

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025г., протокол 1

Утверждена приказом
МБОУ ДО ДЮСШ
от 01.09.2025 № 43/6-од
Директор _____ Д.С. Солопов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «КИОКУСИНКАЙ»**

Возраст обучающихся: с 8 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы-составители:
Слащева Татьяна Вячеславовна, заместитель директора по МР
Матушкина Юлия Владимировна, методист
Антакова Евгения Викторовна, тренер-преподаватель

г. Мичуринск, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения.....	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
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.....	6
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	20
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	21
4. Рабочая программа.....	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	24
4.2. Учебно-тематический план.....	42
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	45
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	45
6.1. Материально-технические условия.....	45
6.2. Кадровые условия.....	46
6.3. Информационно-методические условия.....	47

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Киокусинкай**» (далее – Программа) **предназначена** для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 989 ¹ (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Киокусинкай» - 1730001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	173	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	173	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	173	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	173	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	173	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	173	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55+ кг	173	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 60 кг	173	008	1	8	1	1	С
весовая категория 60+ кг	173	009	1	8	1	1	Ю
весовая категория 65 кг	173	010	1	8	1	1	Э
весовая категория 65+ кг	173	011	1	8	1	1	Э
весовая категория 70 кг	173	012	1	8	1	1	А
весовая категория 70+ кг	173	013	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	173	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	173	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	173	016	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	173	017	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	173	018	1	8	1	1	М
весовая категория 90+ кг	173	019	1	8	1	1	М
абсолютная категория	173	087	1	8	1	1	Л
ката	173	020	1	8	1	1	Я
ката - группа	173	091	1	8	1	1	Я
тамэсивари	173	021	1	8	1	1	Л

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г.Мичуринска Тамбовской области (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1227, а также следующих нормативных правовых актов:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71475).

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НЭ);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований.

Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено. Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе.

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

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Киокусинкай».

2) возможен перевод обучающихся из других организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3.

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	12
Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиться или уменьшиться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования (игры) позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося и команды в целом. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями, но не всегда. Одним из основных, отборочное соревнование может быть в том случае, когда команда не завоевала права пройти в следующий этап соревнований. Если команда уже является безоговорочным лидером соревнования и участником следующей его стадии, то отборочное соревнование автоматически теряет значение основного для этой команды.

Основными соревнованиями являются те, в которых баскетболисту необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В данных соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

На основании показателей объема тренировочной нагрузки (Таблица 2) и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5) составлен примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности баскетболистов, из них 46 недель учебно-тренировочных мероприятий в условиях спортивной школы и 6 недель учебно-тренировочных сборов в каникулярный период в спортивно-оздоровительном лагере и (или) самостоятельной подготовки на период активного отдыха (до трех недель летнего периода и до трех недель зимнего периода).

Начало учебно-тренировочных занятий осуществляется с 1 сентября, проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут).

Годовой учебно-тренировочный план указан в приложении № 1 к Программе.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Продолжительность самостоятельной подготовки ее составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы и направлена на организацию совместной жизнедеятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации.

Воспитательная работа – это специально организуемая педагогами деятельность по формированию у обучающихся определенных качеств личности.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях	В течение года

		различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Профориентационные встречи	Ориентирование на получение профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (с привлечением специалистов): валеолог, инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор-методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель (журналист) и др.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБОУ ДО ДЮСШ.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Киокусинкай».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;
- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медицинское обеспечение спортсменов регулируется положениями федерального закона от 04.12.2007 N2 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст.39. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. N2 1144н «О Порядке 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован в Минюсте России 03.12.2020 N 61238).

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В практике наиболее часто используется деление восстановительных средств на три основные группы, комплексное использование которых и составляет систему восстановления:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические.

Система восстановительных средств имеет комплексный характер, 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.

Гигиенические средства:

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры.	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
	Применение гигиенических средств.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения.	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры.	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования.	В течение года
	Применение медико-биологических средств.	В течение года
	Применение педагогических средств.	В течение года
	Применение психологических средств.	В течение года
	Применение гигиенических средств.	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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 соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Итоговая аттестация проводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в конце второго полугодия последнего года обучения.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной

квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «киокусинкай» и включают нормативы общей физической и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10, 11.

Таблица 10

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

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

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

Таблица 11

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»

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

	на низкой перекладине		-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) конкретизирует образовательную программу для конкретной группы обучающихся исходя из их индивидуальных учебных планов, части учебного плана, приходящегося на определенный учебный период в соответствии с учебно-тренировочным планом.

Рабочая программа предназначена для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося по конкретному виду спорта (спортивной дисциплине) учебного плана Организации.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая и технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка спортсмена - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая

подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под технико-тактической подготовкой подразумевается формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность их решения.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Теоретическая подготовка

История развития вида спорта.

Возникновение и развитие киокусинкай в Мировом сообществе. Развитие киокусинкай в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента. Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, ее цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. киокусинкай, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование

естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Основы спортивного питания.

Основы спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка

Основные направления тренировки. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - киокусинкай - и овладение основами техники.

В занятии спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы 25 специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ. Первый этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основы техники и методика контроля.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Упражнение с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).

Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания

и толкания, бег по пересеченной местности.

Разогревающие упражнения.

Влияние разогревающих упражнений на организм. Типы разогревающих упражнений.

Разогревающие упражнения:

- прыжки на месте;
- вращение шеей;
- вращение плечами;
- вращение бедрами;
- вращение коленями;
- наклоны корпуса (из стороны в сторону);
- вращение верхней частью корпуса;
- касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками);
- прыжки из стороны в сторону;
- прыжки «звездой»;
- «езда на велосипеде».

Упражнения для растяжения.

Влияние упражнений для растяжения на развитии гибкости и эластичности мышц.

Упражнения для растяжения:

- разминание пальцев;
- растяжение мышц шеи;
- растяжение грудных мышц;
- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед/назад;
- касание пола ладонями (стоя);
- растяжение мышц коленного сустава;
- растяжение мышц передней поверхности бедра;
- шпагат в стороны и поперечный;
- растяжение ноги вперед;
- растяжение ноги в сторону;
- растяжение ноги назад;

Упражнения для развития равновесия. Влияние упражнений для развития равновесия на развитии организма.

Упражнения для развития равновесия:

- прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику);
- прыжки на одной ноге;
- быстрая перемена положения ног (одновременно);
- прыжки с касанием коленями груди;
- удары ногой в стойке на другой ноге;
- растяжения на одной ноге;
- мостик с партнером.

Упражнения для развития силы предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических

приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок.

Упражнения для развития силы:

- отжимания;
- подъем ног;
- прыжки в приседе;
- подтягивания;
- отжимания стоя;
- прыжки с места;
- подъем на носочки.

Упражнения на развитие выносливости. Влияние упражнений для развития выносливости на организм. Аэробные и анаэробные виды упражнений.

Упражнения для развития выносливости:

- прерывистый бег;
- бег вверх по холму или лестнице;
- бег на длинные дистанции;
- изометрические упражнения;
- спарринг.

Специальная физическая подготовка

Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

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

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

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

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

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

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

Техническая подготовка

Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства каратистов.

Боевая стойка каратиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

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: Сэйкэнморотэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэной-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэндзедан-укэ, Сэйкэнмаэгэдан-барай.

Удары ногами: Хидзагаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппонкумитэ.

Атака-1 - Сэйкэной-цукидзедан

Защита и контратака - Сэйкэндзедан-укэ, Кин-гэри

Атака 2 - Сэйкэной-цукитюдан.

Защита и контратака. Сэйкэнмаэгэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката - Тайкекусони.

Примечание

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

9-й КЮ - белый пояс.

Стойки: Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дат.

Удары руками: Сэйкэнаго-ути, Сэйкэнгяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэнтюданути-укэ, Сэйкэнтюдансото-укэ.

Удары ногами: Тюданмаэ-гэритюсоку.

Ката - Тайкёкусони.

Дыхание - Ногарэ. Санбонкумитэ

Атака - (1) Сэйкэной-цукидзедан, (2) Сэйкэной-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

Защита и контратака. (1) Сэйкэндзёдан-уке, (2) Сейкэнтюдансото-укэ, (3) Сэйкэнмаэгэдан-барай, за которыми следует Сэйкэнгяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэнмаэгэдан-барай.

Рэнраку.

Сэйкэнгяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэритюдантёсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8-й КЮ - голубой пояс

Стойки: Киба-дати.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

Удары руками: Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюнцуки(дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэнморотэ-тюданути-укэ, Сэйкэнтюданути-укэ-гэдан-барай.

Удары ногами: Дзеданмаэ-гэритёсоку.

Ката - Тайкекусано сан.

Рэнраку

1. Тюданмаэ-гэритёсоку, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдансото-укэ, Сэйкэнмаэгэдан-барай, Сэйкэнгяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

ЯкусокуИппонКумитэ (форма определяется учеником или инструктором). ДзиюКумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

Тактическая подготовка

Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Методические приемы обучения основам техники каратистов.

Изучение базовых стоек каратистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.

Обучение приемам защиты на месте без партнера.

Обучение приемам защиты на месте с партнером.

Обучение приемам защиты в движении без партнера.

Обучение приемам защиты в движении с партнером.

Одиночные удары по тяжелому мешку.

Преемственность с кихоном в обучении ката. Кихон – основа и "строительный материал" для ката. Общность базовых методов в основании техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

Основные требования и критерии качественного выполнения ката. Задачи поэтапного овладения каждой «формой».

Основные требования и критерии:

- знание текста ката, канонизированных в школе Кёкусинкай ИФК (включая темп и ритмику, свободы дыхания, Киай, стандартные формы начала и завершения комплекса);

- качество техники, соответствующие стилевым канонам школы;

- понимание смысла всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей;

- от старших поясов требуется понимание психофизиологических механизмов и медитативной природы ката;

- реальное, исполнение боевого духа, выполнения ката;

- убедительное («артистичное») выражение мощи карате Кёкусинкай, энергетический подъем и активно – медитативное состояние сознания.

Специфические для ката учебные задачи и этапы их решения.

Учебные задачи и этапы их решения:

- создание целостного представления об уникальном характере и назначении каждой «формы»;

- установление правильного ритма в отдельных комбинациях на основе единых установленных принципов;

- усвоение основных норм пропорциональной группировки элементов, выражаемых в условных единицах времени (мысленный счет):

- осмысленная группировка комбинаций, соответствующих основным завершенным фазам боя с выделением в приемах главных акцентов.

- установление общей правильной ритмики при соблюдении общепринятого темпа исполнения, т.е. Б 1-2 сек. в соотношении с границами временного эталона ИФК.

Скоростное выполнение техники соответствует реальности боя. Иные темпы связаны с особыми дидактическими задачами.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.

Вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки их в кихоне (подготовительные или сопутствующие).

Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном (строго определенном) темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.

Использование метода наращивания "цепи"- технических элементов, комбинаций и комбинационных групп – для надежного закрепления

Ритмизованное скандирование (на "Осу") всех акцентируемых технических (быстрых) действий для формирования верного ощущения темпа и ритма ката, чувства "текучей формы".

Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующие скандирования вне выполнения текста ката (без движений в заданной позиции, в ходе отжиманий или приседаний в установленном темпе и ритме и т.п.).

"Официальное" исполнение ката, предназначенное для квалификационных экзаменов и соревнований. Ката исполняется в полной тишине (без сопения и иных призывов дыхания) с выполнением Киай и Ибуки в предусмотренных местах и соблюдением временного регламента. Достижение высокого качества – венец систематической (длительной и кропотливой) работы над ката.

Инструкторская и судейская практика

Правила соревнований. Судейство на соревнованиях в группе выполнение роли секундометриста.

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в жизни спортсмена.

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Роль детского и юношеского спорта.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение. Соревнования по киокусинкай, проводимые в России. Успехи российских каратистов на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Традиции единоборств, их история и предназначение. Основные команды судей и тренера.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

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

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Планирование спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

Основные направления тренировки.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения.

Строевые упражнения.

Применение средств общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Упражнение с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями).

Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Разогревающие упражнения.

Влияние разогревающих упражнений на организм. Типы разогревающих упражнений.

Разогревающие упражнения:

- прыжки на месте;
- вращение шеей;
- вращение плечами;
- вращение бедрами;
- вращение коленями;
- наклоны корпуса (из стороны в сторону);
- вращение верхней частью корпуса;
- касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками);
- подскоки с разворотом;
- касание коленями груди в прыжке;
- прыжки вперед;
- спринт;
- прыжки из стороны в сторону;
- прыжки «звездой»;
- «езда на велосипеде».

Упражнения для растяжения.

Влияние упражнений для растяжения на развитии гибкости и эластичности мышц.

Упражнения для растяжения:

- разминание пальцев;
- растяжение мышц шеи;
- растяжение грудных мышц;
- наклоны корпуса в стороны;
- наклоны корпуса вперед/назад;
- касание пола ладонями (стоя);
- растяжение мышц коленного сустава;
- растяжение мышц передней поверхности бедра;
- шпагат в стороны и поперечный;
- растяжение с партнером;
- растяжение ноги вперед;
- растяжение ноги в сторону;
- растяжение ноги назад;
- вращения ногами;
- мостик;
- стойка на плечах;
- вращения руками;
- полумельница;
- вращение корпусом сидя;
- кувырок назад;
- растяжение «бабочка»;
- растяжение на четыре стороны.

Упражнения для развития равновесия. Влияние упражнений для развития равновесия на развитии организма.

Упражнения для развития равновесия:

- прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику);
- прыжки на одной ноге;
- быстрая перемена положения ног (одновременно);
- прыжок с разворотом на 360 градусов;
- прыжки с касанием коленями груди;
- касание пальцев вытянутых ног в прыжке;
- касание пальцев ног за спиной в прыжке;
- прыжки через скакалку или другой движущийся предмет;
- стойка на голове;
- стойка на руках;
- хождение на руках;
- удары ногой в стойке на другой ноге;
- растяжения на одной ноге;
- приседания на одной ноге «колесо»;
- мостик с партнером.

Упражнения для развития силы предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок.

Упражнения для развития силы:

- отжимания;
- подъем торса вперед из положения лежа;
- подъем торса вправо и влево из положения лежа;
- подъем торса назад из положения лежа;
- подъем ног;
- прыжки в приседе;
- приседания на одной;
- подтягивания;
- отжимания стоя;
- подъем переворотом;
- выпады;
- прыжки с места;
- подъем на носочки.

Упражнения на развитие выносливости. Влияние упражнений для развития выносливости на организм. Аэробные и анаэробные виды упражнений.

Упражнения для развития выносливости:

- прерывистый бег;
- бег вверх по холму или лестнице;
- бег на длинные дистанции;
- изометрические упражнения;

- спарринг.

Специальная физическая подготовка

Общая характеристика тренировки юных спортсменов.

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

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

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

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брус)

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

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

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

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

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

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

Техническая подготовка

Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства каратистов.

Боевая стойка каратиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

7-й КЮ - голубой пояс

Стойки: Нэкоаси-дати.

Удары руками: Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуикомеками-ути, Тэтцуихидзо-ути, Тэтцуимаэёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуиёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэкиба-дати.

Блоки: Сэйкэнмавасигёдан-барай. Сютомаваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами: Маэтьюсоку-кэагэ, Тэйсокумавасисото-кэагэ, Хайсокумавасиути-кэагэ, Сокутоёко-кэагэ.

Ката

Пинансоноити Дыхание Ибукисанкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэнгяку-цуки тюдан, Хидаримаэгэритюдантюсоку. Миги маэ-гэритюдантюсоку. Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

ДзиюКумитэ

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

6-й КЮ – желтый пояс

Стойки: Цуруаси-дати.

Удары руками: Уракэнсёмэнгаммэн-ути, Уракэнсаюгаммэн-ути, Уракэнхидзо-ути. Уракэнгаммэн ороси-ути, Уракэнмаваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехоннукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки: Сэйкэндзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами: Гёданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюданёкогэри (сокуто).

Ката

Пинансоно ни

Рэнраку

Гёданмаваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. Тюданмаэёко-гэри, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

ДзиюКумитэ (10 боев)

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

5-й КЮ - желтый пояс

Стойки: Мороаси-дати.

Удары руками: Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёданхидзи-атэ.

Блоки: Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Тюданмаваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинансоно сан.

Рэнраку

1. Тюданусиро-гэри, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэритюдантуюсоку. Ёко-гэритюдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзююкумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й КЮ - зеленый пояс

Стойки: Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками: Сютосакоцу-ути. Сютоёкогаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сютохидзо-ути, Сютодзёданути-ути.

Блоки: Сютодзёданути-укэ, Сютодзёдан-укэ, Сютотюданути-укэ, Сютотюдансото-укэ, Сютомаэгёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантиндати).

Удары ногами: Дзёданёко-гэри. Дзёданмаваси-гэри (туюсоку. хайсоку). Дзёданусиругэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

50 Дзююкумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь, ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

3-й КЮ - зеленый пояс

Стойки: Какэ-дати.

Удары руками: Тюданхидзи-атэ, Тюданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усирохидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки: Сютюдзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами: Маэкакато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри.

Ката

Пинансоноён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ

ДзиюКумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й КЮ - коричневый пояс

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэнмаваси-ути. Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэдзёдан-цуки.

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката

Пинансоного, Гэкисай-дай.

Кумитэ

ДзиюКумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэнмаэгёдан-барай, подшаг вперед Сэйкэнаго-ути, подшаг вперед Сэйкэнгяку-цуки тюдан, шаг с Маэгэритюдан, затем Мавасигэридзёдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнмаэгёдан-барай, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

1-й КЮ - коричневый пояс с золотой полоской.

Удары руками: Рютокэн-цуки дзёдан, Рютокэн-цуки чудан, Накаюби иппонкэн дзёдан, Накаюби иппонкэн чудан, Ояюби иппонкэн дзёдан, Ояюби иппонкэн чудан.

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан), Хайто учи-укэ чудан.

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката
Цуки-но-ката.
Кумитэ
ДзиюКумитэ (25 боев).
Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэнмаэгэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэнаго-ути, подшаг вперед Сэйкэнгяку-цуки тюдан, шаг с Маэгэритюдан, затем Мавасигэридзёдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнмаэгэдан-барай, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения
50 отжиманий на сэйкэн.
100 подъемов туловища.
100 приседаний.

Тактическая подготовка

Основы тактики киокусинкай.

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

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

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

Удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Участие в соревнованиях

Значение соревнований, характер и способы их проведения.

Положение соревнований. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и нравы, весовые категории,

форма одежды.

Правила соревнований. Судейство на соревнованиях в группе выполнение роли секундометриста.

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4.2. Учебно-тематический план.

В учебно-тематическом плане отражены темы по теоретической подготовке, последовательность их изучения, сроки, объем времени, выделяемого как на изучение всего курса, так и на отдельные темы.

Учебно-тематический план указан в таблице 12.

Таблица 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и

	культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈ 600/960		

спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения

				при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы время на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием

которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медицинское обслуживание, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», осуществляется ТОГБУЗ «ВФД» и медицинским учреждением по месту жительства.

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, 2017.
4. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.
5. Мацуи Шокей. Каратэ кьокушинкай / Шокей Мацуи – Екатеринбург: 2002.
6. Николаев В.А. Кьокушинкай–практический курс // «Боевое искусство планеты» - 1997. - №4-6.

7. Николаев В.А. Киокушинкай–практический курс // «Боевое искусство планеты» - 2007. - №6 - с.15-19.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
9. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. // «Боевое искусство планеты» - 1997. - №7, - с.17-19.
10. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-караманабукаратэ-до. Каратэ-до дзетацуманюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до) /Хацуо Рояма, Хирото Окадзаки. - Токио: «Китэнся», 2005. - 124-126 с.
11. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. / Х. Ким. Санг - Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 240 с.
12. Сашко А.Ю. Восточные единоборств как система физического воспитания школьников // «Школьное воспитание» - 2009. - №4 - с. 37-38.
13. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова- М.: Академия, 2001г. – 364 с.
14. Степанов С.В. Киокушин кайкаратэ до. Философия. Теория. Практика: Учеб. / С.В. Степанов– Екатеринбург: Изд-во Ур. ун-та, 2003. - 381 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 2 Федерация бокса России - <http://rusboxing.ru/>
- 3 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
- 4 Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«КИОКУСИНКАЙ», утвержденной приказом МБОУ
ДО ДЮСШ
от «01» сентября 2025 г. № 43/6-од

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	82	114	118	151
	1.1. Ката	48	42	23	25
	1.2. Весовая категория	34	72	95	126
2.	Специальная физическая подготовка	56	74	101	155
	2.1. Ката	38	36	47	71
	2.2. Весовая категория	18	38	54	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	5	20	43
	3.1. Ката	2	3	7	17
	3.2. Весовая категория	-	2	13	26
4.	Техническая подготовка	81	99	132	195
	4.1. Ката	69	65	70	105
	4.2. Весовая категория	12	34	62	90
5.	Тактическая подготовка	2	4	10	23
	5.1. Ката	1	2	4	8
	5.2. Весовая категория	1	2	6	15

6.	Теоретическая подготовка	2	2	9	14
	6.1. Ката	1	1	4	5
	6.2. Весовая категория	1	1	5	9
7.	Психологическая подготовка	2	2	7	14
	7.1. Ката	1	1	2	5
	7.2. Весовая категория	1	1	5	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	4	4
	8.1. Ката	-	2	2	2
	8.2. Весовая категория	1	1	2	2
9.	Инструкторская практика	-	2	3	4
	9.1. Ката	-	1	1	2
	9.2. Весовая категория	-	1	2	2
10.	Судейская практика	-	3	3	8
	10.1. Ката	-	1	1	3
	10.2. Весовая категория	-	2	2	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	2	5	6
	11.1. Ката	2	1	3	3
	11.2. Весовая категория	1	1	2	3
12.	Восстановительные мероприятия	3	2	3	7
	12.1. Ката	2	1	1	3
	12.2. Весовая категория	1	1	2	4
Общее количество часов в год		234	312	416	624