

Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 1  
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено  
тренерско-методический совет № 2  
от 28.10. 2022 г.



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

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 г. №989)*

**по этапам спортивной подготовки  
НП-1, НП-2, НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
Смирнов В.Е. (тренер)  
Кармазина Е.В. (ст.инструктор-методист)

Год составления 2022

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Общие положения   | 3  |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки   | 3  |
| 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. | 5  |
| 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 5  |
| 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  | 6  |
| 2.4. Годовой учебно-тренировочный план   | 8  |
| 2.5. Календарный план воспитательной работы  | 9  |
| 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  | 9  |
| 2.7. Планы инструкторской и судейской практики   | 9  |
| 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  | 12 |
| 3. Система контроля  | 13 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)  | 18 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам   | 19 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки  | 20 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации программы  | 20 |
| 6.2. Кадровые условия реализации программы   | 22 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы   | 22 |
| Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий   |    |
| Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план   |    |
| Приложение 3 Календарный план воспитательной работы  |    |
| Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  |    |
| Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом   |    |
| Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта  |    |
| Приложение 7 Перечень информационного обеспечения  |    |

## **I. Общие положения**

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

Целью реализации 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: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

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

Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы кюкусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал кюкусинкай).

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. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

### Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Таблица № 1

| 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                     |
| Весовая категория 90 кг            | 1730181811М                     |
| Весовая категория 90+ кг           | 1730191811М                     |
| Абсолютная категория               | 1730871811Л                     |
| Ката                               | 1730201811Я                     |
| Ката-группа                        | 1730911811Я                     |
| Тамэсивари                         | 1730211811Л                     |

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 2

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) |
|---|--|--|
| <i>Для спортивной дисциплины "ката"</i>                   |  |  |
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3  | от 8   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | от 10  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | от 14  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | от 16  |
| <i>Для спортивной дисциплины "весовая категория"</i>      |  |  |
| Этап начальной подготовки                                 | 1-3  | от 10  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5  | от 11  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | от 14  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | от 16  |

## **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14  | 12-18          | 16-24   | 20-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728   | 624-936        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

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

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- учебно- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) - это продолжительный цикл дополнительных тренировок с целью повысить спортивные навыки за короткий период времени концентрация тренировочных часов, постоянная мобилизация всех сил и внимания позволяют скачком изменить уровень спортсмена.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |     |     |     |
|--|--|--|-----|-----|-----|
|  |  | НП   | УТЭ | ССМ | ВСМ |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |  |     |     |     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -  | -   | 21  | 21  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -  | 14  | 18  | 21  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским                                  | -  | 14  | 18  | 18  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | спортивным соревнованиям  |   |             |                                     |    |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке               | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.   | Восстановительные мероприятия   | -   | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3.   | Мероприятия для комплексного медицинского обследования  | -   | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -   | До 60 суток |                                     |    |

**- спортивные соревнования;**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

**Контрольные** соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

**Отборочные** соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Основные** соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований                         | Этапы и годы спортивной подготовки |            |             |                |     |     |
|--|------------------------------------|------------|-------------|----------------|-----|-----|
|  | НП                                 |            | УТЭ         |                | ССМ | ВСМ |
|  | До года                            | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |     |     |
| <b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>              |                                    |            |             |                |     |     |
| Контрольные  | -                                  | -          | -           | 1              | 1   | 1   |
| Отборочные   | -                                  | -          | -           | 1              | 1   | 1   |
| Основные   | 1                                  | 1          | 1           | 1              | 1   | 1   |
| <b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b> |                                    |            |             |                |     |     |
| Контрольные  | 1                                  | -          | -           | 1              | 1   | 1   |
| Отборочные   | -                                  | -          | -           | 1              | 1   | 1   |
| Основные   | -                                  | 1          | 1           | 1              | 1   | 1   |

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

**- контрольные мероприятия;**

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

**Промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

**- инструкторская и судейская практики;**

**- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Примерный 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 этических 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 № 3 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

### Словарь Киокусинкай

|   |  |
|---|--|
| Канчо (Кантё) – директор организации<br>Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.<br>Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).<br>Сэмпай – старший ученик.<br>Кохай – младший ученик.<br>Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).<br>Дан – мастерская степень.<br>Кю – ученическая степень.<br>Доги – одежда для тренировок.<br>Кихон – тренировка техники без партнёра.<br>Рэнраку – комбинации.<br>Ката – форма, комплекс<br>Кумитэ – спарринг. | <b>Толчковые кулаком:</b><br>Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.<br>Татэ-цуки – удар кулаком расположенным вертикально.<br>Моротэ-Цуки – удар двумя руками.<br>Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.<br><b>Секущие:</b><br>Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.<br>Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.<br>Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове. |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.</p> <p>Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.</p> <p>Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.</p> <p>Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.</p> <p>Бункай – разъяснение.</p> <p>Ибуки – силовое дыхание.</p> <p>Ногарэ – мягкое дыхание.</p> <p>Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.</p> <p>Мокусю – закрыть глаза.</p> <p>Мокусю ямэ – открыть глаза.</p> <p>Рэй – поклон.</p> <p>Ёи – приготовиться.</p> <p>Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.</p> <p>Ямэ – закончить.</p> <p>Маваттэ – повернуться.</p> <p>Хантай – смена.</p> <p>Наорэ – вернуться в исходное положение.</p> <p>Ясумэ – расслабиться.</p> <p>Ичи (ити) – 1</p> <p>Ни – 2</p> <p>Сан – 3</p> <p>Ши (ён) (си) – 4</p> <p>Го – 5</p> <p>Року – 6</p> <p>Шичи (Сити) - 7</p> <p>Хачи (Хати) – 8</p> <p>Ку – 9</p> <p>Джу (Дзю) – 10 Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.</p> <p>Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.</p> <p>Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.</p> <p>Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.</p> <p>Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.</p> <p>Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.</p> <p>Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.</p> <p>Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".</p> <p>Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.</p> <p>Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".</p> | <p>Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.</p> <p>Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.</p> <p>Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.</p> <p>Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.</p> <p>Уракэн-Маваши-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.</p> <p>Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.</p> <p>Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.</p> <p>Шуто-Сакоцу-Учиоми (Сюто Сакоцу Утиоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.</p> <p>Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.</p> <p>Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее). Хидза-Гэри – удар коленом.</p> <p>Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.</p> <p>Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).</p> <p>Маэ-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.</p> <p>Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.</p> <p>Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.</p> <p>Маваси-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.</p> <p>Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.</p> <p>Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.</p> <p>Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.</p> <p>Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.</p> <p>Уширо-Маваси-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой". Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).</p> <p>Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.</p> <p>Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.</p> <p>Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.</p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
| <p>Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".<br/> Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.<br/> Джию-Камаэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэ-Дачи) – боевая стойка. Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).<br/> Чудан (Тюдан) – средний (корпус).<br/> Гэдан – нижний (ниже пояса). Ои – одноимённое.<br/> Гяку – разноимённое. Хидари – левая.<br/> Миги – правая. Аго – вверх.<br/> Маэ – вперёд.<br/> Ёко – в сторону.<br/> Уширо (Усиро) – назад.<br/> Маваши (Маваси) – круговое.<br/> Ороши (Ороси) – вниз.<br/> <b>Руки:</b><br/> Сэйкэн – кулак (передняя часть).<br/> Уракэн – перевернутый кулак (тыльная часть).<br/> Тэццуй – "кулак молот"<br/> Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)<br/> Хайто – внутреннее ребро ладони.<br/> Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.<br/> Кокэн – запястье.<br/> Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).<br/> Хиджи (Хидзи) – локоть.<br/> <b>Ноги:</b><br/> Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.<br/> Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).<br/> Тайсоку – внутренняя выемка стопы.<br/> Хайсоку – подъём стопы.<br/> Хидза – колено.<br/> Аши (Аси) – стопа.<br/> Какато – пятка.<br/> Сунэ – голень.</p> | <p>Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.<br/> Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.<br/> Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.<br/> Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.<br/> Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.<br/> Кокэн-Укэ – блок запястьем.<br/> Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.<br/> Осай-Укэ – накладка ладонью.<br/> Сунэ-Укэ – блок голенью<br/> Хидза-Укэ – блок коленом. Шомэн (Сёмэн) - вперёд<br/> Сагари (уширо) (Усиро) – назад.<br/> Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.<br/> Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.<br/> Коса - разножка.<br/> Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.<br/> Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)<br/> Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)</p> |
|--|---|

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

**Инструкторская и судейская практика** проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки (НП) проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (УТЭ) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «киокусинкай», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углублённый медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминоизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),  
 спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
 выполнить план индивидуальной подготовки;  
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;  
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
 по видам спортивной подготовки;  
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня  
 всероссийских спортивных соревнований;  
 ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда  
 «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);  
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта  
 России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания  
 «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся  
 старше 18 лет);  
 достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
 Российской Федерации;  
 демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и  
 международных официальных спортивных соревнованиях.  
 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.

Таблица 6

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

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |                     | Норматив свыше<br>года обучения |                     |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|
|   |  |                      | мальчики/<br>юноши           | девочки/<br>девушки | мальчики/<br>юноши              | девочки/<br>девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>              |  |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |                     | не более                        |                     |
|   |  |                      | 6,9                          | 7,1                 | 6,2                             | 6,4                 |
| 1.2.  | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|   |  |                      | 7                            | 4                   | 10                              | 5                   |
| 1.3.  | Смешанное<br>передвижение на 1000 м  | мин, с               | не более                     |                     | не более                        |                     |
|   |  |                      | 7.10                         | 7.35                | -                               | -                   |
| 1.4.  | Бег на 1000 м  | мин, с               | не более                     |                     | не более                        |                     |
|   |  |                      | -                            | -                   | 6.10                            | 6.30                |
| 1.5.  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|   |  |                      | +1                           | +3                  | +2                              | +3                  |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |                     | не менее                        |                     |
|   |  |                      | 110                          | 105                 | 130                             | 120                 |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b> |  |                      |                              |                     |                                 |                     |
| 2.1.  | Бег на 30 м  | с                    | не более                     |                     | не более                        |                     |
|   |  |                      | 6,2                          | 6,4                 | 5,7                             | 6,0                 |

|   |   |                |          |      |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|----------|------|
| 2.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с         | не более |      | не более |      |
|   |   |                | 6.10     | 6.30 | -        | -    |
| 2.3.  | Бег на 1500 м   | мин, с         | не более |      | не более |      |
|   |   |                | -        | -    | 8.20     | 8.55 |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 5    | 13       | 7    |
| 2.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|   |   |                | +2       | +3   | +3       | +4   |
| 2.6.  | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      | не более |      |
|   |   |                | 9,6      | 9,9  | 9,0      | 9,4  |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не более |      | не более |      |
|   |   |                | 130      | 120  | 150      | 135  |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |      |          |      |
| 3.1.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|   |   |                | 2        | -    | 3        | -    |
| 3.2.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине                                  | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|   |   |                | -        | 4    | -        | 9    |
| 3.3.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)                    | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 9    | 16       | 14   |

Таблица 7

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

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>              |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 6,2               | 6,4                 |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 6,10              | 6,30                |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 10                | 5                   |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +2                | +3                  |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 9,6               | 9,9                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 130               | 120                 |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: "весовая категория"</b> |   |                   |                   |                     |
| 2.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 5,7               | 6,0                 |
| 2.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 8,20              | 8,55                |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в   | количество раз    | не менее          |                     |

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

Таблица 8

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

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|---|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |                   |                     |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 5,1               | 5,4                 |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|   |   |                   | 9.40              | 11.40               |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |
|   |   |                   | 24                | 10                  |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | +6                | +8                  |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|   |   |                   | 7,8               | 8,8                 |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|   |   |                   | 190               | 160                 |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   |                   | не менее          |                     |
|   |   |                   | 39                | 34                  |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |                   |                     |

|   |   |                |          |    |
|---|---|----------------|----------|----|
| 2.1   | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | 10       | -  |
| 2.2.  | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | количество раз | не менее |    |
|   |   |                | -        | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |   |                |          |    |
| Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"           |   |                |          |    |

Таблица 9

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

| N п/п  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|--|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки               |   |                   |                   |                     |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                 | не более          |                     |
|  |   |                   | 4,7               | 5,5                 |
| 1.2.   | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|  |   |                   | -                 | 11.20               |
| 1.3.   | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более          |                     |
|  |   |                   | 14.30             | -                   |
| 1.4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее          |                     |
|  |   |                   | 31                | 11                  |
| 1.5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|  |   |                   | +8                | +9                  |
| 1.6.   | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более          |                     |
|  |   |                   | 7,6               | 8,7                 |
| 1.7.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|  |   |                   | 210               | 170                 |
| 1.8.   | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее          |                     |
|  |   |                   | 40                | 36                  |
| 1.9.   | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с            | не более          |                     |
| 1.10.  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с            | не более          |                     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки         |   |                   |                   |                     |
| 2.1  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее          |                     |
|  |   |                   | 12                | -                   |
| 2.2.   | Подтягивание из виса на низкой перекладине                                  | количество раз    | не менее          |                     |
|  |   |                   | -                 | 12                  |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) |   |                   |                   |                     |
| Спортивное звание "мастер спорта России"               |   |                   |                   |                     |

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

Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своём 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 дисциплинах.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, разница в возрасте обучающихся не должна превышать более двух лет.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать (в академических часах):

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

так же психологическая подготовка, контрольные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 10

#### Материально-спортивная база Учреждения:

| № п/п | Материально-спортивная база               | собственная    | арендуемая |
|-------|---|----------------|------------|
| 1.    | Игровые залы                              | 49 x 18        |            |
| 2.    | Борцовский зал                            | 18 x 12        |            |
| 3.    | Зал тяжелой атлетики                      | 18 x 11        |            |
| 4     | Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки | 75 x 100       |            |
| 5     | Методический кабинет                      | 4 x 6<br>3 x 6 |            |
| 6     | Открытые площадки для волейбола           | стандартные    |            |
| 7     | Площадка для мини-футбола                 | стандартная    |            |
| 7     | Легкоатлетический манеж                   |                | 1862,5     |

Таблица 11

#### Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы

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

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование                  | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |            |                         |            |                         |            |                         |
|-------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
|       |                               |                   |                   | НП                          |                         | УТЭ        |                         | ССМ        |                         | ВСМ        |                         |
|       |                               |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Защитные накладки на ноги     | пар               | на обуч-ся        | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       |
| 2.    | Перчатки (шингарды)           | пар               | на обуч-ся        | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       |
| 3.    | Протектор паховый             | штук              | на обуч-ся        | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       |
| 4.    | Протектор нагрудный (женский) | штук              | на обуч-ся        | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       |
| 5.    | Шлем для киокусинкай          | штук              | на обуч-ся        | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | -          | -                       |

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 13

### Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

| <i>Администрация</i>        | <i>Образование</i> | <i>Почетное звание</i> |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| Директор                    | Высшее специальное |                        |
| Заместитель директора по СР | Высшее специальное |                        |
| Заместитель директора АХР   | Высшее             |                        |
| Старший инструктор-методист | Высшее             |                        |
| Инструктор-методист         | Высшее специальное |                        |
| Инструктор-методист         | н/высшее           |                        |
| Инструктор-методист         | Высшее специальное |                        |
| Инструктор-методист         | высшее             |                        |

Таблица 14

### Сведения о тренерско-преподавательском составе:

|                              | <i>Штатные</i> | <i>Совместители</i> |
|------------------------------|----------------|---------------------|
| Количество тренеров          | 31             | 11                  |
| Высшее образование           | 28             | 9                   |
| Среднее                      |                |                     |
| Средне специальное           | 3              | 2                   |
| Квалификация                 |                |                     |
| высшая категория             | 5              | 2                   |
| первая категория             | 12             | 1                   |
| Заслуженный тренер России    |                |                     |
| Отличник физической культуры | 2              | 1                   |

## 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Программе.

**Календарный план спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий**

| <b>Муниципальные соревнования</b>                                  |   |                |                   |    |
|--|---|----------------|-------------------|----|
| 1  | Первенство г.Новочеркаска среди мальчиков и девочек 8-9 лет (дисциплина «Ката», младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет (разделы «Кумитэ», «Ката»))  | март           | г. Новочеркасск   | 15 |
| 2  | Открытое городское Первенство «Кубок атамана Зверева» по киокусинкай среди детей 8-11 лет, младших юношей и девушек 14-15 лет (раздел «ката»), младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет (раздел «кумите»)   | Октябрь        | г. Зверев         | 12 |
| 3  | Открытое Первенство г. Сальска и Сальского района по Киокусинкай среди мальчиков и девочек 8-11 лет (раздел «Ката») младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, юниоров 16-17 лет юниорок (разделы «Кумитэ» и «Ката»)   | Апрель         | г. Сальск         | 7  |
| 4  | Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову  | В течении года | По назначению     | 10 |
| <b>Межмуниципальные соревнования</b>                               |   |                |                   |    |
| 1  | Первенство и чемпионат Краснодарского края по Киокусинкай   | Февраль        | г. Армавир        | 7  |
| 2  | Открытое первенство Ростовской области по Синкиокусинкай  | февраль        | г. Ростов-на-Дону | 10 |
| 3  | Областные соревнования «Кубок Дружбы»   | Февраль        | г. Ростов-на-Дону | 10 |
| 4  | Областные соревнования «Кубок Дона»   | Февраль        | г. Ростов-на-Дону | 10 |
| 5  | Открытое первенство Ростовской области по Киокусинкай (Синкёкусинкай) памяти Героя Советского союза Титова С.А.   | Ноябрь         | г. Новочеркасск   | 5  |
| 6  | Открытые областные соревнования «Кубок Единства» Ростовской области по Киокусинкай среди детей 8-11 лет младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, 16-17 лет (раздел «Ката») младших юношей и девушек 12-13 лет, юношей и девушек 14-15 лет, 16-17 лет (раздел «Кумитэ») | Ноябрь         | г. Ростов-на-Дону | 9  |
| 7  | Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову  | В течении года | По назначению     | 15 |
| <b>Межрегиональные, всероссийские и международные соревнования</b> |   |                |                   |    |
| 1  | Чемпионат и первенство ЮФО  | Март           | г. Анапа          | 5  |
| 2  | Первенство России   | Апрель         | г Москва          | 6  |

|   |  |                |                |    |
|---|--|----------------|----------------|----|
| 3                                       | Соревнования РСБИ (Российский союз боевых искусств)  | Сентябрь       | г. Анапа       | 6  |
| 4                                       | Чемпионат России   | Декабрь        | г. Нововоронеж | 2  |
| 5                                       | Первенство России  | Декабрь        | г Москва       | 6  |
| 6                                       | Зональные спортивные соревнования Южного и Северо-Кавказского федеральных округов по киокусинкай | Ноябрь         | г. Волгоград   | 4  |
| 7                                       | Первенства, чемпионаты, кубки и соревнования по вызову   | В течении года | По назначению  | 15 |
| <b>Соревнования спортивной школы</b>    |  |                |                |    |
|   | Открытое первенство МБУ СШОР № 1   | По назначению  | Новочеркасск   | 25 |
| <b>Учебно-тренировочные мероприятия</b> |  |                |                |    |
| 1                                       | Тренировочные сборы  | Июнь           | г. Зверево     | 11 |
| 2                                       | Тренировочные сборы «Дон-2022»   | Июль           | Анапа          | 30 |
| 3                                       | «Шиновец-2022»   | Июль-август    | Анапа          | 25 |
| 4                                       | Зимние тренировочные сборы -2022   | Декабрь        | Ростов-на-Дону | 25 |
| 5                                       | Зимние тренировочные сборы -2022 (Школа мастеров)  | январь         | Новочеркасск   | 25 |
| 6                                       | Тренировочные сборы  | май            | Новочеркасск   | 25 |

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки  |            |   |                |   |                                     |
|----------|-----------------------------------|--|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|          |                                   | Этап начальной подготовки  |            | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |                                   | До года  | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|          |                                   | Недельная нагрузка в часах   |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | 4,5-6  | 6-8        | 8-14  | 12-18          | 20-24   | 24-32                               |
|          |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах  |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | 2  | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|          |                                   | Наполняемость групп (чел)  |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|          |                                   | Для спортивных дисциплин: ката   |            |   |                |   |                                     |
| 1.       | Физическая подготовка:            | 92-122   | 122-156    | 126-235   | 185-298        | 300-345                                       | 374-550                             |
|          | Общая физическая подготовка       | 62-82  | 82-105     | 46-100  | 85-140         | 120-130                                       | 128-200                             |
|          | Специальная физическая подготовка | 30-40  | 40-51      | 80-135  | 100-158        | 180-215                                       | 246-350                             |
| 2.       | Техническая подготовка            | 105-138  | 133-166    | 153-288   | 226-363        | 400-480                                       | 491-569                             |
| 3.       | Тактическая подготовка            | 2-3  | 3-4        | 9-17  | 14-22          | 32-37   | 39-44                               |
| 4.       | Психологическая подготовка        | 0  | 3-4        | 9-17  | 14-22          | 32-37   | 39-50                               |
| 5.       | Теоретическая подготовка          | 2-3  | 3-9        | 9-17  | 14-22          | 34-37   | 29-33                               |
| 6.       | Аттестация                        | 6-6  | 6-6        | 16-20   | 24-30          | 24-30   | 24-30                               |
| 7.       | Соревновательная деятельность     | 0  | 2-3        | 3-4   | 9-15           | 10-30   | 20-100                              |
| 8.       | Инструкторская практика           | 0  | 0          | 4--7  | 6--9           | 10--12  | 12-30                               |
| 9        | Судейская практика                | 0  | 0          | 1--7  | 6-9            | 10-12   | 12-30                               |

|  |                                   |         |         |         |         |           |           |
|--|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 10   | Восстановительные мероприятия     | 3-6     | 6-24    | 30-40   | 40-50   | 80-100    | 80-100    |
| 11   | Медицинское обследование          | 4-4     | 4-4     | 6-6     | 6-6     | 8-8       | 8-8       |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                                   |         |         |         |         |           |           |
| 12.  | Самоподготовка                    | 20-30   | 30-40   | 40-70   | 60-90   | 100-120   | 120-130   |
| <b>Общее количество часов в год</b>          |                                   | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивных дисциплин: категория          |                                   |         |         |         |         |           |           |
| 1.   | Физическая подготовка:            | 150-180 | 180-232 | 200-350 | 250-360 | 400-450   | 440-650   |
|  | Общая физическая подготовка       | 100-110 | 110-142 | 110-200 | 150-200 | 200-220   | 210-350   |
|  | Специальная физическая подготовка | 50-70   | 70-90   | 90-150  | 100-160 | 200-230   | 230-300   |
| 2.   | Техническая подготовка            | 49-80   | 80-90   | 90-150  | 100-154 | 200-250   | 224-300   |
| 3.   | Тактическая подготовка            | 2-3     | 3-4     | 9-30    | 40-80   | 100-115   | 172-200   |
| 4.   | Психологическая подготовка        | 0       | 1--3    | 15-20   | 13-21   | 31-35     | 57-74     |
| 5.   | Теоретическая подготовка          | 1-3     | 1-3     | 2-6     | 21-35   | 30-46     | 28-34     |
| 6.   | Аттестация                        | 6-6     | 6-6     | 16-20   | 24-30   | 24-30     | 24-30     |
| 7.   | Соревновательная деятельность     | 0       | 2-3     | 3-26    | 36-50   | 36-40     | 45-60     |
| 8.   | Инструкторская практика           | 0       | 1-4     | 1-15    | 12-35   | 21-37     | 25-44     |
| 9  | Судейская практика                | 0       | 1-4     | 1-15    | 12-35   | 21-37     | 25-44     |
| 10   | Восстановительные мероприятия     | 3-6     | 6-24    | 30-40   | 40-50   | 80-100    | 80-100    |
| 11   | Медицинское обследование          | 4-4     | 4-4     | 6-6     | 6-6     | 8-8       | 8-8       |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                                   |         |         |         |         |           |           |
| 12.  | Самоподготовка                    | 20-30   | 30-40   | 40-70   | 60-90   | 100-120   | 120-130   |
| <b>Общее количество часов в год</b>          |                                   | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**Календарный план воспитательной работы**

| № п/п | Направление работы                    | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|---------------------------------------|--|------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность       |  |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного типа  | В течении года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия   | В течении года   |
| 2.    | Здоровье сбережение                   |  |                  |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование     | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течении года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                   | В течении года   |
| 3.    | Патриотическое воспитание спортсменов |  |                  |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты   | В течении года   |
| 4.    | Развитие творческого мышления         |  |                  |
| 4.1.  | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов          | В течении года   |

## Приложение № 4

## Примерный 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   |
|---|--|---------------------------------|------------------|--|
| Начальная подготовка  | 1. Теоретическое занятие   | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|   | 2. 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 лекар-ных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|   | 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                 | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  |                                 | 1-2 раза в год   | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
|   | 5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |                                 | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап   | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                 | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 2. 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  |
|   | 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  |                                 | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА   |                                 | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»                       |                                 | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

**Программа медицинских осмотров лиц,  
занимающихся физической культурой и спортом**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

| Категория контингента   | Кратность          | Врачи-специалисты   |
|---|--------------------|---|
| Спортивно-оздоровительный этап<br><br>Этап начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев | Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья)<br><br>Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья)   |
| Учебно-тренировочный этап                                       | 1 раз в 12 месяцев | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог<br>Врач по спортивной медицине                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                   | 1 раз в 6 месяцев  | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт<br>Врач по спортивной медицине |
| Этап высшего спортивного мастерства                             | 1 раз в 6 месяцев  | Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт<br>Врач по спортивной медицине |

## Перечень информационного обеспечения

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.
2. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.
3. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, № 3.
4. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
5. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
6. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
7. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
8. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
9. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.
10. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022 №1227
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» утвержден приказом Минспорта России от 15.11.2022 №989

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по киокусинкай разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 989

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» утверждена приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1227

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям, сдачи контрольно-переводных нормативов.

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

### Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

| №           | Вид подготовки   | Количество часов |
|-------------|--|------------------|
| <b>НП-1</b> |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 96               |
|             | СФП  | 60               |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 132              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 9                |
| 4           | Психологическая подготовка                                   | 0                |
| 5           | Теоретическая подготовка                                     | 2                |
| 6           | Атгестация   | 6                |
| 7           | Соревновательная деятельность                                | 0                |
| 8           | Инструкторская практика                                      | 0                |
| 9           | Судейская практика   | 0                |
| 10          | Восстановительные мероприятия                                | 3                |
| 11          | Медицинское обследование                                     | 4                |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>312</b>       |
| <b>НП-2</b> |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 68               |
|             | СФП  | 108              |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 156              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 12               |
| 4           | Теоретическая подготовка                                     | 12               |
| 5           | Атгестация   | 6                |
| 6           | Соревновательная деятельность                                | 12               |
| 7           | Инструкторская и судейская практика                          | 6                |
| 8           | Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 36               |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>416</b>       |
| <b>НП-3</b> |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 68               |
|             | СФП  | 108              |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 156              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 12               |
| 4           | Теоретическая подготовка                                     | 12               |
| 5           | Атгестация   | 6                |
| 6           | Соревновательная деятельность                                | 12               |
| 7           | Инструкторская и судейская практика                          | 6                |
| 8           | Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 36               |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>416</b>       |

## Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 до года (6 часов в неделю)

| Содержание                                 | Распределение часов по месяцам |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Σ   |
|--|--------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|
|  | IX                             | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |     |
| Физическая подготовка:                     |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |     |
| ОФП  | 8                              | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8  | 8   | 8    | 96  |
| СФП  | 5                              | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5  | 5   | 5    | 60  |
| Техническая подготовка                     | 11                             | 11 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11  | 11 | 11 | 11 | 11  | 11   | 132 |
| Тактическая подготовка                     | 1                              | 1  | 1  |     | 1  | 1  | 1   | 1  |    | 1  | 1   |      | 9   |
| Психологическая подготовка                 |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | 0   |
| Теоретическая подготовка                   |                                | 1  |    |     |    | 1  |     | 1  |    | 1  |     |      | 4   |
| Аттестация                                 |                                |    |    | 2   |    |    |     |    | 2  |    |     | 2    | 6   |
| Соревновательная деятельность              |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | 0   |
| Инструкторская практика                    |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | 0   |
| Судейская практика                         |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | 0   |
| Восстановительные, медицинские мероприятия | 1                              |    |    |     | 1  |    | 1   |    |    |    | 1   |      | 5   |
|  | 26                             | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26  | 26 | 26 | 26 | 26  | 26   | 312 |

## Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП свыше года (6 часов в неделю)

| Содержание   | Распределение часов по месяцам |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      | Σ   |
|--|--------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-----|
|  | IX                             | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |     |
| Физическая подготовка:                                       |                                |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |     |
| ОФП  | 6                              | 6  | 6  | 6   | 5  | 6  | 6   | 6  | 5  | 5  | 5   | 6    | 68  |
| СФП  | 9                              | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 9   | 9    | 108 |
| Техническая подготовка                                       | 13                             | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13  | 13 | 13 | 13 | 13  | 13   | 156 |
| Тактическая подготовка                                       | 1                              | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 12  |
| Теоретическая подготовка                                     | 1                              | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | 1   | 1    | 12  |
| Аттестация   |                                |    |    | 3   |    |    |     |    |    | 3  |     |      | 6   |
| Соревновательная деятельность                                | 2                              |    | 2  |     | 3  |    | 3   |    | 2  |    |     |      | 12  |
| Инструкторская и судейская практика                          |                                | 1  |    | 1   | 1  | 1  |     | 1  |    |    | 1   |      | 6   |
| Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 3                              | 4  | 3  | 1   | 2  | 4  | 2   | 4  | 4  | 3  | 1   | 5    | 36  |
| Всего часов  | 35                             | 35 | 35 | 35  | 35 | 35 | 35  | 35 | 35 | 35 | 31  | 35   | 416 |

# КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(для всех групп подготовки)

### **1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура», как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

### **2. Состояние и развитие кюкусинкай в России.**

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические

состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

#### **10. Основы техники киокусинкай и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике киокусинкай, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники киокусинкай. Анализ техники изучаемых приемов киокусинкай. Методические приемы и средства обучения технике киокусинкай. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**11. Основа тактики и тактическая подготовка.** Характеристика подготовительных действий в киокусинкай и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой киокусинкай. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности киокусинкай. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

**12. Спортивные соревнования.** Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития киокусинкай. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по киокусинкай на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по киокусинкай. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития киокусинкай. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по киокусинкай на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по киокусинкай. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

### **13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

## **2. Практический материал для этапа начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения**

### **Общая физическая подготовка**

#### **1 год обучения:**

- прыжки, бег и метания
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- прикладные упражнения
- упражнения с теннисным мячом, метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5–1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- акробатические упражнения<sup>1</sup>, 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
- лыжный спорт
- плавание

#### **2,3 год обучения:**

- общеразвивающие упражнения для развития гибкости
- упражнения на равновесия
- упражнения для развития быстроты
- упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы
- упражнения для развития равновесия
- упражнения на формирование правильной осанки
- лазанье, перелазание, переползание
- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- упражнения на гимнастической стенке
- упражнения с отягощениями
- упражнения с сопротивлением
- упражнения с грузом
- упражнения на скорость
- упражнения на выносливость
- легкоатлетические упражнения
- спортивные и подвижные игры, плавание, лыжи

### **Специальная физическая подготовка**

#### **• Методы организации обучающихся при разучивании действий каратистов новичков.**

Организация обучающихся без партнера на месте.

Организация обучающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

#### **• Методические приемы обучения основам техники каратиста**

- Изучение базовых стоек каратиста. На начальных этапах изучение стоек предполагает освоение только движений ногами, т.е. без технических действий (руки могут быть на бедрах). Происходит это в следующем порядке: - изучение основных выходов и возвратов в стойку; - изучение основных перемещений; - изучение основных поворотов; - сочетание выходов в стойку, перемещений и поворотов.

- Выполнение базовой техники без перемещений преобладает на начальном этапе обучения, когда необходимо сосредоточиться на самих технических действиях, на наиболее существенных деталях. При этом используются различные методы обучения. Среди них замедленное (свободное и силовое) выполнение движений, разложение их по элементам (фазам), отработка наиболее трудных элементов, поэтапное освоение составляющих элементов. Это позволяет постепенно подойти к выполнению техники с полной скоростью и концентрацией, а позднее также в особых тренировочных режимах (для увеличения «запаса прочности», выработки специальной выносливости и т.д.). Некоторые методы требуют пояснений. Разложение движения по элементам зависит от вида техники и соответствует основным фазам. Например, при блокировании это замах – встреча руки или ноги – проводка удара за линию атаки. При дальнейшем совершенствовании необходимо добиваться правильного слитного движения и постепенно увеличивать его скорость и концентрацию. Следует помнить, что все технические действия при реальном выполнении выполняются с ускорением, концентрацией в конце и мгновенным сбросом напряжения.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки (защита руками: гедан барай, дзедан уке, сото уке, учи уке )

- 

- Боевая стойка каратиста.

- Боевая стойка в Кёкусинкай является наиболее соответственной для борьбы – равноопорной, не слишком широкой, не слишком узкой, не слишком высокой и не слишком низкой (ориентир – длина 3 ступни, ширина – 1 ступня). Она максимально удобна для пребывания в ней, для перемещений, маневров, для атаки и защиты. Поднятые перед корпусом и согнутые в локтях руки закрывают нижние ребра и голову (наиболее уязвимую часть тела). Боевая стойка позволяет и в перемещениях сохранять защищенность, возможность атакующих действий и исходную устойчивость. Она становится своеобразным «средоточием баланса» в бою, без чего невозможны успешные действия.

- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники. Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Первоначально, как уже было показано, встает задача освоения техники самих перемещений, постепенного совершенствования их формы, а следовательно, развития чувства равновесия, скорости и т.д. Далее перемещения должны быть совмещены с выполнением технических действий, что требует двигательной координации, ориентации в пространстве и способствует большей эффективности самих приемов (в частности, использование инерции тела для увеличения силы ударов). Соединение перемещений с техническими действиями рук и ног имеет свои законы. Так, завершение ударов и блоков руками проводится уже после перемещения в устойчивой позиции. В дзэнкуцу-дати, например, возникает следующий порядок основных фаз:

- а) подстановка пятки опорной ноги; б) прицел или замах с перемещением; в) проведение удара или блока в стойке.

- Боевые дистанции.

- Выбор дистанции в ходе боя обуславливает как технические действия, так и тактику поединка. Дальняя дистанция – удобна для людей, обладающих хорошей растяжкой и техникой выполнения ударов ногами. Но при этом также необходимо помнить о работе руками, чтобы удержать противника на нужном расстоянии (при отражении серии ударов ногами противник, блокируя, может сократить дистанцию). Удары ногами должны выполняться быстро с возвратом в боевую стойку. Не рекомендуется наносить несколько высоких ударов одной и той же ногой, чтобы не потерять равновесия. Средняя дистанция – часто используется в случае недостаточной подготовки к ведению боя ногами, либо, если противник лучше владеет техникой работы ног. При этом расстояние выбирается так, чтобы противник не мог выполнить удара ногой. Ведение боя на такой дистанции требует большого опыта и хорошей технической подготовки, так как противник будет стараться разорвать дистанцию, а также атаковать круговыми ударами ногами.

Средняя дистанция характеризуется большой скоростью ведения боя и большой «плотностью» атаки. Ближняя дистанция – самая опасная фаза боя. В нее следует входить только после проведения приема. Работая на этой дистанции, следует стараться раскрывать защиту противника руками, прижимать его руки к телу и одновременно наносить удар (например, хидзи-атэ сбоку и снизу, сита-цуки, хидза-гэри в сочетании с низкими круговыми ударами и подсечками). В ближнем бою особенно важно «сесть на пульс» противника, определяя по дыханию момент для атаки. Главное – не действовать беспорядочно, а наносить точные удары (в нижние ребра, печень, солнечное сплетение, голову). В ближний бой лучше входить с внешней стороны, чтобы можно было легко разорвать дистанцию. В ближнем бою нельзя терять бдительности, а напротив, следует энергично защищаться и контратаковать, стараясь заставить противника врасплох, «связать» его. С другой стороны, необходимо контролировать ситуацию и уметь ее изменить. В частности, можно неожиданно резко разорвать дистанцию и атаковать ногами.

- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- о Обучении ударам на месте о Обучении приемам защиты на месте

*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)*
- *Специальные упражнения для отработки техники ударов ногами. В положении сидя медленное разгибание ног (поочередно), в положении стоя медленное выполнение ударов ногами по разным уровням.*
- *Специальные упражнения для тренировки реакции и быстроты. Пятнашки руками, ногами. блоки руками и ногами (мягкие палки).*
- *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 мешках, спортивные игры, плавание.*
- *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.*
- *Боевая стойка каратиста и каратиста.*
- *Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.*

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

### **10-й КЮ - белый пояс**

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кёкусинкай. Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

*Стойки* Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Удары руками*

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

*Удары ногами*

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

*Иппон кумитэ*

**Атака 1** - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

**Защита и контратака** - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

**Атака 2** - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

**Защита и контратака** - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

*Ката*

Тайкеку соно ити.

*Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дзюдо и в перемещении в Дзэнкуцу-дзюдо.  
Кулаки все время должны быть сжаты.

*Упражнения*

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем

упражнении.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

1. Выполнение базовой канонизированной техники без партнёра.

Кихон как процесс формирования "тела – оружия", овладения боевым арсеналом каратэ и наладки "боевой машины". Кихон как результат кристаллизации опыта мастеров, отбора и стилевой канонизации техники школы. Кихон как фундаментальный метод традиционного обучения – выполнения "идеальной" техники в "идеальных" условиях.

2. Основные требования к выполнению техники в форме кихона.

а) Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах

движения.

б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).

в) Правильная форма техники.

г) Реальная мощь техники, обусловленная особым распределением

потока энергии по фазам движения:

- взрывное начало (посыл из тандэна) в свободном от напряжения стартовом положении;
- максимальное (почти мгновенное) ускорение;
- кратчайшая сфокусированная концентрация силы на цели (с последующим почти мгновенным сбросом напряжения).

3. Основные задачи в постановке качественной техники и методы тренировки.

а) Изучение классических стоек, базовых перемещений и поворотов.

б) Контроль дыхания в ходе выполнения техники.

в) Выполнение движений, правильных по форме, с предусмотренной траекторией и полной амплитудой.

г) Разделение движения по фазам (от 2-х до 5-ти), поэтапное сокращение числа фаз и переход к слитному исполнению – в медленном, умеренном и быстром темпе с постепенным увеличением концентрации.

д) Последовательное, контролируемое и дозированное ускорение в каждой фазе движения (максимальное в конечной точке). Постепенное приближение начала ускорения к исходному положению (вплоть до взрывного старта и молниеносного завершения).

е) Длительное удержание конечной сфокусированной концентрации (например, начиная с 5 или 3 счетов) с постепенным сокращением времени удержания (вплоть до мгновенной фокусировки выброса энергии).

ж) Постоянный контроль за сбросом напряжения сразу после сфокусированной концентрации.

4. Специальные задачи в достижении высокого качества техники и дополнительные методы тренировки.

а) Для освоения правильной формы движения – выполнение его медленно и без концентрации.

б) Для достижения скоростной выносливости (при сохранении формы) – выполнение техники с полной амплитудой и фокусировкой концентрации в режиме серий (например, из 2-3 повторений) и суперсерий (например, от 1 до 5 и от 5 до 1 повторения или другие варианты). Последний удар в серии целесообразно акцентировать с Киай.

в) Для достижения силовой выносливости – длительные периоды ритмичного повторения техники с максимальной амплитудой, скоростью и силой при реальном сохранении формы

### **3. Соревновательная деятельность**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом

задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

### Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований                  | Этапы и годы спортивной подготовки |                     |
|---|------------------------------------|---------------------|
|   | НП                                 |                     |
|   | До года                            | Свыше года          |
| Для спортивной дисциплины «ката»              |                                    |                     |
| Контрольные                                   | -                                  | -                   |
| Отборочные                                    | -                                  | -                   |
| Основные                                      | 1 Первенство города                | 1 Первенство города |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                    |                     |
| Контрольные                                   | 1 Первенство школы                 | -                   |
| Отборочные                                    | -                                  | -                   |
| Основные                                      | -                                  | 1 Первенство города |

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**Система контроля и зачётные требования включают в себя** комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы по виду спорта **КИОКУСИНКАЙ**

| Нормативы                                      | НП-1 |      | НП-2 |      | НП-3 |      |
|--|------|------|------|------|------|------|
|  | Юн.  | Дев. | Юн.  | Дев. | Юн.  | Дев. |
| <b>ОФП (ката)</b>                              |      |      |      |      |      |      |
| Бег на 30м (с)                                 | 6,9  | 7,1  | 6,2  | 6,4  | 6,2  | 6,4  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 7    | 4    | 10   | 5    | 10   | 5    |
| Смешанное передвижение на 1000 м (мин)         | 7,10 | 7,35 | -    | -    | -    | -    |
| Бег на 1000 м (мин)                            | -    | -    | 6,10 | 6,30 | 6,10 | 6,30 |
| Бег на 2000 м (мин)                            |      |      |      |      |      |      |

|   |      |      |      |      |      |      |
|---|------|------|------|------|------|------|
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +1   | +3   | +2   | +3   | +2   | +3   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | 110  | 105  | 130  | 120  | 130  | 120  |
| <b>ОФП (весовая категория)</b>  |      |      |      |      |      |      |
| Бег 30 м  | 6,2  | 6,4  | 5,7  | 6,0  | 5,7  | 6,0  |
| Бег 1000 м  | 6,10 | 6,30 | -    | -    | -    | -    |
| Бег 1500 м  | -    | -    | 8,20 | 8,55 | 8,20 | 8,55 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | 10   | 5    | 13   | 7    | 13   | 7    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +2   | +3   | +3   | +4   | +3   | +4   |
| Челночный бег 3x10 м  | 9,6  | 9,9  | 9,0  | 9,4  | 9,0  | 9,4  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | 130  | 120  | 150  | 135  | 150  | 135  |
| <b>Нормативы СФП</b>  |      |      |      |      |      |      |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | 2    | -    | 3    | -    | 5    | -    |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине                                  | -    | 4    | -    | 9    | -    | 7    |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)                  | 10   | 9    | 16   | 14   | 16   | 14   |

### Содержание и методика контрольных испытаний

**1. Бег 10 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: 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.

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.

**3. Смешанное передвижение на 1000 метров** Тактика смешанного передвижения предусматривает необходимость переместиться с точки старта, в точку финиша. Для этого допускается выполнять такие действия: бежать, быстро ходить, просто идти нормальным шагом.

**4. Бег на 1000 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**5. Бег 1500 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**6. Бег на 2000 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** 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.

**8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**9. Челночный бег 3x10 м. (сек.)** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**10. Подтягивание из виса на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**11. Подтягивание из виса на низкой перекладине** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

**12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек)** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

до 3х лет обучения

Таблица 5

### Годовой учебно-тренировочный план для тренировочного этапа до 3-х лет обучения

| №           | Вид подготовки   | Количество часов |
|-------------|--|------------------|
| <b>УТ-1</b> |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 88               |
|             | СФП  | 120              |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 171              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 24               |
| 4           | Теоретическая подготовка                                     | 24               |
| 5           | Аттестация   | 6                |
| 6           | Соревновательная деятельность                                | 22               |
| 7           | Инструкторская и судейская практика                          | 12               |
| 8           | Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 53               |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>520</b>       |
| <b>УТ-2</b> |  |                  |
|             |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 88               |
|             | СФП  | 120              |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 171              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 24               |
| 4           | Теоретическая подготовка                                     | 24               |
| 5           | Аттестация   | 6                |
| 6           | Соревновательная деятельность                                | 22               |
| 7           | Инструкторская и судейская практика                          | 12               |
| 8           | Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 53               |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>520</b>       |
| <b>УТ-3</b> |  |                  |
| 1           | Физическая подготовка:                                       |                  |
|             | ОФП  | 88               |
|             | СФП  | 120              |
| 2           | Техническая подготовка                                       | 171              |
| 3           | Тактическая подготовка                                       | 24               |
| 4           | Теоретическая подготовка                                     | 24               |
| 5           | Аттестация   | 6                |
| 6           | Соревновательная деятельность                                | 22               |
| 7           | Инструкторская и судейская практика                          | 12               |
| 8           | Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 53               |
|             | <b>Всего часов</b>   | <b>520</b>       |

## Примерный график распределения часов для групп учебно-тренировочного этапа до 3-х лет (10 часов в неделю)

| Содержание   | Распределение часов по месяцам |           |           |            |           |           |            |           |           |           |            |             | Σ          |
|--|--------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
|  | <i>IX</i>                      | <i>X</i>  | <i>XI</i> | <i>XII</i> | <i>I</i>  | <i>II</i> | <i>III</i> | <i>IV</i> | <i>V</i>  | <i>VI</i> | <i>VII</i> | <i>VIII</i> |            |
| Физическая подготовка:                                       |                                |           |           |            |           |           |            |           |           |           |            |             |            |
| ОФП  | 7                              | 8         | 7         | 8          | 6         | 8         | 7          | 8         | 6         | 7         | 9          | 7           | <b>88</b>  |
| СФП  | 10                             | 10        | 10        | 10         | 10        | 10        | 10         | 10        | 10        | 10        | 10         | 10          | <b>120</b> |
| Техническая подготовка                                       | 14                             | 15        | 14        | 14         | 14        | 15        | 14         | 15        | 14        | 14        | 14         | 14          | <b>171</b> |
| Тактическая подготовка                                       | 2                              | 2         | 2         | 2          | 2         | 2         | 2          | 2         | 2         | 2         | 2          | 2           | <b>24</b>  |
| Теоретическая подготовка                                     | 2                              | 2         | 2         | 2          | 2         | 2         | 2          | 2         | 2         | 2         | 2          | 2           | <b>24</b>  |
| Аттестация   |                                |           |           | 3          |           |           |            |           |           | 3         |            |             | <b>6</b>   |
| Соревновательная деятельность                                | 5                              |           | 5         |            | 3         |           | 6          |           | 3         |           |            |             | <b>22</b>  |
| Инструкторская и судейская практика                          |                                | 2         |           | 2          | 2         | 2         |            | 2         |           |           | 2          |             | <b>12</b>  |
| Восстановительные, медицинские и психологические мероприятия | 4                              | 5         | 4         | 3          | 3         | 4         | 3          | 5         | 5         | 6         | 5          | 6           | <b>53</b>  |
| <b>Всего часов</b>   | <b>44</b>                      | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b>  | <b>42</b> | <b>43</b> | <b>44</b>  | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>44</b>  | <b>41</b>   | <b>520</b> |

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**для групп УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3хлет**  
**(для всех групп подготовки)**

*Теоретический материал:*

- физическая культура и спорт, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите родины, краткий обзор развития киокусинкай, история первых соревнований по киокусинкай, развитие киокусинкай в СССР, РФ, регионах, родном городе; физическая культура и спорт, спортивные секции, спортивные школы, значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте, воспитательное значение киокусинкай;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека, общие сведения о строении организма человека, двигательный аппарат – костная и мышечная система, сердечно-сосудистая система;
- краткая история развития киокусинкай, развитие киокусинкай в России, киокусинкай как форма проявления силы, ловкости; возникновение киокусинкай и развитие в мире, место и значение киокусинкай в Российской системе физического воспитания, основные направления и разделы в родном городе;
- краткие сведения о строении и функциях организма, краткие сведения о строении организма человека, костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие, основные сведения о кровообращении, состав и значение крови, сердце и сосуды, дыхание и газообмен, органы пищеварения и обмен веществ, органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
- гигиенические занятия и навыки закаливания, режим и питание каратиста, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале киокусинкай, использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания, гигиена питания;
- морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста, поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, этика поведения спортсмена, уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат;
- правила соревнований, весовые категории для юношей, программа соревнований, правила проведения соревнований; продолжительность боя, форма участников, врач соревнований, количество и продолжительность поединков в зависимости от разрядов и возраста участников, оценка и определение победителя, правила определения победителя на соревнованиях, возрастные группы и весовые категории участников соревнований, особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка;
- оборудование и инвентарь, правила использования оборудования и инвентаря, правила проведения в спортивном зале и на спортивных площадках, правила безопасности при занятиях в зале киокусинкай

*Практический материал:*

**Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения: построение, 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
- упражнение 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
- метание набивного мяча, теннисного мячика
- упражнение на укрепление положения «моста»
- упражнения на скорость
- упражнения на общую выносливость
- легкоатлетические упражнения
- спортивные и подвижные игры
- плавание, сайклинг, лыжи, туристические походы

### ***Специальная подготовка***

Методы организации спортсменов при разучивании действий каратистов:

- 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 макиварах;
- усвоение приема по заданию тренера;
- моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.);
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Методические приемы обучения основам техники каратиста:

- изучение базовых стоек каратиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка каратиста;
- передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- перемещения в боевых стойках;
- боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движен

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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.

### ***Технико-тактическая подготовка***

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

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.

Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

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

### ***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.

### **3. Соревновательная деятельность**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 7

#### **Объем соревновательной деятельности**

| Виды спортивных соревнований                  | Этапы и годы спортивной подготовки   |                      |
|---|--|----------------------|
|   | УТЭ  |                      |
|   | До трех лет  | Свыше трех лет       |
| Для спортивной дисциплины «ката»              |  |                      |
| Контрольные                                   | -  | 1 Первенство области |
| Отборочные                                    | -  | 1 Первенство ЮФО     |
| Основные                                      | 1 Первенство города ,Первенство области, Первенство ЮФО ,Первенство России | 1 Первенство России  |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |  |                      |
| Контрольные                                   | -  | 1 Первенство области |
| Отборочные                                    | -  | 1 Первенство Юфо     |
| Основные                                      | 1 Первенство города Первенство области, Первенство ЮФО, Первенство России  | 1 Первенство России  |

### **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

**Система контроля и зачётные требования включают в себя** комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы спортивной подготовки по виду спорта КИКУСИНКАЙ**

| Нормативы   | Т-1                                  |      | Т-2  |      | Т-3  |      |
|---|--------------------------------------|------|------|------|------|------|
|   | Юн.                                  | Дев. | Юн.  | Дев. | Юн.  | Дев. |
| <b>ОФП (ката)</b>   |                                      |      |      |      |      |      |
| Бег на 30м (с)  | 6,0                                  | 6,2  | 5,8  | 6,1  | 5,5  | 5,8  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | 12                                   | 7    | 16   | 8    | 20   | 9    |
| Смешанное передвижение на 1000 м (мин)                                      | -                                    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Бег на 1000 м (мин)   | 6,10                                 | 6,30 | 6,10 | 6,30 | 6,10 | 6,30 |
| Бег на 2000 м (мин)   |                                      |      |      |      |      |      |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3                                   | +4   | +4   | +6   | +5   | +7   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | 140                                  | 145  | 155  | 150  | 170  | 155  |
| Челночный бег 3х10 м  | 9,6                                  | 9,9  | 9,0  | 9,5  | 8,5  | 9,0  |
| <b>ОФП (весовая категория)</b>  |                                      |      |      |      |      |      |
| Бег 30 м  | 5,7                                  | 6,0  | 5,7  | 6,0  | 5,7  | 6,0  |
| Бег 1500 м  | 8,20                                 | 8,55 | 8,20 | 8,55 | 8,20 | 8,55 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | 13                                   | 7    | 13   | 7    | 13   | 7    |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +3                                   | +4   | +3   | +4   | +3   | +4   |
| Челночный бег 3х10 м  | 9,0                                  | 9,4  | 9,0  | 9,4  | 9,0  | 9,4  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | 150                                  | 135  | 150  | 135  | 150  | 135  |
| <b>Нормативы СФП</b>  |                                      |      |      |      |      |      |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | 6                                    | -    | 7    | -    | 8    | -    |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине                                  | -                                    | 8    | -    | 9    | -    | 9    |
| Уровень спортивной квалификации   | Спортивный разряды – 1,2,3 юношеский |      |      |      |      |      |

**Содержание и методика контрольных испытаний**

- Бег 30 м. (сек.)** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по команде «Марш». Выполняется 2 попытки в зачет идет лучший результат.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из исходного положения: 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.

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.

**3. Смешанное передвижение на 1000 метров** Тактика смешанного передвижения предусматривает необходимость переместиться с точки старта, в точку финиша. Для этого допускается выполнять такие действия: бежать, быстро ходить, просто идти нормальным шагом.

**4. Бег на 1000 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**5. Бег 1500 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**6. Бег на 2000 м** Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки.

**7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** 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.

**8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**9. Челночный бег 3х10 м. (сек).** На расстоянии 10 метров друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**10. Подтягивание из вися на высокой перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**11. Подтягивание из вися на низкой перекладине** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

### **Обязательная техническая программа (кумитэ)**

| Контрольные нормативы  | Т-1   | Т-2   | Т-3   |
|--|-------|-------|-------|
| <i>Техника выполнения ударов руками и ногами:</i>  |       |       |       |
| - с передвижением вперед два прямых удара (левый + правый рукой с шагом или с подшагом)  | т. о. | т. о. | т. о. |
| - с передвижением вперед два удара рукой (прямой, боковой или удар снизу+ удар по нижнему уровню (лоу кик) или круговой удар в средний или верхний уровень)          |       | т. о. | т. о. |
| - с передвижением вперед связка ударов ногами (прямой удар + боковой удар + круговой удар ногой)   |       |       | т. о. |
| - с передвижением вперед удар ногой с разворотом через спину, удар с разворотом через спину с разворотом по кругу  |       |       |       |
| - с передвижением вперед круговой удар ногой + прямой удар ногой + удар с разворотом по кругу + прямой удар ногой + круговой удар ногой + удар с разворотом по кругу |       |       |       |

## Примерный учебно-тематический план по киокусинкай для всех групп спортивной подготовки.

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                            | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/20                     | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|                            | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | ≈ 14/20                     | ноябрь-май       | 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> | $\approx 600/960$ |                 |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | $\approx 70/107$  | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения   | $\approx 70/107$  | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | $\approx 70/107$  | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | $\approx 70/107$  | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | $\approx 70/107$  | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | $\approx 70/107$  | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                          |
|   | Психологическая подготовка  | $\approx 60/106$  | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | $\approx 60/106$  | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | $\approx 60/106$  | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
|   | ...   | ...               | ...             | ...  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                           | $\approx 1200$    |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической   | $\approx 200$     | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и   |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | культуры в обществе.<br>Состояние современного спорта   |   |             | системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.   |
|                                     | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/<br>неотренированность   | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Психологическая подготовка  | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     | ...   | ...                                       |             | ...   |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.  |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации  |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  |  |   |         | личности.   |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | ≈ 120                                     | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 120                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
|  | ...  |   | ...     | ...   |