

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №1»

Рассмотрено на заседании
тренерского совета

Протокол № 34
от «29» декабря 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СПШ № 1»

В.Д. Трубицын

2023 года

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»
по спортивным дисциплинам «весовая категория»,
«ката»**

Составитель программы:
Чермошенцев С.Н. – тренер-преподаватель;
Лаврищев Е.В. – тренер – преподаватель;
Семянников С.В. – тренер - преподаватель
Дрягин А.А. – заместитель директора

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Сроки реализации.....	5
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Формы обучения.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	33
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	35
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	41
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	43
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	44
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	45
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ» ПОСПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ»; «КАТА».....	49
4.1. Теоретическая подготовка.....	49
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	49
4.1.2. Учебно-тренировочный этап.....	50
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	51
4.2. Общая физическая подготовка.....	53
4.3. Специальная физическая подготовка.....	55
4.4. Техническая подготовка.....	58
4.5. Тактическая подготовка.....	67
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ» «КАТА».....	75
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	76
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	77
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	79
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	79
<i>Приложение №1</i>	82
<i>Приложение №2</i>	86
Словарь-классификатор терминов, используемых в кюкусинкай.....	88

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта кюкусинкай..

Кюкусинкай (кёкусинкай) – контактный стиль силового единоборства, который получил широкую популярность и развитие во всем мире. Стремительное развитие и высокая популярность этого стиля связаны, в известной степени, с феноменальными достижениями его создателя - Масутацу Оямы. Название стиля «кёкусинкай» расшифровывается следующим образом: «кёку» означает конечность, предел; «син» - истина, реальность; «кай» - связь (собрание воедино). Следовательно, кёкусинкай - это не просто стиль единоборства, а система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Ояме удалось на основе обобщения достижений школ японского каратэ, его китайских аналогов и других видов восточных единоборств создать современную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической и духовно-нравственной подготовки.

Стиль Кюкусинкай, организационно, не входит ни в какие другие союзы каратэ-до. Хонбу, головная организация Международной Организации Кюкусинкай (ИКО), находится в Токио, где проводятся сезонные сборы лучших учеников.

Международная организация Кюкусинкай, весьма кстати

многочисленная, проводят соревнования различных уровней, в том числе и чемпионаты мира. В настоящее время этим стилем занимаются порядка 15 миллионов человек, в 140 странах мира!

В России популярность каратэ киокусинкай также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста.

Путь ученика школы киокусинкай начинается с высокой дисциплины, напряженных тренировок и воспитания духовно-нравственных качеств. Своеобразная духовная клятва (клятва додзё), разработанная центром Международной организации кёкусинкай, включает в себя семь заповедей, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

Соревнования в киокусинкай проводятся по следующим дисциплинам: **Ката** - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе киокусинкай.

Тамэсивари (тамишивари, тамешивари) - участники соревнуются между собой в разбивании стандартных деревянных досок способами, регламентируемыми Правилами.

Кумитэ (поединки, в данной программе «категория») - участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых Правилами.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень каратэка, но и его способность противостоять реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления. Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость и почти воинская дисциплина.

Система требований к киокусинкай находит свое отражение в экзаменах на пояса. Пояс в карате называется **оби**. Кроме его прямого назначения — удерживать куртку **ги** запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Начальная система включает десять ученических поясов - от белого до коричневого (кю). Мастерские требования определяются данами - от первого до десятого. Смысловая нагрузка на цвета поясов в Кёкусинкай следующая:

- Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок).
- Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю).

- Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю).
- Жёлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю).
- Зелёный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю).
- Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю).
- Чёрный — полнота, мудрость (Даны).

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката», «весовая категория»

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
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3

2.2. Объем Программы

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

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до года
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>				
2.1.	Учебно-тренировочные	–	14	18

	мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «киокусинкай», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

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

Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки,

должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	27	12	10	12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23	23	28	28	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	5	7	7
4.	Техническая подготовка (%)	42	42	42	42	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1	1	6	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	46	37	32	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26	24	20	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	5	7	7
4.	Техническая подготовка (%)	18	22	25	24	25
5.	Тактическая, теоретическая,	1	1	6	10	14

	психологическая подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12		10		3
		1.	Общая физическая подготовка	47	56	58
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	67	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	29	56	100
4.	Техническая подготовка	75	94	100	125	108
5.	Тактическая подготовка	42	53	53	93	119
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	5	10	12	28	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	4	4	9
9.	Инструкторская практика	-	-	4	11	13
10.	Судейская практика	-	-	4	8	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	3	4	4	26
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	100	150
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭНП до года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2
Специальная физическая подготовка	33	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	5	4
Техническая подготовка	85	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	5	6
Тактическая подготовка	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1
Теоретическая подготовка	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Психологическая подготовка	5	-	-	1	1	1	-	1	1	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	-	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Всего часов	234	22	21,5	21	22	22	20	21,5	22,5	18,5	17	13	13

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭНП свыше года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3
Специальная физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	104	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7
Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Теоретическая подготовка	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Психологическая подготовка	10	2	1	1	1	2	-	-	-	1	1	-	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего часов	312	30	26	26	27	28	25	27	25	31	26	20	21

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для УТГ до трех лет

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	58	4	4	4	4	5	3	4	4	4	5	10	7
Специальная физическая подготовка	67	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	10	8
Участие в спортивных соревнованиях	29	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	-	3
Техническая подготовка	100	6	8	8	8	10	8	8	9	8	11	8	8
Тактическая подготовка	53	9	11	10	10	10	9	12	12	8	11	8	10
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	12	2	2	2	1,5	1	1	1	1	0,5	-	-	-
Инструкторская практика	4	-	1	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	4	-	-	-	1	-	-	2	-	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего часов	416	34	36	34	36	34	32	36	34	34	34	36	36

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для УТГ свыше трех лет

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	75	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	2
Специальная физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	56	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	-	3
Техническая подготовка	155	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	7	8
Тактическая подготовка	113	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	7
Теоретическая подготовка	16	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	-	-
Психологическая подготовка	58	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
Инструкторская практика	11	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Судейская практика	8	-	2	-	1	1	1	2	-	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего часов	624	58	56	55	58	55	58	59	56	59	56	25	29

Годовой календарный план-график распределения тренировочной нагрузки для ЭССМ

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	103	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	3
Специальная физическая подготовка	170	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5	5
Техническая подготовка	138	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9
Тактическая подготовка	139	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	10
Теоретическая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5
Психологическая подготовка	56	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
Инструкторская практика	13	2	2	-	-	2	2	2	1	1	1	-	-
Судейская практика	12	1	1	2	2	1	1	1	2	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	2	-	-	2	-	1	2	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Всего часов	832	77	74	73	75	76	75	76	74	76	68	45	43

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности
 - дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;
- проведение тематических бесед.
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий киокусинкай.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости 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)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков» 	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки 	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков

соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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

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.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация

может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. <i>Веселые старты</i>: - «Честная игра». Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование “нулевой терпимости к допингу”. (содержания представлено в приложении №1)</p>	1-2 раза в год	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	<p>2. <i>Теоретическое занятие</i>. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ценности спорта. Честная игра»; - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом» 	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	<p>3. Проверка лекарственных препаратов.</p> <p>Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов</p>	1 раз в месяц	Тренер Мед. работник	<p>Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p>
	<p>4. Антидопинговая викторина «Играй честно».</p> <p>Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.</p>	По назначению	Тренер	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p>
	<p>5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»</p>	1 раз в год	Спортсмен	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p>
	<p>6. Родительское собрание:</p> <p>- «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться 	1-2 раза в год	Тренер	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета</p>

	сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты: - «Честная игра» Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование «нулевой терпимости к допингу». (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза в год	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил.	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

	<p>В результате данного мероприятия родители:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ 			<p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	<p>5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания: <u>Для УТГ до 3-х лет обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные вещества и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» <p><u>Для УТГ свыше 3-х лет обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» 	<p>1 раз в год</p>	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Тренер</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности» - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» 			
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»</p>	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	<p>2. Семинар: Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним; - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы; - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. <p>Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «Система АДАМС 	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при привлечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения занимающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет. Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий. Проведение учебно-тренировочных занятий на заданную тематику.

Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях уровней.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	3	3
	свыше 3-х лет	4	4
Этап совершенствования спортивного мастерства		4	4

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация киокусинкай ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь

в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; - эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овоци, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики киокусинкай, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Учебно-тренировочный этап, Этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
Перед учебно-тренировочным	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки,	Упражнения на растяжение. Разминка.	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин

занятием, соревнованием	разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция

После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	2 раза в год (сентябрь, март)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки (испытания).

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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 уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №14);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №16).

**Таблица №14. 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 №15. 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»**

	Упражнения		Норматив
--	------------	--	----------

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

**Таблица №16. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчин ы	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	с м	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			2, 6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»
по спортивным дисциплинам «весовая категория»,
«ката»**

4.1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Инструктаж по технике безопасности.	≈13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмов, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической

формировании личностных качеств			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	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	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	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.

Этап совершенствования спортивного мастерства			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Антидопинг	≈ 14/20	Август	Обучение по программе онлайн. Получение сертификата.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности занимающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, скоростных качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Средствами ОФП могут быть как упражнения избранного вида спорта (движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие виду спорта «киокусинкай» - махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.), так и упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Используя средства из других видов спорта и с помощью подвижных игр, происходит развитие профессионально необходимых физических качеств, и формируются навыки сохранения собственной физической формы.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности спортсменов.

Средства ОФП.

Для всех этапов:

Общеразвивающие упражнения.

- строевые упражнения, передвижения обычным шагом, на носках, на пятках и

т.д.;

- бег и ходьба с изменением направления движения;
- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- различные упражнения с сопротивлением партнера;
- общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения для увеличения мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимания лёжа, приседания, наклоны, повороты и т.п.);
- упражнения на преодоление веса тела;
- прыжковые упражнения с продвижением.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п.) - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- то же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин

отдыха, 2 раза в неделю);

- прыжковые упражнения;

- метания снарядов весом 1-5 кг. (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.);

- упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Упражнения для повышения общей быстроты движений:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой;

- легкоатлетические упражнения: бег на 20-50 м. с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска (гранаты), толкание ядра (гири);

- спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин. (от 10 мин до нескольких часов);

- комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них;

- соревновательные упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке);

- плавание 30-60 мин. (для активного отдыха).

Упражнения для развития общей гибкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки и др.);

- упражнения на подкидной доске и на батуте;

- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д.);

- горнолыжные упражнения (в свободное время);

- прыжки в воду (в свободное время).

4.3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта

«киокусинкай».

В СФП можно выделить этап построения специального фундамента, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего его этапа - основного и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения *специального фундамента*: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности соответственно желаемой модели.

Количество выполняемой тренировочной работы должно постепенно увеличиваться.

На этапе *основной физической подготовки* необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основная специальная физическая подготовка осуществляется в конце подготовительного периода и в первой части соревновательного.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Средства специальной физической подготовки

Для всех этапов:

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:

- бег с ускорениями (25-30 м.);
- бег с низкого и высокого старта (15-20 м.)
- челночный бег (3x10 м.);
- бег с изменением скорости и направления движения;
- рывковые и скоростные движения на определенный сигнал;
- скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.);
- различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного теннисного мяча.
- спортивные игры;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и

координации движений;

- соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений;
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной);
- прыжки на одной и двух ногах;
- приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки;
- различные упражнения в челноке.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, для укрепления суставов:

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах);
- шпагаты;
- упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса;
- упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке;
- ходьба полувыпадами и выпадами;
- из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- в положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары;
- комплекс, на растяжку выполняющий в парах;
- шпагаты;
- приседания на одной ноге - «пистолет»;
- выпрыгивание из приседа;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.);
- упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание);
- толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками;
- имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе;
- из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону;
- использование метода многократного растягивания (основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения)

с постепенным увеличением размаха движения);

- комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах;
- выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Специальные упражнения для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости:

- длительный бег;
- бег по пересеченной местности;
- бег в мешках;
- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия.

Развитие координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером).

Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства:

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости:

- выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах);
- выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них;
- передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага;
- последовательное нанесение серий ударов (по 10 ударов руками или ногами) с последующим 20-секундным отдыхом (выполняется в разных вариациях в течение 3 минут);
- упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

- бой с тенью;
- многократные повторения двух-трех ударных комбинаций;
- проведение спарингов без отдыха по 10 мин каждый;
- участие в учебных и соревновательных боях.

4.4. Техническая подготовка

Становление и совершенствование техники киокусинкай.

Освоение обучающимися техники вида спорта «киокусинкай» представляет собой процесс становления умений и навыков, обеспечивающих эффективное ведение боя в данном виде единоборства. Этот процесс характеризуется поиском

и отработкой оптимального варианта движения на основе представления о нем, возможностей занимающегося в результате ряда попыток выполнить данное движение в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях и т.д. Это длительная и кропотливая работа, результатом которой должно стать достижение высокой степени автоматизации движения, надежности, соответствия заданному эталону.

В процессе освоения техники киокусинкай можно выделить несколько важнейших этапов:

- Освоение базовой техники Кихон: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинаций (рэнраку), формальных упражнений (ката);
- Поэтапное освоение свободного боя (кумитэ), в том числе санбон-кумитэ. Базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткие спарринги в полный контакт, поединки с несколькими противниками одновременно;
- Специальная боевая подготовка, изучение различных видов оружия и подручных средств;
- Подготовка к специальным тестам на разбивание предметов (тамэсивари), закалка ударных поверхностей. Причем тамэсивари рассматривается как способ активной медитации, позволяющий сконцентрировать энергию и волю и направить их на преодоление психологического барьера, возникающего у адепта при разбивании (страх получить травму, нерешительность и пр.);
- Освоение формальных упражнений (до 50% времени тренировок посвящено изучению ката).

Говоря о становлении и совершенствовании техники, необходимо указать на те стадии, которые принято выделять в этом процессе.

1) Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

Здесь важное значение имеет показ технического действия в его наиболее совершенном виде, в различных боевых ситуациях, с разными противниками. С этой целью могут широко применяться услуги ассистентов, просмотр боев, использование кино-, фото-, видеоматериалов и т. д. Создание верного представления о движении во многом определяет качество процесса совершенствования техники в дальнейшем.

2) Формирование первоначального действия.

Эта стадия связана с первыми попытками выполнить действие в наиболее общем виде: темп, ритм, последовательность включения различных звеньев тела в движение. Здесь создается как бы форма движения, которая на более поздних стадиях уже должна наполняться скоростью, силой и другими характеристиками.

Обычным для этой стадии является отсутствие должной координации выполняемого движения, излишнее напряжение, скованность. По мере упражнения эти ошибки исчезают, движение все больше соответствует эталону.

В этот период нужно, по возможности, убрать помехи освоению движения, чаще использовать метод расчлененного упражнения.

В ходе работы над формированием первоначального действия не следует делать слишком больших перерывов между занятиями. Также не следует слишком долго повторять попытки выполнить движение, т.к. образование новых связей, соответствующее изучению нового материала, связано с угнетением функциональных возможностей нервной системы: наступает усталость и работа становится неэффективной. Лучше переключиться на другую работу.

3) Формирование совершенного двигательного действия.

По мере работы над движением оно приобретает все более совершенные характеристики, все более гармонично вписывается в систему движений спортсмена. Здесь движение, например удар, начинает выполняться в самых разных связках, формах, сочетаниях (на месте, с шагами, в атаке, ответной и встречной контратаках, на разных дистанциях и др.). Особенно важно, чтобы был выдержан путь постепенного возрастания трудностей (имитационная работа, бой с тенью, работа на снарядах, лапах, в условном, вольном боях, в спаррингах, участие в соревнованиях).

4) Полное образование навыка.

На данной стадии происходит качественное изменение осваиваемого движения. Его выполнение становится автоматизированным, слитным, стабильным.

Для этого продолжается работа над совершенствованием отдельных деталей движения, многократно повторяются движения в стандартных и вариативных условиях, в разных функциональных состояниях, с разными по стилю противниками, в самых разнообразных условиях и ситуациях соревновательной деятельности, проводится анализ и адаптация техники к индивидуальным особенностям спортсмена, уровню его физической, психологической, тактической подготовленности.

Полноценная работа в отношении технического совершенствования приводит к заключительной стадии этого процесса.

5) Достижение вариативного навыка и его реализация.

На данной стадии наиболее важно нахождение вариантов и возможностей применения навыка в самых различных условиях соревновательной борьбы, создание ситуаций, обеспечивающих наивысший эффект от применения данного приема и вообще максимальное использование приобретенного навыка с тем, чтобы "окупить" труд, затраченный на его достижение.

В процессе совершенствования техники у занимающихся происходят положительные изменения в уровне развития мыслительных процессов. Спортсмен привыкает самостоятельно и творчески мыслить, изобретать, наблюдать, делать выводы и заключения из результатов своего труда, проявляя и формируя себя в данном процессе.

Одним из вариантов спортивного совершенствования спортсмена является его обучение приемам, в которых присутствуют подготовка, начало боевого действия, его развитие и завершение. Это - целостное боевое действие. Данный тип действий является выражением индивидуальности спортсмена и направлен на ее максимальную реализацию.

При отработке техники широко используются удлиненные тренировки и удлиненные раунды, работа в облегченных и усложненных условиях, их чередование, обеспечивающее многократное повторение движений.

Степень освоения техники в киокусинкай в основном оценивается визуально, в соответствии с имеющимися представлениями о том, каковы должны быть признаки хорошо освоенного движения: его траектория, амплитуда, слитность, автоматизированность, надежность и др. С этой целью могут быть использованы экспертные оценки, позволяющие выразить количественно данный компонент технической подготовленности.

Отсутствие высокого разнообразия в технике в известной степени может компенсироваться за счет тактики, физических качеств, психологических компонентов подготовленности.

Оценка разнообразия техники основывается на сопоставлении этого параметра у разных спортсменов. Основой при этом может являться классификация техники киокусинкай: возможные удары, защиты, передвижения, подсечки, дистанции, связки в сравнении с теми, что спортсмен освоил или демонстрирует в поединке.

Показатели результативности техники:

- Эффективность техники (ее соответствие решаемым задачам и высокий конечный результат). Одним из ее показателей может считаться коэффициент атаки, т.е. соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им.
- Стабильность техники (помехоустойчивость, относительная независимость от условий соревнований, функционального состояния спортсмена и т.д.). Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в поединках с разными противниками; экспертная оценка стабильности техники в поединках с разными противниками и т.д. Подобная информация может учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности каратэка.
- Вариативность техники (способность спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя). Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными

противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника.

- Экономичность техники (высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов). В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с замахом, широкой амплитудой.

- Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом.

- Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь соотношение ударов, дошедших до цели, и нанесенных ударов. Аналогично рассчитывается коэффициент защиты: соотношение нанесенных спортсмену ударов и парированных им.

- Стабильность техники (помехоустойчивость, относительная независимость от условий соревнований, функционального состояния спортсмена и т.д.). Именно способность выполнять качественно, с высоким результатом технические действия в сложных условиях напряженной соревновательной борьбы является показателем стабильности техники и определяет уровень технической подготовленности в целом. Стабильность техники оценивается по степени и направленности ее изменений при действии сбивающих факторов. Показателем стабильности может являться коэффициент атаки и защиты, регистрируемый в поединках с разными противниками; экспертная оценка стабильности техники в поединках с разными противниками и т.д. Подобная информация может учитываться при коррекции подготовки, характеристике индивидуальности каратэка.

- Вариативность техники (способность спортсмена к изменению различных параметров своих движений по ходу боя). Спортсмен с вариативными характеристиками лучше приспосабливается к необходимым изменениям силы, скорости, амплитуды движений и т.д. при встречах с разнообразными противниками. Данный показатель тесно связан с предыдущим. Высокий результат можно показать, или навязав противнику свои условия ведения поединка, или же эффективно приспособившись к стилю противника.

- Экономичность техники (высокая степень рациональности использования энергии, времени и пространства при выполнении действий и приемов). В известной степени этот показатель характеризует коэффициент полезного действия системы. Очень важно найти тот вариант приема, который бы давал

минимальные энергозатраты и не сопровождался высоким напряжением психики спортсмена. Для рациональной техники характерно частое выполнение движений с небольшой амплитудой, и это позволяет существенно повышать плотность боя, одним из ограничителей которой являются движения с замахом, широкой амплитудой.

- Минимальная тактическая информативность. Этот показатель характеризует способность спортсмена выполнять движения, не имеющие предсигналов. Соответственно, затрудняется процесс противодействия. В этом случае очень сложно различать стартовые положения для атаки или контратаки и реагировать должным образом.

Указанные показатели степени совершенства техники следует постоянно иметь в виду. Оценка, анализ техники с этих позиций дает весьма существенную информацию для грамотного построения тренировок.

Основные элементы техники и тактики

Объем возможных приемов и действий в «киокусинкай» чрезвычайно разнообразен. В этом отношении «киокусинкай» представляет собой вид единоборств, в котором для творчества самые широкие и благоприятные возможности.

Основные элементы техники и тактики:

- боевые стойки;
- перемещения (передвижения);
- ударные части тела;
- удары руками (толчковые прямые удары, боковые удары, удары снизу и т.д.);
- удары ногами (коленом, голенью, стопой, подъёмом стопы, ребром стопы, пяткой);
- подсечки;

Защита:

- защита руками (блоки, подставка, отбивы, контрудары);
- защита движением туловища (уклон в сторону от удара, отклон, нырок);
- защита с помощью ног (шаги или скачки назад и в стороны от противника в момент его атаки, блоки, отбивы, встречные удары).

Комбинированная защита:

- связки и комбинации;
- система движений (сочетание ударов, защит, перемещений, которыми пользуются в бою).

Атаки:

- ответные контратаки;
- встречные контратаки.

Разрешенные и запрещенные технические действия.

Ката.

* Общая терминология каратэ и термины киокусинкай каратэ. Система КЮ-квалификаций в каратэ и общероссийская программа по кёкусинкай каратэ представлены в приложениях представлены в приложении №3.

Программа технической подготовки на этапе начальной подготовки.

Основные элементы (действия): Передвижения в стойках. Формальные упражнения в парах и на снарядах. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях (по указанию тренера или секунданта). Прямые удары на дальней и средней дистанциях. Боковые удары и удары снизу на средней и ближней дистанциях. Удары коленом на месте и в перемещениях. Защита от ударов перемещениями (уходами) и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита от атакующих и контратакующих приемов, от ударов на дальней, средней дистанциях, от боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях и защита. Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Умение навязывать свою тактику поединка. Манеры ведения поединка.

Последовательность освоения обучения основам техники «киокусинкай»:

- Базовые стойки.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Передвижение в базовых стойках.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Техника ударов, защит и контрударов:
 - удары на месте;
 - удары в движении;
 - удары на месте по воздуху;
 - удары в движении по воздуху;
 - приемы защиты на месте без партера;
 - приемы защиты на месте с партером;
 - приемы защиты в движении;
 - приемы защиты в движении без партера;
 - приемы защиты в движении с партером;

– одиночные удары по тяжелому мешку.

Организация занимающихся при разучивании технических действий:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организации занимающихся с партнером на месте.
- Организации занимающихся с партнером в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Программа технической подготовки на учебно-тренировочном этапе.

Основные действия:

Передвижения, прямые удары на дальней и средней дистанциях, боковые удары и удары снизу на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Передвижения, прямые удары ногами и руками на дальней, средней дистанциях, боковые и круговые удары руками и ногами по корпусу и в голову. Удары снизу коленями на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Действия от атакующих и контратакующих приемов (ударов на дальней и средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях). Защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

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

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

Последовательность освоения:

- Стойки каратиста (изучение и совершенствование).
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.
- Изменение дистанций по заданию тренера.
- Техника ударов, защит и контрударов:
 - удары и простые атаки;
 - двойные удары на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
 - двойные удары в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
 - защитные действия;
 - защитные действия с изменением дистанций;
 - контрудары;
 - контратаки.
 - защитные действия и простые атаки и контратаки;
 - удары на мешке, лапах, макиварах.

Организация занимающихся при разучивании технических действий:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения;
- Условный бой, формальные упражнения «ката».
- Тренировка на снарядах.
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.
- Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.

Программа технико-тактической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные действия:

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

4.5. Тактическая подготовка

Тактика вида спорта «киокусинкай» предполагает умение спланировать и реализовать такую схему спортивной борьбы, которая бы обеспечивала наиболее полное использование спортсменом своих возможностей в конкретных сложившихся условиях и приводила к победе. При этом можно говорить о тактике раунда, тактике боя, тактике турнира, тактике подготовки и т.д. Тактика определяется стратегическими задачами и представляет собой процесс, связанный с нахождением и реализацией оптимальных путей их решения.

Определяя стратегию как генеральную линию поединка, следует указать на то, что она является очень существенной и достаточно постоянной характеристикой спортсмена, определяющей его стиль ведения боя. Так, ряд спортсменов, все свои действия подчиняет установке нанести сильный удар. Другие основной своей задачей ставят ведение боя в очень высоком темпе, которого, как правило, не выдерживает противник. Третьи ведут бой, максимально используя промахи противника и создающиеся при этом возможности для нанесения ударов в открытые места, тем самым избегая опасностей жесткого обмена ударами и т.д.

Генеральная линия боя во многом определяется особенностями типологии спортсмена и, в частности, особенностями типа его высшей нервной деятельности, темперамента и рядом других, по большей части врожденных качеств. Встречаясь на протяжении достаточно длительного периода времени с различными по своим данным соперниками, спортсмен находит тот рисунок боя,

ту линию поведения, которая приносит ему наибольший успех, и соответственно ей развивает свои возможности: технические, физические и т.д.

В зависимости от выбранной стратегии, генеральной линии поведения, строится подготовка, и определяются промежуточные задачи, тактика спортсмена в каждом отдельном бою, его конкретные действия.

Тактическая подготовка предполагает теоретическое и практическое изучение и совершенствование возможных вариантов построения поединка с учетом сложившейся ситуации. Тактическая подготовка строится на изучении (возможно более полном) всего многообразия боевых ситуаций, стилей, типов противников и наиболее удачных способов действий в этих ситуациях, против этих противников.

Совершенствование тактических возможностей в киокусинкай осуществляется в процессе подготовки к соревнованиям и участия в них по мере накопления опыта (творческого, практического), в результате проб и ошибок, общения со спортсменами, тренерами, специалистами, наблюдения за боями ведущих мастеров, анализа собственных действий и т.д. Задача тренера заключается в том, чтобы внести систему, порядок, последовательность в этот процесс, дать информационный толчок для этой работы, обеспечить ее условия (спарринг-партнеры и т.д.), организовать ее и дозировать.

В тактической подготовке используют три основные группы упражнений:

- 1) Упражнения, направленные на создание определенной ситуации, для проведения того или иного приема (например, вызов противника на определенный удар с тем, чтобы ответить или нанести встречный удар).
- 2) Упражнения, направленные на изучение стандартных боевых ситуаций и противопоставление адекватных боевых действий.
- 3) Упражнения, направленные на совершенствование умения распознать противника, разгадать его план и быстро принять правильное решение, реализовать и изменить его в случае необходимости (одному из партнеров дается задание на определенные действия, другой должен разгадать задание и противопоставить эффективные контрмеры).

При совершенствовании тактики и отработке различных ее схем в практике каратиста используются:

- тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью);
- тренировка с условным противником (снаряды, лапы);
- тренировка с партнером (работа по заданию, условные и вольные бои, спарринги) (наличие достаточного количества разнообразных по своим боевым качествам спарринг-партнеров - одно из важнейших условий полноценной тактической подготовки);

- соревнования.

Существенным пунктом тактической подготовки, разработки схем ведения боевых действий является использование правил соревнований. Согласно правилам, приоритетом при определении победителя является техническое и тактическое преимущество спортсмена (умение заставить противника действовать в непривычной для него манере, навязать свой стиль ведения боя, контролировать бой, вынудить к ошибкам, промахам, переходам в глухую защиту, потере инициативы и желания сопротивляться и т. д., демонстрируя при этом техническое или тактическое преимущество во всех эпизодах или фазах боя).

Уровень тактической подготовленности оценивается визуально (оценка, самооценка), с привлечением экспертов, просмотром и анализом видеозаписей поединков. В последнем случае могут быть получены данные (количественные) относительно эффективности боевых действий спортсмена (коэффициент атаки, коэффициент защиты), количества используемых тактических схем и вариантов и т. д.

Варианты технико-тактических действий (комбинаций) в киокусинкай.

1. Общие действия

№ п/п	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки (прямой левой)*	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг незад	Хиза-гери, шаг назад Маваше-гери гедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-гери гедан инсайт	Ороше-цки, шаг назад маваше-гери едан
2	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг незад	Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45°	Хидари хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги, маваше-гери гедан инсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки
	Хидари шито-	Миги гедан-	С шагом вперед вправо	Ороше маваше-цки

	цки	барай	маваше-цки, шаг назад миги маваше-гери чудан	Хидари, шаг назад маваше-гери
4	Миги шито-цки	Хидари гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваше-цки миги	Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан
	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-гери чудан правой	Разножка маваше-гери гедан
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-гери гедан инсайт	Разножка маваше-гери по задней ноге
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	Миги гяку-цки, маваше гери гедан инсайт
8	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан	

2. Атака ногами.

№ п/п	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан	Хидари маваше-гери гедан, шаг влево миги маваше-цки чудан	Маваше-гери едан, шаг назад май-гери
	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан	Шаг влево миги хиза-гери	Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад маваше-гери едан
2	Миги май-гери	Миги гедан	Шаг влево маваше-цки правой, шаг вправо маваше-гери гедан левой	
3	Миги хиза-гери	Отбив в сторону	Хидари маваше-гери гедан или хиза-гери едан	Хиза-гери миги, шито-цки правой, шаг назад маваше-гери чудан
	Миги хиза-гери	Двойной блок локтями	Шаг назад май-гери едан, шаг влево в сторону маваше-цки чудан	Разножка миги маваше-гери гедан инсайт
4	Хидари ороше	Шаг назад	Миги маваше-гери	Миги шито-цки, хиза-

			гедан	гери левой
	Хидари ороше	Гедан-уке (верхний блок)	С шагом вперед ой-цки, шаг назад маваше –гери гедан инсайт	
5	Миги ороше- киаге	Шаг назад	Миги маваше-гери гедан	Миги маваше-цки
6	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже- уке (блок коленом)	Шаг вперед хидари хиза-гери, шаг назад назад гяку-цки	Маваше-гери гедан инсайт, гяку-цки
	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже- уке (блок коленом)	Шаг вперед миги ой- цки	
	Хидари маваше-гери гедан инсайт (по внутренней стороне бедра)	Миги кадже- уке (блок коленом)	Маваше-гери гедан правой	Гяку-цки, разножка хиза-гери
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Миги маваше-гери чудан или едан	Миги маваше-цки, хидари хиза-гери, шаг назад хидари гяку-цки
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Навстречу маваше-гери гедан левой	
	Хидари маваше-гери едан	Двойной блок	Шаг назад хидари маваше-гери гедан, шаг влево под 45° миги маваше-цки чудан	Хиза-гери
7	Миги маваше- гери гедан	Хидари кадже- уке	Миги маваше-гери гедан инсайт	Хидари маваше-гери чудан или едан
	Миги маваше- гери гедан инсайт	Миги кадже уке	Маваше-гери чудан левой	Гяку-цки, ой-цки, маваше-гери гедан по задней ноге
	Миги маваше- гери чудан	Двойной блок	Миги-маваше-гери гедан, маваше-гери чудан левой, шаг назад миги май- гери	
	Миги маваше- гери едан	Двойной блок	Шаг вперед под 45 ° миги маваше-гери едан	Миги хиза гери чудан или едан
8	Уширо-гери (удар с разворота	Гедан-барай	Маваше-гери едан	Ой-цки, шито-цки

	прямой)			
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону влево	Маваше цки-чудан	Хиза-гери чудан
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону вправо	Маваше-гери гедан инсайт по дальней ноге	Маваше-гери гедан, маваше-гери едан
9	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг назад	Маваше-гери гедан инсайт, шаг под 45° маваше-цки	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг в сторону вперед влево	Маваше-цки чудан	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Быстрое сближение	Маваше-гери гедан левой	

1. Вход в ближний бой.

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан). Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под 45° с последующей контратакой чудан или едан.

2. Индивидуальная тактика.

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентированным ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;

- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком

и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ», «КАТА»

Спортивная подготовка вида спорта «киокусинкай» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Организация осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «киокусинкай» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Ани Гайтеровой, д.1а (МБОУ «СШ №8» г. Ельца»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2а (МБОУ «СШ №1им. М.М Пришвина», корпус №3).

По указанным адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022);

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18).

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19).

Также обеспечиваются выполнение следующих требований:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 18 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3

2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 19

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющие участие в реализации данной Программы, представлена в таблице № 20.

Таблица №20. Кадровые условия реализации Программы

№ п/п	Наименования показателя	Количество человек	
1.	Укомплектованность кадрами:	9	
	- руководящих работников:	4	
	- директор	1	
	- заместитель директора	2	
	- главный бухгалтер	1	
	- тренеров-преподавателей:	3	
	- основные	3	
	- совместители		
	- методистов	1	
2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей:	с высшим физкультурным образованием	3
		со средним физкультурным образованием	0
3.	Квалификационная категория	высшая	3
		первая	
		без категории	

Тренеры-преподаватели МБУДО «СШ №1» систематически проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1. Белов, М.С. Продолжительность боевых схваток на соревнованиях по киокусинкай карате высокого класса / М.С. Белов // Теория и практика физ. культуры: Тренер : журн. в журн. - 2018. - № 6. - С. 64.
2. Боевые искусства мира / сост. И.И. Горевалов. Йошкар-Ола, 1994; 1. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. Рига, 1991;

6. Головнин, А.А. Воспитание подростков средствами каратэ кекусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок = Parenting teenagers by karate kyokushinkai means health, psychological, volitional and moralethical component of training // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 50-58
7. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях. – Л., 1987;
8. Кравченко В. Всё о питании. Рига. 2001.
9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
10. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
11. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.
12. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под общей ред. В.П. Коркина. – М. «физическая культура и спорт». 1981;
13. Спортивные и подвижные игры. Сборник статей под общей ред. Ю.И. Портных. – М. «Физическая культура и спорт». 1984;
14. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: философия, теория, практика. – Екатеринбург, «Издательство Уральского университета». 2003;

Научно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. - 600 с.
5. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

10. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
11. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – 160 с.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «15.11.2022г. № 989».
6. Правила вида спорта «киокусинкай», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
7. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
8. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
9. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэдо (<http://www.rnfkk.ru/>)
10. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
11. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

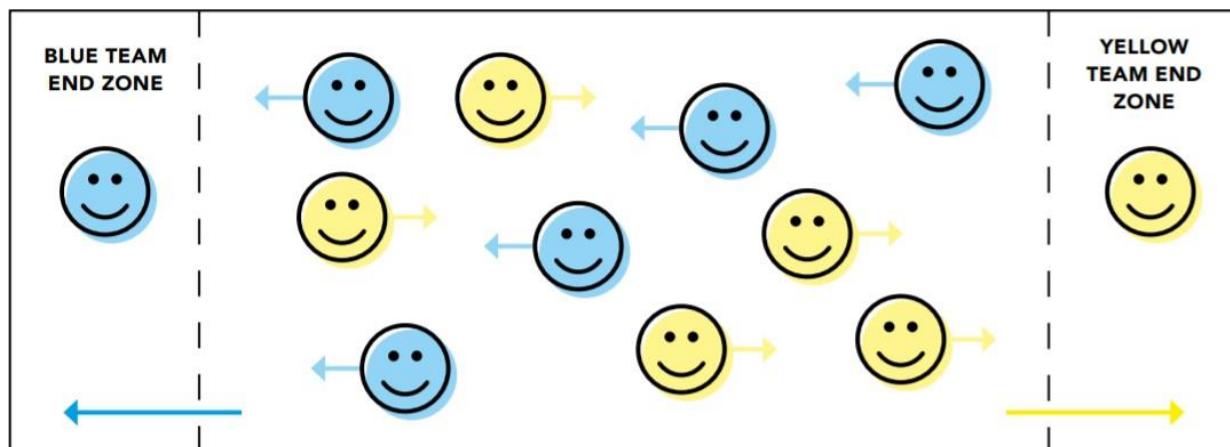
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “**Мы за честный спорт !**”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Словарь-классификатор терминов, используемых в киокусинкай.

В настоящем словаре представлены основные японские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе кёкусинкай каратэ-до.

Специальные термины, принятые в кёкусинкай для обозначения различных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий.

Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, принятых в школе кёкусинкай, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы.

1. Общин понятия.

Дзию кумитэ — свободный спарринг.

Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»).

Ибуки — силовое дыхание.

Кантё — мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма).

Ката — форма, комплекс.

Кихон — тренировка без партнера.

Кохай — младший.

Кумитэ — спарринг.

Ногарэ — мягкое дыхание.

Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.

Рэнраку — комбинации.

Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага.

Сихан — мастер (с 5 дана).

Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма).

Сэмпай — старший.

Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны).

Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела.

Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг.

2. Команды.

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени).

Иой — приготовиться.

Маваттэ — повернуться.

Мокусю — закрыть глаза.

Мокусю ямэ — открыть глаза.

Наорэ — вернуться в исходное положение.

Отагай ни рэй — поклон всем.

Рэй — поклон.

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему).

Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю.

Хадзимэ — начать.

Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ — закончить

Ясумэ — расслабиться

3. Счёт.

Ити— 1, Ни —2, Сан —3, Си(ён) — 4, Го—5, Року — 6,

Сити — 7, Хати — 8, Ку —9, Дзю— 10.

4. Стойки.

- *Ожидания и готовности:*

Хэйсоку-дати — ступни вместе

Мусуби-дати — пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дати — ступни параллельно примерно на ширине плеч.

Фудо-дати — пятки на ширине плеч, носки развернуты,

Ути хатидэи-дати — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

- *Основные:*

Дзэнкуцу-дати — передняя стойка.

Кокуцу-дати — задняя стойка.

Сантин-дати — стойка крепости или «песочные часы».

Киба-дати — стойка всадника.

Сико-дати — стойка борца сумо.

- *Переходные:*

Нэкоаси-дати — стойка кота.

Цуруаси-дати — стойка цапли.

Какэ-дати — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади.

Мороаси-дати — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед.

- *Боевая:*

Дзюю камаэтэ-дати или кумитэ-дати — стандартная боевая (равноправная) стойка.

5. Уровни атаки и защиты.

Дзёдан — верхний (голова, шея).

Тюдан — средний (корпус).

Гэдан — нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей.

Ой — одноименное.

Гяку — разноименное (противоположное).

7. Стороны.

Хид ари—левая. Миги — правая.

8. Направления.

Аго — вверх. Маэ — вперед. Еко — в сторону. Усиро — назад. Маваси — круговое. Сото— внутрь. Ути — изнутри. Ороси — вниз.

9. Ударные части тела.

- *Руки:*

Сэйкэн — кулак (передняя часть).

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть).

Тэтцуи — «кулак-молот».

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони.
 Хайто — внутреннее ребро ладони.
 Сэтэй — «пятка» ладони.
 Кокэн — запястье.
 Кумадэ — «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн).
 Ёхон нукитэ — «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами.
 Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем.
 Нихон нукитэ — рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку».
 Накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем.
 Ояюби иппонкэн — кулак с полусогнутым большим пальцем.
 Хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ).
 Рютокэн — кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах.
 Хайсю — тыльная сторона ладони.
 Тохо — «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем.
 Кэйко — «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку.
 Котэ — предплечье.
 Хидзи — локоть.

- *Ноги:*

Тюсоку — подушечка пальцев стопы.
 Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы.
 Тэйсоку — внутренняя выемка стопы.
 Хайсоку — подъем стопы.
 Ас и — подошва.
 Какато — пятка.
 Сунэ — голень.
 Хидза — колено.

10. Удары руками.

- *Толчковые кулаком:*

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях).
 Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально.
 Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок).
 Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) — удар крюком снизу вперед (в корпус).
 Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус), т. е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки.
 Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус).
 Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем).
 Дзюн-цуки — удар в сторону.

- *Толчковые производные:*

Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) — удар «пяткой» ладони (на всех уровнях).
 Ехон нукитэ — удар «копьем» (в горло, в сплетение).
 Нихон нукитэ — удар «вилкой» (в глаза).
 Хиракэн-цуки — удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус).
 Рютокэн-цуки — удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус).
 Тохо-цуки (ути) — удар «рукой-крюк» (в горло, под нос).

- *Секущие:*

Сэйкэн аго-ути — верхний прямой удар кулаком.

Тэтцуи коми ками-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по голове.

Тэтцуи ороси ганмэн-ути — удар «молотом» сверху по голове Тэтцуи хиэо-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.

Тэтцуи еко-ути (дзёдан, подан, гэдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).

Уракэн сёмэн ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком вперед в лицо.

Уракэн саю ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн хизо-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.

Уракэн ганмэн ороси-ути — удар перевернутым кулаком сверху по голове.

Уракэн сита-ути — см Сита-цуки.

Сюто сакоцу-ути — удар ребром ладони сверху по ключице.

Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Сюто ганмэн-ути — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Сюто хизо-ути — удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам.

Сюто ёко ганмэн-ути — удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее.

Сюто дзёдан ути-ути — удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее.

Сэйкэн маваси-ути — удар крюком сбоку (в голову, в корпус).

Уракэн маваси-ути — круговой удар перевернутым кулаком в голову.

Хиракэн маваси-ути — круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа».

Накаюби иппонкэн — закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус).

Ояюби иппонкэн — закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус).

Хайто (маваси)-ути — круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус).

Моротэ хайто-ути — двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней (до окрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее.

Гэдан хайто-ути — круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах.

Хайсю-ути — удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус).

Кокэн-ути — удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям).

Кэйко-ути — прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути).

- *Локтем:*

Маэ хидзн атэ (дзёдан, тюдан) — вперед сбоку (в корпус, голову).

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-ути — вперед снизу в подбородок.

Агэ хидзи атэ (тюдан) — вперед снизу в корпус.

Ороси хидзи атэ — сверху вниз.

Еко хидзи атэ — в сторону (с помощью другой руки).

Усиро хидзи атэ — назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки».

12. Удары ногами.

Хидза-гэри — удар коленом.

Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах.

Маэ-гэри тюдан или дзёдан (тюсоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой).

Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз.
 Маэ тюсоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх.
 Тэйсоку маваси сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь.
 Хайсоку маваси ути кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.
 Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы.
 Кансэцу-гэри — удар ребром стопы в коленный сустав.
 Ёко-гэри тюдан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.
 Гёдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)
 Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, тюсоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).
 Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову.
 Агэ какато усиро-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах.
 Дзёдан ути хайсоку-гэри — диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову.
 Ороси сото какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх.
 Ороси ути какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх.
 Какэ-гэри (тюсоку) или ура маваси-гэри — обратный круговой удар в голову.
 У сиро маваси-гэри дзёдан, тюдан, гёдан (тюсоку, какато) — обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях.

13 Блоки.

Сэйкэн тюдан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.
 Сэйкэн тюдан ути-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.
 Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат).
 Сэйкэн маэ гёдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат).
 Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой.
 Моротэ тюдан ути-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне.
 Тюдан ути-укэ/гёдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях.
 Маваси гёдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке).
 Сюто маваси-укэ — круговой блок в позиции сюто.
 Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гёдан — верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты).
 Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях.
 Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони.
 Сюто тюдан ути-укэ — то же.
 Сюто дзёдан-укэ — то же.
 Сюто маэ гёдан-барай — то же.
 Сюто дзёдан ути-укэ — блок ребром ладони от головы.
 Маэ сюто маваси-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто.
 Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гёдан — верхний и нижний скрестный блок, в позиции сюто.
 Тэнсё — покрытие внешним ребром ладони.

Какэ-укэ дзёдан, тюдан — верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони.
Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан — верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони.

Тюдан хайто ути-укэ — блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони.

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) — блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях.

Гэдан сюто моротэ-укэ — двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны.

Гэдан сётэй моротэ-укэ — двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются).

Хидзи-укэ (тюдан, гэдан) — блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро.

Дзёдаи хидзи-укэ — круговой верхний блок локтем внутрь.

Осай-укэ — накладка ладонью.

14. Блоки ногами.

Сунэ-укэ — блок голенью.

Хидза-укэ — блок коленом.

15. Ката.

(с условной классификацией по степени сложности)

- *Простейшие базовые ката:*

Тайкёку соно ити.

Тайкёку соно ни.

Тайкёку соно сан (в качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой).

- *Простые базовые ката:*

Пинан соно ити.

Пинан соно ни.

Пинан соно сан.

- *Базовые дыхательные ката:*

Сантин-но-ката.

г) *Усложненные базовые ката:*

пинан соно ён.

Пинан соно го.

- *Усложненные ката:*

Суки-но-ката.

Янцу.

Сайфа (Сайха).

Гэкусай дай.

Гэкусай сё.

- *Усложненные дыхательные ката:*

Тэнсё.

- *Сложные ката:*

Сэйентин (сэйтэн ката).

Канку дай.

- *Высшие ката:*

Су си хо.

Гарю.

Сэйпай.

- *Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):*

Кихон-ката соно ити, ни

- *Дополнительные усложненные ката, производные от базовых:*

Ура тайкёку соно ити, ни, сан Ура пинан соно ити, ни, сан, ен, го.