

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

Э.Ю. Виноградов Э.Ю. Виноградов

11 апреля 11 апреля 2023г.

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

(дисциплина –весовая категория, ката, ката-группа, тамэсивари, кекусин-
весовая категория, кекусин-ката, кекусин-ката-группа, кекусин-тамэси-
вари, кекусинкан-весовая категория, кекусинкан-ката, кекусинкан-там-
эсивари, синкекусинкай-весовая категория, синкекусинкай-ката, синкеку-
синкай-тамэсивари)

Ульяновск 2023

Программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (дисциплина –весовая категория, ката, ката-группа, тамэсивари, кекусин-весовая категория, кекусин-ката, кекусин-ката-группа, кекусин-тамэсивари, кекусинкан-весовая категория, кекусинкан-ката, кекусинкан-тамэсивари, синкекусинкай-весовая категория, синкекусинкай-ката, синкекусинкай-тамэсивари) 2023г. - 97 с.

Составитель: Добринец А.И. - инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Фаворит».

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «киокусинкай», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУ ДО «СШ «Фаворит» г. Ульяновска.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Комплекс основных характеристик	7
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	8
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.7.	Календарный план воспитательной работы	15
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	27
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	28
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	29
4.	Рабочая программа вида спорта «киокусинкай».	38
5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки	39
5.1.	Теоретическая подготовка	39
5.2.	Общая физическая подготовка	44
5.3.	Специальная физическая подготовка	46
5.4.	Техническая подготовка	48
5.5.	Тактическая подготовка	56
5.6.	Инструкторская и судейская практика	60
5.7.	Применение восстановительных средств	62
5.8.	Медико-биологические обследования	66
5.9.	Психологическая подготовка	70
5.10.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	72
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	76
7.3.	Перечень информационно-методических материалов	78
	Приложение № 1 (Рабочая программа)	81
	Приложение № 2 (Антидопинговые мероприятия)	87
	Приложение № 3 (Словарь-классификатор терминов, используемых в кюкусинкай)	92

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: весовая категория, ката, ката-группа, тамэсивари, кекусин-весовая категория, кекусин-ката, кекусин-ката-группа, кекусин-тамэсивари, кекусинкан-весовая категория, кекусинкан-ката, кекусинкан-тамэсивари, синкекусинкай-весовая категория, синкекусинкай-ката, синкекусинкай-тамэсивари с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 15.11.2022г. № 989, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71475 (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1227.

Вид спорта «киокусинкай» (код вида 173 000 1 4 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Весовая категория (кг): 30,35, 40, 40+, 45, 50, 55, 55+, 60, 60+, 65, 65+, 70, 70+, 75, 75+, 80, 80+, 90, 90+	Для каждого веса свой код
2.	Абсолютная категория	173 078 1 8 1 1 Л
3.	Ката	173 020 1 8 1 1 Я
4.	Ката-группа	173 091 1 8 1 1 Я
5.	Тамэсивари	173 021 1 8 1 1 Л
6.	Кекусин-весовая категория (кг): 30, 35, 40, 45, 50, 55, 55+, 60, 60+, 65, 65+, 70, 70+, 75, 75+, 80, 80+, 90, 90+	Для каждого веса свой код
7.	Кекусин-абсолютная категория	173 088 1 8 1 1 М
8.	Кекусин-ката	173 041 1 8 1 1 Я
9.	Кекусин-ката-группа	173 042 1 8 1 1 Я
2.	Кекусин-тамэсивари	173 043 1 8 1 1 М
3.	Кекусинкан-весовая категория (кг): 30, 35, 40, 45, 50, 50+, 55, 55+, 60, 60+, 65, 65+, 70, 70+, 75, 75+, 80, 85, 90, 90+, 95, 95+	Для каждого веса свой код
4.	Кекусинкан-абсолютная категория	173 089 1 8 1 1 М
5.	Кекусинкан-ката	173 063 1 8 1 1 Я
6.	Кекусинкан-тамэсивари	173 065 1 8 1 1 Л

7.	Синкекусинкай-весовая категория (кг): 30, 35, 40, 45, 50, 55, 55+, 60, 60+, 65, 65+,70, 70+, 75, 80, 85, 85+, 90, 90+	Для каждого веса свой код
8.	Синкекусинкай-абсолютная категория	173 090 1 8 1 1 Л
9.	Синкекусинкай-ката	173 085 1 8 1 1 Я
10.	Синкекусинкай-тамэсивари	173 086 1 8 1 1 М

Характеристика вида спорта «киокусинкай».

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

Международная организация Киокусинкай, 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 кёкусинкай 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, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности России.

Путь ученика школы кёкусинкай 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 кюкусинкай проводятся по следующим дисциплинам:

Ката - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе кюкусинкай.

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

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

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим

дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Комплекс основных характеристик.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая

состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;

- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа

проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Для спортивной дисциплины «ката»				
Этап начальной подготовки	2-3	8	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2	4

(приложение № 1 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

Таблица № 3

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

(приложение № 2 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

(приложение № 3 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

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.

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

(приложение № 4 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется 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 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	8 – 14	12 – 18	16-24	20-32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *							
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка %	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17	15-20
2.	Специальная физическая подготовка %	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка %	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18	3-17
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка %	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36	18-32
2.	Специальная физическая подготовка %	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка %	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34	14-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28	22-32
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

	контроль %						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664	

* (приложение № 5 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника 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;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами.	1 раз в год	Теоретическое занятие.

	«Ценности спорта. Честная игра»		
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект тренировочного занятия и проводить занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований в качестве ассистента, судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания – судьи по спорту.

План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы			Группы ССМ, ВСМ
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		
		Свыше года	До 3 лет	
1. Правила вида спорта	+	+		
2. Теоретические основы судейства	+	+		
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки			+	+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.			+	+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.			+	+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.			+	+

7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.			+	+
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.				+
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера.				+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Таблица № 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с	3-8 мин

		классическим массажем (встряхивание, разминание)	
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация,	4300 - 5500 ккал/день, режим

		щелочные минеральные воды	сна, аутогенная саморегуляция
--	--	------------------------------	----------------------------------

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 тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предельного рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются прогулки в лесной зоне с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения 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.

3.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По

результатам тестов спортсменов переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленной изменении, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки	
Зачисление	1. Достижения возраста. Таблица 2.

на этап	2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 12.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). Таблица № 12. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица 16.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Таблица № 13. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица 13.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 14. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 14.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 14. 3. Получить зачёт по теоретической, технико-тактической подготовке. Таблица № 16. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года. 4. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).
Этап высшего спортивного мастерства	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 15. 4. Иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России».
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица № 15 3. Получить зачёт по теоретической, технико-тактической подготовке. Таблица № 16. Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет).

	4. Выполнение плана спортивных мероприятий (участие в официальных спортивных соревнованиях, стабильность спортивных результатов спортивных сборных команд субъектов РФ).
--	--

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица № 12

№ 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.		см	не более		не более	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		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

* (приложение № 6 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

Таблица № 13

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

			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса 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»		

* (приложение № 7 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

3.5.3. 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»*

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

* (приложение № 9 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Таблица 16

Теоретическая подготовка			
Этап начальной подготовки			
№ п/п	Название темы	1 год	2 год
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта;	+	

	- автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.		
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+	
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.		+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: - технические элементы вида спорта и техника их выполнения.		+
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - 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.		+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+	
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - физическая культура и спорт как социальные феномены; - спорт – явление культурной жизни; - роль физической культуры в формировании личностных качеств человека; - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.		+		+
2.	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).			+	

3.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
4.	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.		+		
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+			
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.				+
7.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.				+
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.			+	
9.	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.				+
10.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+	+	+	+

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Название темы	1 год	2 год
1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта: - 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.		+
2.	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность: - понятие травматизма; - синдром «перетренированности»; - принципы спортивной подготовки.	+	
3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - индивидуальный план спортивной подготовки;	+	

	<ul style="list-style-type: none"> - ведение Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. 		
4.	<p>Психологическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности; - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. 		+
5.	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки; - основные направления спортивной тренировки. 		+
6.	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты; - классификация спортивных достижений. 		+
7.	<p>Восстановительные средства и мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	+	
8.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+	+
Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Название темы	1 год	
1.	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта; - патриотическое и нравственное воспитание; - правовое воспитание, эстетическое воспитание. 		+
2.	<p>Социальные функции спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая); - общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции); - функция социальной интеграции и социализации личности. 		+
3.	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный план спортивной подготовки; - классификация и типы спортивных соревнований; - понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. 		+

4.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс: - современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки; - спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности; - система спортивных соревнований; - система спортивной тренировки, основные направления спортивной тренировки.	+
5.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: - основные функции и особенности спортивных соревнований; - общая структура спортивных соревнований; - судейство спортивных соревнований, спортивные результаты, классификация спортивных достижений; - сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	+
6.	Восстановительные средства и мероприятия: - педагогические средства восстановления (рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха); - психологические средства восстановления (аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика); - медико-биологические средства восстановления (питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины); - особенности применения различных восстановительных средств; - организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.	+
7.	Антидопинг: - получить сертификат онлайн обучения.	+

Технико-тактическая подготовка

Выполнения упражнений.	Техника выполнения упражнений без ошибок в % (для зачета)			
	2 год		3 год	
<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	60		70	
Учебно-тренировочный этап	1 год	2 год	3 год	4 и 5 год

<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	50	60	70	80
Этап совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	ССМ		ВСМ	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Техника и тактика ведения боя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на дальней дистанции; - на средней и ближней дистанции; - в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником); - в контратакующей манере. Удары на опережение; - с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке; - с соперником, выступающим в контратакующей манере; - с агрессивным соперником; - с универсальным соперником. 	80		90	

4. Рабочая программа вида спорта «киокусинкай»

Примерная рабочая программа представлена в приложении №1

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.

3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:

3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.2. План спортивных мероприятий;

3.3. Индивидуальный план спортивной подготовки для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

3.4. Расписание занятий.

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

5.1. 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 занятий, 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 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.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	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.
Этап высшего 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.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
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 различных восстановительных

		средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--

5.2. 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднятие и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднятие 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).

5.3. 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.

5.4. 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 вариабельного 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.

5.5. 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.

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-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-гери чудан	Ороше маваше-цки 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 гедан	Миги шито-цки, хиза-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 прямой)	Гедан-барай	Маваше-гери едан	Ой-цки, шито-цки
	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 акцентируемым 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.

5.6. Инструкторская и судейская практика.

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.

5.7. Применения восстановительных средств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - не желание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечнососудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

Педагогические средства:

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Психологические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведенного тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с

особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

Рациональное питание.

Применительно к данному виду спорта наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдаётся кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой,

перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный аминокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаям или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак – 5%* - зарядка - *второй завтрак – 25%* - дневная тренировка - *обед – 35%* - *полдник – 5%* - вечерняя тренировка - *ужин – 30%*.

Баня (сауна). В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне

(при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж (спортивный массаж). Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

5.8. Медико-биологические обследования.

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий, этапный, углублённый.

Оперативный контроль подразумевает проверку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Текущий контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель - выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.).

Этапный контроль проводится в сроки основных периодов годового тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

Углублённое медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «киокусинкай»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «киокусинкай» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования могут быть антропометрические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, динамометрия, пульсометрия, электро-кардио-граммирование, электро-мио-граммирование, электро-энцефало-граммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Биохимические исследования необходимы:

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;

- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включает в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажерах, бег на тредбане.

Гарвардский степ-тест - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

Велоэргометр - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажерах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

Тредбан - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объёма. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объём нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При *оценке функциональной подготовленности* ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

5.9. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);
- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);
- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корригирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

5.10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования:

- к занятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении учебных занятий соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха;
- при участии в соревнованиях соблюдать правила их проведения.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и месту проведения занятий (улица, зал, полигон и пр.);
- проверить исправность инвентаря и оборудования;
- проверить подготовленность мест проведения занятий;
- проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- прекращать занятия на открытой местности или принимать меры к охране здоровья спортсменов при резком изменении погоды;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи;

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму и обувь;
- принять душ или тщательно вымыть руки с мылом;
- проверить по списку наличие всех занимающихся.

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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».

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, саун;
- 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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 18

(приложение № 10 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

(приложение № 11 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

7.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.
- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).
- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.
- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

7.3. Перечень информационно-методических материалов

7.3.1. 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», утверждённы́й 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/>)

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» «ФАВОРИТ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ «Фаворит»

_____ Э.Ю. Виноградов
_____ 20__ г.

Рабочая программа

дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

**(дисциплина –весовая категория, ката, ката-группа, тамэсивари, кекусин-
весовая категория, кекусин-ката, кекусин-ката-группа, кекусин-
тамэсивари, кекусинкан-весовая категория, кекусинкан-ката, кекусинкан-
тамэсивари, синкекусинкай-весовая категория, синкекусинкай-ката,
синкекусинкай-тамэсивари)**

Тренер-преподаватель _____

Период: - _____

Год обучения – _____

Возраст обучающихся - _____

Сроки обучения - с сентября 2023 по сентябрь 2024 года

Ульяновск 2023г

Пояснительная записка.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этапа спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы вида спорта «киокусинкай» по группе дисциплин: – весовая категория, ката, ката-группа, тамэсивари, кекусин-весовая категория, кекусин-ката, кекусин-ката-группа, кекусин-тамэсивари, кекусинкан-весовая категория, кекусинкан-ката, кекусинкан-тамэсивари, синкекусинкай-весовая категория, синкекусинкай-ката, синкекусинкай-тамэсивари утвержденной директором МБУ «Спортивная школа «Фаворит» от _____.

В рабочей программе устанавливаются, на основании дополнительной образовательной программы, необходимые параметры объёмов учебной нагрузки, количество и цикличность мероприятий, условия для организации учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на каждый год соответствующего этапа обучения.

Цели и задачи на учебно-тренировочный год: _____

Предполагаемые результаты: _____

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий _____;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде т.п.) _____;
- расписание занятий на неделю;
- планирование мероприятий на летний период _____.

План участия в спортивных мероприятиях на _____ год.*

Виды спортивных соревнований	Статус спортивных соревнований	Наименование соревнований	Дата проведения (месяц)
Контрольные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные, ПФО		
	Всего:		
Отборочные	Внутришкольные, межшкольные		
	Муниципальные		

	Региональные		
	Межрегиональные , ПФО		
	Всероссийские		
	Всего:		
Основные	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные , ПФО		
	Всероссийские		
	Европа		
	Мира		
	Всего:		
Итого:			

*Заполняется на основании таблицы № 5 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Этап и год обучения: этап начальной подготовки, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 6 часов в неделю.

Количество часов в год: 312 часов

Вид спорта, дисциплина: «киокусинкай», «весовая категория».

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год
		Подготовительный								Соревновательный	Переходный-восстановительный			
		Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	13	14	14	14	13	13	13	14	13	13	14	14	162
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	5	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4.	Техническая подготовка (час.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	1				1	1		1	1	1			6
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2						2						4
Итого:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Календарно-тематический план на _____ год*

Образец

Этап и год обучения: учебно-тренировочный этап, 1 год обучения.

Количество недель в году: 52 недели.

Количество часов в неделю: 8 часов в неделю.

Количество часов в год: 416 часов.

Вид спорта, дисциплина: «киокусинкай», «весовая категория»

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды												Всего за год					
		Восстановительный	Подготовительный				Первый соревновательный	Восстановительный	Второй подготовительный	Второй соревновательный									
			Месяцы																
			10	11	12	1					2	3	4		5	6	7	8	9
1.	Общая физическая подготовка (час.)																		
2.	Специальная физическая подготовка (час.)																		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час.)																		

4.	Техническая подготовка (час.)													
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)													
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)													
Итого:														416

*Заполняется на основании таблицы № 6 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Календарный план воспитательной работы*

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.			

*Заполняется на основании таблицы № 7 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.			

*Заполняется на основании таблицы № 8 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

План инструкторско-судейской практики*

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.			

*Заполняется на основании таблицы № 9 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

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

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1.				

*Заполняется на основании таблицы № 10 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Расписание занятий на _____ год

Группа № _____

Вид спорта, дисциплина _____

Этап обучения _____

Год обучения _____

Количество часов в неделю _____

День недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Место проведения занятия							
Время начала и конец занятия							

План мероприятий на летний период

(образец)

Виды и форма мероприятия	Место проведения	Сроки проведения	Кол-во участников
Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).	Г. Анапа (база Огонёк)	с 01.06.23г. по 18.06.23г.	20 чел
Учебно-тренировочные занятия по расписанию	Г. Ульяновск ФОК «Фаворит»	С 19.06.23г. По 16.07.23г.	НП1-15 чел УТ2-12 чел.
Спортивный лагерь	СОЛ «Ласточка	С18.07.23г. По 30.07.23г.	35ч.
Участие в соревнованиях. Первенство г. Ульяновска	Г. Ульяновск, СК «Заря»	28-29.08.23г.	17 чел
Для тех, кто не участвует в мероприятиях работа по индивидуальному плану (план прилагается).			

Приложение № 2

к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

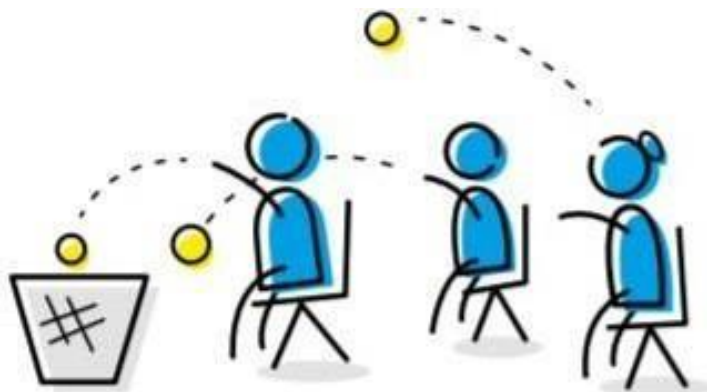
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

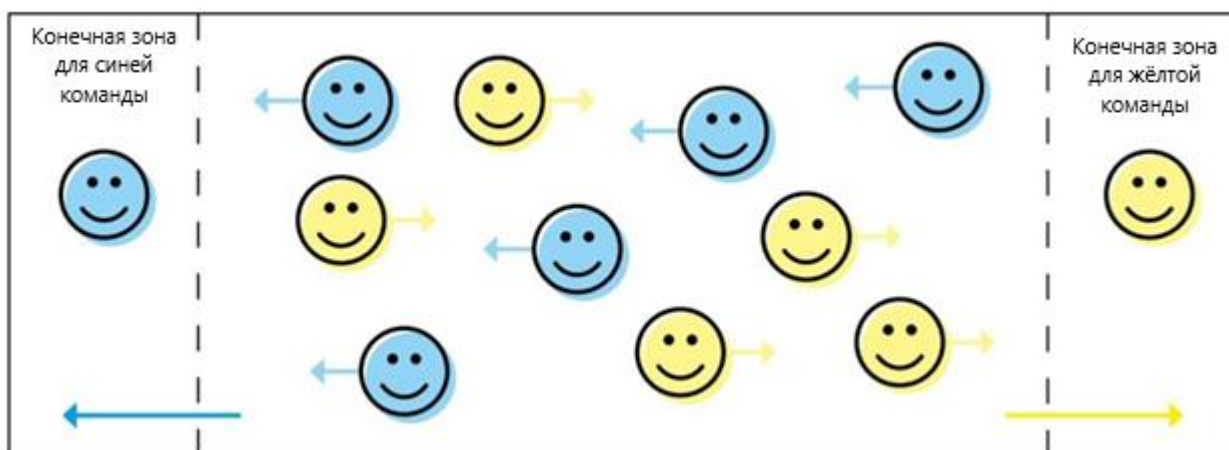
конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

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?

4) **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ 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 под девизом «Мы за честный спорт!».

2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

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

Цели:

- ознакомление с Запрещенным 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. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

• Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, 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.

- 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.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

3. 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 соспорtsменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- 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 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

4. 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 родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *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 на текущий год).

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. Счѣт.

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:*

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

5. Уровни атаки и защиты.

Дзѣдан — верхний (голова, шея).

Тюдан — средний (корпус).

Гѣдан — 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—
внутри. 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.

Сѣтэй — «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:*

Сётэй-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 хизо-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 хидзи атэ (дзэдан, тюдан) — вперед сбоку (в корпус, голову).
 Агэ хидзи атэ (дзэдан) 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 дзэдан (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 дзэдан — удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.
 Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)
 Маваси-гэри тюдан или дзэдан (хайсоку, тюсоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).
 Усиро-гэри (тюдан, дзэдан) — удар пяткой назад в корпус или голову.
 Агэ какато усиро-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах.
 Дзэдан 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 дзэдан, тюдан, гэдан (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 дзэдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат).
 Сэйкэн маэ гэдан-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/гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях.
 Маваси гэдан-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, гёдан) — блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях.

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

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

Хидзи-укэ (тюдан, гёдан) — 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 накладку 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 (сэйтен 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.