

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЛИГАТОР»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КОРЕНОВСКИЙ РАЙОН**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАУ ДО СШ «Аллигатор»  
МО Кореновский район

протокол № 1 от 09.01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО СШ «Аллигатор»

МО Кореновский район

В.С. Пельменев

19.01.2023 г.



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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденного приказом Минспорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 (далее-ФССП)*

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

**Срок действия Программы - 4 года**

Кореновск, 2023 г.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – ДОПСП; Программа) разработана МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район (далее – СШ «Аллигатор»; Организация, реализующая ДОПСП) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кюокусинкай с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 989<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Дополнительная образовательная программа разработана также на основе и с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

- Закона Краснодарского края от 10 мая 2011 г. № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1227 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71475)

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а также задачи по организации целенаправленной многолетней подготовки каратистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

В соответствии со ст. 75, ч. 1, ст. 84, ч.3 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», дополнительная образовательная программа спортивной подготовки направлена

- на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд,
- формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
- выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, создание им условий для прохождения спортивной подготовки,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- содействие адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, подготовке кадров в области физической культуры и спорта.

Срок действия Программы - 4 года

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (указываются с учетом приложения №1 к ФССП, п.п. 9 ФССП)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>2</sup>	Наполняемость (человек)	
			Минимальная <sup>3</sup>	Максимальная <sup>4</sup>
Для спортивной дисциплины «ката»				
Этап начальной подготовки	2-3	8	12	24
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10	20

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» в СШ «Аллигатор» учитывает возможность обучающихся освоить оба раздела кюкусинкай: дисциплины «ката» (техника, стойки, поединок с воображаемым противником) и «весовая категория» (поединок с реальным противником). На этап начальной подготовки зачисляется спортсмен, достигший 8 лет, и 2 года он осваивает «ката». Далее, достигнув 10 лет, на этапе начальной подготовки он совершенствует «ката» и осваивает элементы дисциплины «весовая категория». Начиная в учебно-тренировочного этапа, все спортсмены осваивают дисциплину «весовая категория».

Организация, реализующая ДОПСП, согласно п.п. 3.7, 3.8 приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 может объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

<sup>2</sup> Минимальный возраст для зачисления в группу

<sup>3</sup> Согласно ФССП по кюкусинкай

<sup>4</sup> С учетом Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.

При необходимости учебно-тренировочные занятия могут проводиться с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

#### 4. Объем Программы (указывается с учетом приложения №2 к ФССП)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

##### 5.1. Учебно-тренировочные занятия

В СШ «Аллигатор» используются три основные категории организации учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные. Каждая форма организации и соответствующий ей тип тренировки имеют свои специфические преимущества, а также ограничения.

#### Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Таблица №3

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства

Запрограммированная тренировка	Запрограммированное занятие под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
Свободная тренировка	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается *в астрономических часах (60 минут)* и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и содержит виды подготовки:

- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (указываются с учетом приложения №3 к ФССП)

## Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Организация, реализующая ДОПСП, формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных

образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

В виде спорта «киокусинкай» количественный состав не должен превышать 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).<sup>5</sup>

### 5.3. Спортивные соревнования (указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая ДОПСП, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

<sup>5</sup> Согласно п. 3.5 Приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.



*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

*Основные соревнования* – это соревнования, целью которых является повышение квалификации обучающегося.

6. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 января по 31 декабря текущего года.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов осуществляется ежегодно с ноября-декабря года, предшествующего зачислению – до 15 февраля текущего учебного года.

СШ «Аллигатор» работает по 6-дневной рабочей неделе.

Тренировочные занятия осуществляются с 7.00 до 20.00 часов. Расписание занятий составляется с учётом расписаний занятий общеобразовательных учреждений и с учётом особенностей реализуемой ДОПСП.

Расписание занятий на каждый учебный год утверждается директором СШ «Аллигатор» и составляется в соответствии с требованиями СанПиН.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной

подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	-	-
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	-	-
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1-3	1-3	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	-	-
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.	Общая физическая подготовка (%)	-	46-60	37-48	32-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	24-30	20-26	21-28
3.	Участие в	-	1-2	5-10	7-12

	спортивных соревнованиях (%)				
4.	Техническая подготовка (%)	-	22-28	25-30	24-30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	1-3	6-15	10-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	-	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай» СШ «Аллигатор» приведен в *приложении №1* к данной Программе. Объемы тренировочной нагрузки в Годовом учебно-тренировочном плане соответствуют ФССП и устанавливаются в соответствии с материально-техническими и кадровыми возможностями Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице № 6 Программы.

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

В *приложении №1* приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год.

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в *приложении № 2* к Программе.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

При обнаружении допинга, Антидопинговый кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть родители, врачи, тренеры.

Антидопинговая работа, проводимая в образовательной организации, предусматривает следующие антидопинговые мероприятия:

- ознакомление спортсменов и персонала спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык), в объеме, касающихся этих лиц;
- проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;
- заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;
- разработку и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

– обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;

– информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса;

– участие тренеров, администрации Организации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры и спортсмены-члены сборных команд Краснодарского края участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

Обязательно ежегодное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующих сертификатов как спортсменами, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами (медицинскими работниками, методистами, инструкторами-методистами).

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в СШ «Аллигатор» приведен в *приложении № 3* к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики Одной из задач Организации, реализующей ДОПСР, является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия по инструкторско-судейской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

#### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №7

Этап подготовки	№	Мероприятия	Срок исполнения
<b>Инструкторская (тренерская) практика</b>			
Начальный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в киокусанкай и каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	

Учебно-тренировочный этап	2	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года
	3	Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят разминку и заключительную часть тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
	5	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	
<b>Судейская практика</b>			
Начальный этап	1	Изучение основных положений правил по киокусинкай. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
Учебно-тренировочный этап	2	Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	
	3	Изучение и проведение процедуры взвешивания. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству школьных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитра.	
	4	Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра.	
	5	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
--	--

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

К прохождению спортивной подготовки в СШ «Аллигатор» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «киокусинкай».

Ответственные специалисты обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в СШ «Аллигатор» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

*К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

*К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:*

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в учреждении применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: *педагогические, психологические и медико-биологические.*

Педагогические средства:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое, использование игрового метода;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства направлены на устранение симптомов нервно- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма:

- аутогенные тренировки и ее различные варианты;
- проведение специальных дыхательных упражнений;
- видео - и аудиопсихическое воздействие;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы.

Медико-биологические средства:

- упражнения на растяжение;
- разминка;
- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж, массаж теннисным мячом;
- искусственная активизация мышц;
- комплекс восстановительных упражнений;
- ходьба, дыхательные упражнения;
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей, посещение бассейна).



Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица №8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП, УТ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП, УТ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП, УТ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм;  перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП, УТ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося;  мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле;  своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП, УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе;  в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Планы применения восстановительных средств

Таблица №9

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп этапа начальной подготовки				
1	Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневные водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп учебно-тренировочного этапа				
2	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц.  Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин.  (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
3	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Возбуждающий точечный массаж (встряхивание, разминание). Психорегуляция	В процессе тренировки  3-8 мин 3 мин. саморегуляция

			мобилизующей направленности	
4	Сразу после учебно-тренировочного занятия. соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
5	Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый/умеренно-холодный/ теплый	8-10 мин 5-10 мин
6	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от соревнований днях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
7	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «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).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «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.

Невыполнение требований, указанных в примерной ДОПСП является основанием для отчисления обучающегося (ч. 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

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

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав

упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (на этапах спортивной подготовки):

1. Выполнение контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки)
2. Правильные ответы на вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.
3. Результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение количественных показателей соревновательной деятельности).
4. Достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку в СШ «Аллигатор», регламентируется отдельным локальным нормативным актом.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность подготовки обучающегося и освоения им полного объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

По окончании обучения выпускникам выдается документ установленного образца.

Промежуточная аттестация - контроль, проводящийся в форме тестирования и определяющий успешность освоения обучающимися программного материала после каждого года обучения и при переводе с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки в ноябре-декабре текущего года.

Промежуточная аттестация после каждого года обучения включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

На основании удовлетворительного результата промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап спортивной подготовки или год этапа спортивной подготовки.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному из требований, или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые Организацией. В указанный период не включается время болезни обучающегося.

Обучающиеся, не сдавшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год этапа спортивной подготовки условно.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в установленные сроки.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, по решению педагогического совета отчисляются из Организации.

При приеме контрольных нормативов используется *балльная система оценки* результатов тестирования.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №№ 10, 11)
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица №13);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Таблица №14).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-7 к ФССП и тесты)

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

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более-1 балл, более-0 баллов		не более-1 балл, более-0 баллов	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более-1 балл, более-0 баллов		-	-
			7.10	7.35		
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с			не более-1 балл, более-0 баллов	
			-	-	6.10	6.30

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с			не более-1 балл, более-0 баллов	
					5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с			не более-1 балл, более-0 баллов	
					8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
					13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см			не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
					+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с			не более-1 балл, более-0 баллов	
					9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см			не более-1 балл, более-0 баллов	
					150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее-1 балл, менее- 0 баллов		не менее-1 балл, менее- 0 баллов	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «киокусинкай»

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов	
			5,7	6,0	5,6	5,9	5,5	5,8	5,4	5,7	5,3	5,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов	
			8.20	8.55	8.15	8.50	8.10	8.45	8.05	8.40	8,0	8,35
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количеств о раз	не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов	
			13	7	14	8	15	9	16	10	17	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов	
			+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов		не более – 1 балл, более-0 баллов	
			9,0	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов	
			150	135	155	140	160	145	165	150	170	155



2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов	
			5	-	6	-	7	-	8	-	9	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов		не менее -1 балл, менее- 0 баллов	
			-	7	-	8	-	9	-	10	-	11

В группу зачисляется спортсмен, сдавший все контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке и набравший *в каждом упражнении не менее 1 балла*. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования и количеством выделенных мест в соответствии с муниципальным заданием СШ «Аллигатор», на основании рейтинга. При равном количестве набранных баллов требования по зачислению указываются в регламенте работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

## Методические указания по организации тестирования.

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие правила:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;

- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;

- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;

- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение обучающемуся или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по выполнению контрольных нормативов представлены в Таблице № 12.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ «Аллигатор» в установленные сроки. Протоколы тестирования хранятся 4 года.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех обучающихся условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью применяется соревновательный метод. Предварительно все обучающиеся должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

## Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся СШ «Аллигатор».

Тестирование проводится:

-во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.

-один раз в конце учебного года (тренировочного сезона) *по нормативам текущего года (этапа) обучения.*

-после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) обучения осуществляется на основании:

-*на этапе начальной подготовки* - по результатам тестов общей и специальной физической подготовки.

*на учебно-тренировочном этапе* - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки, а также выполнения спортивного разряда.

Сумма баллов для зачисления и перевода занимающегося в группу следующего этапа (года) обучения по ДОПСП:

-7 баллов по ОФП, СФП из тестов для групп НП-1, НП-2 (дисциплина «ката»);

-8 баллов по ОФП, СФП из тестов для групп НП-3 (дисциплина «весовая категория»);

-7 баллов по ОФП, СФП из тестов для групп УТ (дисциплина «весовая категория»).

Преимущество для зачисления (перевода) в группы спортивной подготовки имеют занимающиеся:

-показавшие наивысший результат (количество баллов) по физической подготовке и выполнившие требования по технической подготовке;

-имеющие лучшие антропометрические данные для данного вида спорта;

-имеющие спортивный разряд;

-члены сборных команд Краснодарского края.

Таблица № 12

Контрольный тест	Порядок выполнения испытания
<b>Нормативы ОФП</b>	
Бег 30, 1000, 1500 м	Бег выполняется с высокого старта о команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами

	<p>линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обучающийся не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;</li> <li>— обучающийся во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;</li> <li>— старт обучающегося раньше команды «Марш!».</li> </ul>
<p>Смешанное передвижение на 1000 м</p>	<p>Выполняется с высокого старта о команде «На старт!» обучающийся должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Обучающийся не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» обучающийся должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» обучающийся начинает движение. Обучающиеся стартуют по 2-4 человека. При необходимости можно перейти на шаг, а после снова вернуться к бегу.</p>
<p>Челночный бег 3 x 10 м</p>	<p>Челночный бег выполняется с высокого старта. Техника выполнения испытания. По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);</li> <li>- во время бега обучающийся помешал рядом бегущему;</li> <li>- обучающийся не пересек линию во время разворота любой частью тела</li> </ul>
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении</p>

	<p>испытания по команде судьи обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание ног в коленях;</li> <li>- фиксация результата пальцами одной руки;</li> </ul>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плечи ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Обучающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Обучающийся имеет право при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию отталкивания или касание ее;</li> <li>- отталкивание с предварительного подскока;</li> <li>- поочередное отталкивание ногами;</li> <li>- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;</li> <li>- уход с места приземления назад по направлению прыжка</li> </ul>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.</p>
<p><b>Нормативы СФП</b></p>	
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)</p>	<p>Подъем туловища до вертикального положения, находясь в положении лежа на спине, затем снова принимает исходное положение.</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой (низкой)</p>	<p>Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с., хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью</p>

перекладине	выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с, засчитывается количество полных подтягиваний.
-------------	---

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Вопросы в Таблице №13 составлены в соответствии с учебно-тематическим планом занятий по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (приложение №4 к Программе)

Таблица №13

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1.	В какой стране зародился твой вид спорта?
2.	Каких знаменитых спортсменов по своему виду спорта ты знаешь?
3.	В чем разница между физической культурой и спортом?
4.	Какие качества в человеке воспитывает физическая культура?
5.	Как правильно ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
6.	Какие требования к одежде и обуви для тренировочных занятий предъявляются в твоём виде спорта ?
7.	Виды закаливания, которые тебе известны.
8.	Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
9.	Какие травмы можно получить в твоём виде спорта? Как этого избежать?
10.	Какие технические элементы своего вида спорта ты знаешь? Какие уже можешь продемонстрировать, использовать?
11.	Какие жесты (или команды, оценки) используют спортивные судьи в твоём виде спорта?
12.	Какие основные документы необходимы для проведения официальных спортивных соревнований?
13.	Что такое допинг и допинг - контроль?
14.	Какая система зачета в спортивных соревнованиях по твоему виду спорта?
15.	Для чего человек питается? Что такое рациональное питание?
16.	Как допинг влияет на здоровье?
17.	Какой инвентарь и экипировка необходимы для твоего вида спорта?

18.	Знаешь ли ты правила эксплуатации инвентаря и оборудования в своем виде спорта? Назови.
<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)</b>
1.	Какова роль физической культуры в формировании личностных качеств человека?
2.	Как зарождалось Олимпийское движение? Кто такой Пьер де Кубертен?
3.	Что такое Международный Олимпийский комитет (МОК)?
4.	Назови имена знаменитых спортсменов в твоём виде спорта.
5.	Как меняется твоё питание при подготовке к спортивным соревнованиям?
6.	Что в твоём понимании рациональное и сбалансированное питание?
7.	Как правильно сочетать в режиме дня учебный процесс в школе и учебно-тренировочные занятия в спортивной школе?
8.	Какие виды мышечной деятельности тебе известны?
9.	Классификация и типы спортивных соревнований по твоему виду спорта.
10.	Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
11.	Какие приемы психологической подготовки ты используешь перед соревнованием?
12.	Правила ухода и хранения спортивного инвентаря и экипировки
13.	Как правильно готовить инвентарь и экипировку к спортивным соревнованиям по твоему виду спорта?
14.	Какие упражнения для разминки перед учебно-тренировочным занятием по твоему виду спорта ты бы порекомендовал провести?
15.	Какие правила поведения нужно соблюдать при участии в спортивных соревнованиях?
16.	Какие права и обязанности есть у участников спортивных соревнований?
17.	Какие технические элементы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
18.	Какие тактические приемы ты освоил в текущем учебно-тренировочном году?
19.	Что такое профилактика применения допинга среди спортсменов?
20.	Виды наказаний за нарушение антидопинговых правил

**Методические указания для проведения аттестации по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.**

1. Назначенная приказом директора аттестационная комиссия из данных вопросов формирует в свободном порядке экзаменационные билеты, содержащие по 2 вопроса. Содержание билетов обучающимся не сообщается.

2. Во время прохождения промежуточной или итоговой аттестации обучающийся выбирает билет и устно отвечает на вопросы в процессе собеседования.

3. Допускается письменная подготовка к ответу в течение 10 минут.

4. Максимальное количество баллов, которое может получить обучающийся за полный, развернутый ответ на вопрос-2 балла.

В случае неполного правильного ответа на вопрос-1 балл.

5. Обучающиеся, набравшие не менее 1 балла за каждый вопрос, переводятся на следующий год (этап) подготовки.

#### Требования к уровню спортивной квалификации на этапах спортивной подготовки

Стиль киокусинкай считается одним из самых трудных и жёстких разновидностей карате. Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Так, претенденту на 6-й кю нужно продемонстрировать знание техники, ката и теории с 10-го по 6-й кю.

Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

В карате киокусинкай пояса указывают на уровень физической подготовки, а также на то, как хорошо боец знает теорию.

*Соотношение спортивной квалификации, спортивных разрядов, этапов подготовки к цвету пояса в каратэ киокусинкай носит условный характер.*

Таблица №14

Этап подготовки	Год подготовки	Спортивный разряд для зачисления на этап (год) обучения	Примерный цвет пояса
Этап начальной подготовки	НП-1,2	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	0 кю белый пояс
			10 кю оранжевый пояс
	9 кю оранжевый пояс с синей полосой		
	НП-3	без разряда 3 юношеский разряд	8 кю синий пояс
Учебно-	УТ-1,2	3,2 юношеский	7 кю



тренировочный этап			синий пояс с желтой полосой
	УТ-3	1 юношеский III спортивный	6 кю желтый пояс 5 кю желтый пояс с зеленой полосой
	УТ-4, 5	III, II, I спортивный разряд ,	5 кю желтый пояс с зеленой полосой 4 кю зеленый пояс 3 кю зеленый пояс с коричневой полосой

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Материал для практических занятий, включенных в программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по общей физической и специальной физической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов, с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

Процесс обучения в Организации включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм

спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари (*техника тамэсивари в СШ «Аллигатор» не изучается, не практикуется*).

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Инструкторская и судейская практика–приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

## **Этап начальной подготовки 1 года обучения**

### **Теоретический материал**

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду.

Краткий обзор развития Киокусинкай.

Киокусинкай: современное развитие. Развитие киокусинкай в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена киокусинкай.

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.

Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

Правила соревнований

Весовые категории. Форма спортсмена киокусинкай для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах.

Оборудование и инвентарь

Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спорсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание, обучение плаванию, игры на воде.

Основное направление- развитие общей гибкости и ловкости.

## **Техническая подготовка**

Методы организации занимающихся при разучивании действий спортсменов-новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.

*Методические приемы обучения основам техники спортсменов киокусинкай*

Изучение захватов и освобождение от них

Изучение базовых стоек спортсменов киокусинкай.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка спортсменов киокусинкай.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

*Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов*

Обучение стойкам Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении Обучение приемам защиты на месте Обучение приемам защиты в движении.

Стойки: ЙОЙ-ДАЧИ

Удары руками: СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

Блоки: СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ

Удары ногой: ХИЗО-ГЕРИ

## **Тактическая подготовка**

Изучение техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

## **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)

Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.

## Этап начальной подготовки 2 года обучения

### Теоретический материал

#### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

#### *Краткий обзор развития киокусинкай.*

Исторические и социальные предпосылки возникновения киокусинкай. \ Развитие киокусинкай в России.

#### *Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно- связочном аппарате.

#### *Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена киокусинкай.*

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям киокусинкай.

#### *Правила соревнований*

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

#### *Оборудование и инвентарь*

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

### Практический материал Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания. Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Плавание.

### Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой

выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена). Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

### **Техническая подготовка**

1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ, ФУДО-ДАЧИ, ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан),

СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)

3. Блоки;

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ

СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ

СЕЙКЭН СОТО-УКЭ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИКИН-ГЕРИ

МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)

### **Тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

Организация занимающихся киокусинкай на месте. Организация занимающихся киокусинкай с партнёром на месте.

Организация занимающихся киокусинкай без партнера в движении.

Организация занимающихся киокусинкай с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой.

Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов киокусинкай.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка спортсменов киокусинкай.  
Передвижение в базовых стойках.  
Передвижения в боевых стойках.  
В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя).  
Обучение ударам на месте по воздуху.  
Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром.  
Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром.  
Одиночные удары по тяжелому мешку.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.  
Свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)  
Выполнение привычных упражнений в усложненных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки и т.д.

### **Этап начальной подготовки 3 года обучения**

#### **Теоретический материал**

##### *Физическая культура и спорт*

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня.

Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

*Краткий обзор развития киокусинкай.*

Исторические и социальные предпосылки возникновения киокусинкай.

Развитие киокусинкай в России.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Костная и мышечная системы. Элементарные сведения о костной системе и мышечно- связочном аппарате.

*Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена киокусинкай.*

Понятия об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена, рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.

Понятие самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям киокусинкай.

*Правила соревнований*

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

*Оборудование и инвентарь*

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метания. Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол спортсмена) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

### **Техническая подготовка**

1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ

ФУДО-ДАЧИ



## ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

### 2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)

### 3. Блоки:

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ

СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ

СЕЙКЭН СОТО-УКЭ

### 4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИКИН-ГЕРИ

МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)

### 5. Ката

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ

ТАЙКЁКУ СОНО НИ

## Тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

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

Организация занимающихся киокусинкай на месте. Организация занимающихся киокусинкай с партнёром на месте.

Организация занимающихся киокусинкай без партнера в движении.

Организация занимающихся киокусинкай с партнёром в движении.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. Вольный бой. Спарринг.

Изучение базовых стоек спортсменов киокусинкай.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Боевая стойка спортсменов киокусинкай.

Передвижение в базовых стойках. Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции. (дальняя, средняя, ближняя)

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху. Обучение приемам защиты на месте без партнёра. Обучение приемам защиты на месте с партнёром.

Обучение приемам защиты в движении без партнёра. Обучение приемам защиты в движении с партнёром.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

## **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

-свободные тренировочные спарринги, в том числе по другим видам единоборств (бокс, борьба и т.д.)

-выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

## **Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

### **Теоретический материал**

*Физическая культура и спорт*

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

*Краткий обзор развития киокусинкай.*

География развития киокусинкай в мире. Киокусинкай как средство физического воспитания

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

*Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсменов киокусинкай.*

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

*Правила соревнований*

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

### **Практический материал**

## **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения).

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

## **Техническая подготовка**

1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ

ФУДО-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

МУСУБИ-ДАЧИ

САНЧИН-ДАЧИ

КОКУЦУ-ДАЧИ

2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)

СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
ШИТО ОЙ-ЦУКИ  
ШИТО ГЯКУ-ЦУКИ  
МАВАШИ ОЙ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ ГЯКУ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН АГО-УЧИ  
УРАКЭН ШОМЭН-УЧИ  
УРАКЭН САЮ-УЧИ  
УРАКЭН ХИЗО-УЧИ  
УРАКЭН МАВАШИ-УЧИ

3. Блоки;

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ  
СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ  
СЕЙКЭН СОТО-УКЭ  
СЕЙКЭН ЙЧИ-УКЭ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИКИН-ГЕРИ  
МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ-ГЕРИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МАЕ ЧУСОКУ-КЕАГЕ  
СОТО ТЭЙСОКУ-КЕАГЕ  
УЧИ ХАЙСОКУ-КЕАГЕ

5. Ката

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
ТАЙКЁКУ СОНО САН  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО САН  
ПИНАН СОНО ИЧ

6. САНБОН КУМИТЭ – условный спарринг на три шага.

7. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники рук.

8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

9. Официальные соревнования.

### **Тактическая подготовка**

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на

опережение. Манеры ведения поединка.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка.

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

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка спортсмена киокусинкай:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Обучение имитационным упражнениям киокусинкай: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

### **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость,

выдержка, самообладание.

Средства:

Свободные спарринги, соревнования по киокусинкай.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег на лыжах, с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.

### **Инструкторская и судейская практика**

Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

#### **Теоретический материал**

*Физическая культура и спорт*

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

*Краткий обзор развития киокусинкай*

Киокусинкай как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека*

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

*Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена киокусинкай*

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний.

Гигиенические требования к местам занятий киокусинкай, одежде и обуви. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь).

*Правила соревнований*

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические

приемы и наказания за запрещенные действия.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения.

Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Туристические походы.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

### **Техническая подготовка**

1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ

ФУДО-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

МУСУБИ-ДАЧИ

САНЧИН-ДАЧИ

КОКУЦУ-ДАЧИ

КИБА-ДАЧИ

КИБА-ДАЧИ КУ-ДЗЮ  
КИБА-ДАЧИ ЙОН ДЗЮ-ГО

2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
ШИТО ОЙ-ЦУКИ  
ШИТО ГЯКУ-ЦУКИ  
МАВАШИ ОЙ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ ГЯКУ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН АГО-УЧИ  
УРАКЭН ШОМЭН-УЧИ  
УРАКЭН САЮ-УЧИ  
УРАКЭН ХИЗО-УЧИ  
УРАКЭН МАВАШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ОРОШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ КОМИКАМИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ХИЗО-УЧИ

3. Блоки:

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ  
СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ  
СЕЙКЭН СОТО-УКЭ  
СЕЙКЭН ЙЧИ-УКЭ  
МОРОТЭ УЧИ-УКЭ/ГЕДАН-БАРАЙ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИ  
КИН-ГЕРИ  
МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ-ГЕРИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МАЕ ЧУСОКУ-КЕАГЕ  
СОТО ТЭЙСОКУ-КЕАГЕ  
УЧИ ХАЙСОКУ-КЕАГЕ  
ЁКО СОКУТО-КЕАГЕ  
КОНЦЭЦУ-ГЕРИ  
ЁКО-ГЕРИ (чудан, дзёдан)

5. Ката

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
ТАЙКЁКУ СОНО САН  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО САН  
ПИНАН СОНО ИЧ  
ПИНАН СОНО НИ  
ПИНАН СОНО САН



6. САНБОН КУМИТЭ – условный спарринг на три шага.
7. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники рук.
8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.
9. Официальные соревнования

### **Тактическая подготовка**

Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов киокусинкай.

Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.

Бой по заданию. Спарринг.

Изучение и совершенствование стоек спортсменов киокусинкай

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка спортсменов киокусинкай

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.

## **Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Средства:

Свободные спарринги, соревнования по киокусинкай.

Выполнение упражнений с элементами бокса, борьбы.

Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях: прыжки на возвышения и на ограниченной опоре, равновесие на возвышении, лазание на высоте, опорные прыжки, длинные кувырки вперед и т.д.

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например – длительные кроссы по сильно пересеченной местности; бег с преодолением крутых спусков и подъемов и т.д.

Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию

## **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Судейство учебных поединков под присмотром тренера.

Сдача контрольно-переводных нормативов. Соревнования

## **Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

### **Теоретический материал**

*Физическая культура и спорт*

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России.

*Краткие сведения о строении и функциях организма*

Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

*Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание спортсмена киокусинкай*

Влияние вредных привычек на организм занимающихся (наркомания, токсикомания). Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту.

*Правила соревнований*

Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Правила определения нокаута. Действия участника и судей при нокауте.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста". Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

### **Техническая подготовка**

1. Стойки:

**ЙОЙ-ДАЧИ**

ФУДО-ДАЧИ  
ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ  
ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ  
МУСУБИ-ДАЧИ  
САНЧИН-ДАЧИ  
КОКУЦУ-ДАЧИ  
КИБА-ДАЧИ  
КИБА-ДАЧИ КУ-ДЗЮ  
КИБА-ДАЧИ ЙОН ДЗЮ-ГО  
НЭКОАШИ-ДАЧИ  
ЦУРУАШИ-ДАЧИ

2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
ШИТО ОЙ-ЦУКИ  
ШИТО ГЯКУ-ЦУКИ  
МАВАШИ ОЙ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ ГЯКУ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН АГО-УЧИ  
УРАКЭН ШОМЭН-УЧИ  
УРАКЭН САЮ-УЧИ  
УРАКЭН ХИЗО-УЧИ  
УРАКЭН МАВАШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ОРОШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ КОМИКАМИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ХИЗО-УЧИ  
ШУТО ЁКО ГАМЭН-УЧИ  
ШУТО ХИЗО-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ ОРОШИ-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ УЧИ-КОМИ  
ШУТО ДЗЁДАН УЧИ-УЧИ

3. Блоки:

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ  
СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ  
СЕЙКЭН СОТО-УКЭ  
СЕЙКЭН ЙЧИ-УКЭ  
МОРОТЭ УЧИ-УКЭ/ГЕДАН-БАРАЙ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИ  
КИН-ГЕРИ  
МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ-ГЕРИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МАЕ ЧУСОКУ-КЕАГЕ  
СОТО ТЭЙСОКУ-КЕАГЕ

УЧИ ХАЙСОКУ-КЕАГЕ  
ЁКО СОКУТО-КЕАГЕ  
КОНЦЭЦУ-ГЕРИ  
ЁКО-ГЕРИ (чудан, дзёдан)

5. Ката

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
ТАЙКЁКУ СОНО САН  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО САН  
ПИНАН СОНО ИЧ  
ПИНАН СОНО НИ  
ПИНАН СОНО САН

6. САНБОН КУМИТЭ – условный спарринг на три шага.

7. Круговая тренировка.

8. Отработка спаринговой техники.

9. Официальные соревнования.

### **Тактическая подготовка**

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

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

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

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов киокусинкай.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одно-шереножном строю. Организация занимающихся спортсменов без партнера в двух-шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера.

Тренировка на снарядах. Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям спортсменов киокусинкай.

Изучение стоек спортсменов киокусинкай.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка спортсменов киокусинкай.

Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

### **Психологическая подготовка**

Психология поединка (общие понятия).

Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в киокусинкай. Конфликт и конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Конфликтные ситуации в киокусинкай. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.

### **Инструкторская и судейская практика**

Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

### **Учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

#### **Теоретический материал**

*Физическая культура и спорт*

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.

*Краткие сведения о строении и функциях организма*

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

*Гигиенические знания и навыки*

Правила оказания первой помощи при травмах различного характера: ссадины, ушибы, раны, переломы костей, растяжение связок, обмороки, тепловые и солнечные удары, обморожения и т.д.

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

*Врачебный контроль, самоконтроль*

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

*Психологическая, волевая подготовка спортсменов киокусинкай.*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсменов киокусинкай. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы спортсменов киокусинкай. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

*Правила соревнований*

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег

с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.  
Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.  
Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.  
Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.  
Специальные упражнения для развития точности движений.  
Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.  
Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.  
Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.  
Боевая стойка спортсменов киокусинкай:  
Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.  
Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.  
Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.  
Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.  
Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад.  
Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

## **Техническая подготовка**

### 1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ  
ФУДО-ДАЧИ  
ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ  
ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ  
МУСУБИ-ДАЧИ  
САНЧИН-ДАЧИ  
КОКУЦУ-ДАЧИ  
КИБА-ДАЧИ  
КИБА-ДАЧИ КУ-ДЗЮ  
КИБА-ДАЧИ ЙОН ДЗЮ-ГО  
НЭКОАШИ-ДАЧИ

### 2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
ШИТО ОЙ-ЦУКИ



ШИТО ГЯКУ-ЦУКИ  
МАВАШИ ОЙ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ ГЯКУ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН АГО-УЧИ  
УРАКЭН ШОМЭН-УЧИ  
УРАКЭН САЮ-УЧИ  
УРАКЭН ХИЗО-УЧИ  
УРАКЭН МАВАШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ОРОШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ КОМИКАМИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ХИЗО-УЧИ  
ШУТО ЁКО ГАМЭН-УЧИ  
ШУТО ХИЗО-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ ОРОШИ-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ УЧИ-КОМИ  
ШУТО ДЗЁДАН УЧИ-УЧИ

3. Блоки:

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ  
СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ  
СЕЙКЭН СОТО-УКЭ  
СЕЙКЭН ЙЧИ-УКЭ  
МОРОТЭ УЧИ-УКЭ/ГЕДАН-БАРАЙ  
ШУТО ГЕДАН-БАРАЙ  
ШУТО ДЗЁДАН-УКЭ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИ  
КИН-ГЕРИ  
МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ-ГЕРИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МАЕ ЧУСОКУ-КЕАГЕ  
СОТО ТЭЙСОКУ-КЕАГЕ  
УЧИ ХАЙСОКУ-КЕАГЕ  
ЁКО СОКУТО-КЕАГЕ  
КОНЦЭЦУ-ГЕРИ  
ЁКО-ГЕРИ (чудан, дзёдан)

5. Ката:

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
ТАЙКЁКУ СОНО САН  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО САН  
ПИНАН СОНО ИЧ  
ПИНАН СОНО НИ  
ПИНАН СОНО САН

6. Круговая тренировка. Отработка спарринговой техники в рыцаре.
7. Совершенствование одноимённого спарринга.
8. Учебный спарринг
9. Официальные соревнования.

### **Тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Защита.

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

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

### **Психологическая подготовка**

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки спортсменов киокусинкай. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

### **Инструкторская судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

## **Учебно-тренировочный этап 5 года обучения**

### **Теоретический материал**

*Физическая культура и спорт*

Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Знаменитые спортсмены-единоборцы.

### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение восстановительных мероприятий.

### *Гигиенические знания и навыки*

Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

### *Врачебный контроль, самоконтроль*

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

### *Психологическая, волевая подготовка спортсменов киокусинкай.*

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсменов киокусинкай. Спортивная часть. Спортивная злость.

Культура и интересы спортсменов киокусинкай. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

### *Правила соревнований*

Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности.

## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные

эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Боевая стойка спортсменов киокусинкай:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Техническая подготовка

1. Стойки:

ЙОЙ-ДАЧИ

ФУДО-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

ЗЕНКУТСУ-ДАЧИ

МУСУБИ-ДАЧИ

САНЧИН-ДАЧИ

КОКУЦУ-ДАЧИ

КИБА-ДАЧИ

КИБА-ДАЧИ КУ-ДЗЮ

КИБА-ДАЧИ ЙОН ДЗЮ-ГО

НЭКОАШИ-ДАЧИ  
ЦУРУАШИ-ДАЧИ  
КАКЭ-ДАЧИ

2. Удары руками:

СЕЙКЭН ОЙ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН ГЯКУ-ЦУКИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МОРОТЭ ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
ШИТО ОЙ-ЦУКИ  
ШИТО ГЯКУ-ЦУКИ  
МАВАШИ ОЙ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ ГЯКУ-ЦУКИ (чудан, дзёдан)  
СЕЙКЭН АГО-УЧИ  
УРАКЭН ШОМЭН-УЧИ  
УРАКЭН САЮ-УЧИ  
УРАКЭН ХИЗО-УЧИ  
УРАКЭН МАВАШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ОРОШИ-УЧИ  
ТЭЦУИ КОМИКАМИ-УЧИ  
ТЭЦУИ ХИЗО-УЧИ  
ШУТО ЁКО ГАМЭН-УЧИ  
ШУТО ХИЗО-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ ОРОШИ-УЧИ  
ШУТО СОКУЦУ УЧИ-КОМИ  
ШУТО ДЗЁДАН УЧИ-УЧИ  
ЁХОН НУКИТЭ  
НИХОН НУКИТЭ

3. Блоки:

СЕЙКЭН ГЕДАН-БАРАЙ  
СЕЙКЭН ДЗЁДАН-УКЭ  
СЕЙКЭН СОТО-УКЭ  
СЕЙКЭН ЙЧИ-УКЭ  
МОРОТЭ УЧИ-УКЭ/ГЕДАН-БАРАЙ  
ШУТО ГЕДАН-БАРАЙ  
ШУТО ДЗЁДАН-УКЭ  
ШУТО СОТО-УКЭ  
ШУТО ЙЧИ-УКЭ

4. Удары ногой:

ХИЗО-ГЕРИ  
КИН-ГЕРИ  
МАЕ ЧУСОКУ-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
МАВАШИ-ГЕРИ (гедан, чудан, дзёдан)  
МАЕ ЧУСОКУ-КЕАГЕ  
СОТО ТЭЙСОКУ-КЕАГЕ  
УЧИ ХАЙСОКУ-КЕАГЕ  
ЁКО СОКУТО-КЕАГЕ

КОНЦЭЦУ-ГЕРИ  
ЁКО-ГЕРИ (чудан, дзёдан)  
УШИРО-ГЕРИ  
МАЕ УЧИ-ХАЙСОКУ

5. Ката:

ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
ТАЙКЁКУ СОНО САН  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО ИЧ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО НИ  
САКУГИ ТАЙКЁКУ СОНО САН  
ПИНАН СОНО ИЧ  
ПИНАН СОНО НИ  
ПИНАН СОНО САН  
ПИНАН СОНО ЁН  
ПИНАН СОНО ГО

6. Круговая тренировка.

7. Отработка спарринговой техники в рыцаре.

8. Совершенствование одноимённого спарринга.

9. Учебный спарринг

10. Официальные соревнования.

### **Тактическая подготовка**

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

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

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

### **Психологическая подготовка**

Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления.

Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки спортсменов киокусинкай. Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий противника. Регуляция стрессовых состояний.

## Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», составлен по этапам и годам спортивной подготовки для реализации вида спортивной подготовки – «тактическая, теоретическая, психологическая подготовка», на которую отведены часы в структуре учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план представлен в *приложении № 4* к данной Программе.

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» (указываются с учетом главы V ФССП) учитываются организацией, реализующей ДОПСП, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

*В СШ «Аллигатор» спортивная подготовка осуществляется по дисциплинам «ката» (кихон, идо, ката) и «весовая категория» (кумитэ). Дисциплина «тамэсивари» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не осуществляется.*

*Кихон* – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит

двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга.

*Идо* – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

*Ката* – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства.

*Кумитэ* – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

*Тамэсивари* – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

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

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

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Причинами травматизма во время проведения занятий по кихокусинкай являются:

- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером-преподавателем к занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после



перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий к тренерам-преподавателям и занимающимся предъявляются определенные требования.

#### Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть в спорткомплексе;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

#### Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходить только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;
- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму
- вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- занятия проходят только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером;
- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;
- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера-преподавателя.

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»  
Номер-код вида спорта - 1730001411Я.

Таблица № 15

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я

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

17. Материально-технические условия реализации Программы (указываются материально-техническая база и объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10 – 11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>6</sup>;

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение №5 к Программе*);

минимальное обеспечение спортивной экипировкой (*приложение №6 к Программе*);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с

---

<sup>6</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

графиком СШ «Аллигатор».

18. Кадровые условия реализации Программы:  
Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Таблица № 16

Должность	Количество чел.
Директор	1
Заместитель директора по методической работе	1
Заместитель директора по спортивной работе	1
Начальник методического отдела	1
Инструктор-методист	2
Тренер-преподаватель по киокусинкай	1
Врач по спортивной медицине	1
Фельдшер	1
Медицинская сестра	6

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация киокушин России» (<https://kyokushin-rus.ru/>)
4. Краснодарская краевая детско-юношеская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация киокушин» (<http://karate-krasnodar.ru/>)
5. Единая всероссийская спортивная классификация 2023-2025 гг. ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendaruyu-p/>
8. «Консультант Плюс» - законодательство РФ: кодексы, законы, указы, постановления Правительства Российской Федерации, нормативные акты ([consultant.ru](http://consultant.ru))
9. On-line-курс «Антидопинг». [Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

#### Литература

1. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
2. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

#### Мобильные приложения

1. Мой спорт. Тренер
2. Мой спорт. Спортсмен

### Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Для спортивных дисциплин "ката"</b>					
1.	Общая физическая подготовка	75-100	84-112		
2.	Специальная физическая подготовка	54-72	72-96		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	6-8		
4.	Техническая подготовка	98-131	131-175		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	6-8		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	6-8		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	6-8		
<b>Итого</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>		
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>					
1.	Общая физическая подготовка		144-191	154-269	201-300
2.	Специальная физическая подготовка		75-100	83-146	132-197
3.	Участие в спортивных соревнованиях		6-8	21-36	44-66
4.	Техническая подготовка		69-92	104-182	151-225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		6-8	33-58	63-94
6.	Инструкторская и судейская практика		6-8	12-22	19-28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		6-8	8-15	13-19
<b>Итого</b>			<b>312-416</b>	<b>416-728</b>	<b>628-936</b>

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика (УТ,)	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul> <p><b>Семинары по темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные термины в избранном виде спорта;</li> <li>- правила вида спорта;</li> <li>- судейство соревнований.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>Январь Март Сентябрь</p>
1.2.	Инструкторская практика (УТ)	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul> <p><b>Беседы по темам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в общественных местах;</li> <li>- соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (НП, УТ)	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> <li>- к Дню физкультурника</li> <li>- к Всемирному дню каратэ</li> <li>- к Международному дню Наставника боевых искусств</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>Август Октябрь Октябрь</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>	В течение года

	(НП, УТ)	<p>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</p> <p><b>Беседы с обучающимися на темы :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся;</li> <li>- режим, гигиена, спорт;</li> <li>- питание спортсмена;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>- формирование культуры здорового человека;</li> <li>- о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.</li> </ul>	1 раз в квартал
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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) (НП, УТ)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <p><b>Беседы на темы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание патриотических качеств;</li> <li>- долг, честь и достоинство;</li> <li>- государственная символика РФ;</li> <li>- гимн Российской Федерации.</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (НП, УТ)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- просмотр международных и всероссийских</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>Февраль Июнь Август</p> <p>Весь период</p>



		соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (НП, УТ)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года  Октябрь
4.2.	<b>Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися</b>		
5.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями (НП, УТ)	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год  В течение года

Приложение № 3

**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	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта». Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в	Предоставление отчета о проведении

тренировочный этап (этап спортивной специализации)			год	мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часы, минуты)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>2/3,5 час</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	10/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	10/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	15/20	май-август	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	15/30	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30	октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	10/20	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/30	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>10/15 час</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/120	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90	май-август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/90	октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	90/120	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Шлем для киккусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2