



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств»

ПРИНЯТО
на тренерском совете

№ 3 от «12» 04 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом по МАУ ДО «СШ единоборств»

№ 21 от «12» апреля 2023г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице №1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 года № 989 (далее – ФССП).

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 30 кг	173	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	173	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	173	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 40+ кг	173	095	1	8	1	1	Д
весовая категория 45 кг	173	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	173	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	173	006	1	8	1	1	С
весовая категория 55+ кг	173	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 60 кг	173	008	1	8	1	1	Ф
весовая категория 60+ кг	173	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 65 кг	173	010	1	8	1	1	Э
весовая категория 65+ кг	173	011	1	8	1	1	Э
весовая категория 70 кг	173	012	1	8	1	1	А
весовая категория 70+ кг	173	013	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75 кг	173	014	1	8	1	1	Ю
весовая категория 75+ кг	173	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 80 кг	173	016	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	173	017	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	173	018	1	8	1	1	М
весовая категория 90+ кг	173	019	1	8	1	1	М
абсолютная категория	173	087	1	8	1	1	Л
ката	173	020	1	8	1	1	Я
ката - группа	173	091	1	8	1	1	Я
тамэсивари	173	021	1	8	1	1	Л
кёкусин - весовая категория 30 кг	173	022	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 35 кг	173	023	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 40 кг	173	024	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 45 кг	173	025	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 50 кг	173	026	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 55 кг	173	027	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 55+ кг	173	028	1	8	1	1	Н
кёкусин - весовая категория 60 кг	173	029	1	8	1	1	С
кёкусин - весовая категория 60+ кг	173	030	1	8	1	1	С
кёкусин - весовая категория 65 кг	173	031	1	8	1	1	С
кёкусин - весовая категория 65+ кг	173	032	1	8	1	1	С
кёкусин - весовая категория 70 кг	173	033	1	8	1	1	А
кёкусин - весовая категория 70+ кг	173	034	1	8	1	1	Ю

кёкусин - весовая категория 75 кг	173	035	1	8	1	1	А
кёкусин - весовая категория 75+ кг	173	036	1	8	1	1	А
кёкусин - весовая категория 80 кг	173	037	1	8	1	1	М
кёкусин - весовая категория 80+ кг	173	038	1	8	1	1	М
кёкусин - весовая категория 90 кг	173	039	1	8	1	1	М
кёкусин - весовая категория 90+ кг	173	040	1	8	1	1	М
кёкусин - абсолютная категория	173	088	1	8	1	1	М
кёкусин - ката	173	041	1	8	1	1	Я
кёкусин - ката - группа	173	042	1	8	1	1	Я
кёкусин - тамэсивари	173	043	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 30 кг	173	044	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 35 кг	173	045	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 40 кг	173	046	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 45 кг	173	047	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 50 кг	173	048	1	8	1	1	С
кёкусинкан - весовая категория 50+ кг	173	094	1	8	1	1	Д
кёкусинкан - весовая категория 55 кг	173	049	1	8	1	1	С
кёкусинкан - весовая категория 55+ кг	173	050	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 60 кг	173	051	1	8	1	1	Я
кёкусинкан - весовая категория 60+ кг	173	052	1	8	1	1	Н
кёкусинкан - весовая категория 65 кг	173	053	1	8	1	1	Я
кёкусинкан - весовая категория 65+ кг	173	054	1	8	1	1	С
кёкусинкан - весовая категория 70 кг	173	055	1	8	1	1	Г
кёкусинкан - весовая категория 70+ кг	173	056	1	8	1	1	Э
кёкусинкан - весовая категория 75 кг	173	057	1	8	1	1	А
кёкусинкан - весовая категория 75+ кг	173	058	1	8	1	1	Ю
кёкусинкан - весовая категория 80 кг	173	059	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 85 кг	173	092	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 90 кг	173	061	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 90+ кг	173	062	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 95 кг	173	093	1	8	1	1	М
кёкусинкан - весовая категория 95+ кг	173	060	1	8	1	1	М
кёкусинкан - абсолютная категория	173	089	1	8	1	1	М
кёкусинкан - ката	173	063	1	8	1	1	Я
кёкусинкан - ката - группа	173	064	1	8	1	1	Я
кёкусинкан - тамэсивари	173	065	1	8	1	1	Л
синкёкусинкай - весовая категория 30 кг	173	066	1	8	1	1	Н
синкёкусинкай - весовая категория 35 кг	173	067	1	8	1	1	Н
синкёкусинкай - весовая категория 40 кг	173	068	1	8	1	1	Н
синкёкусинкай - весовая категория 45 кг	173	069	1	8	1	1	Н
синкёкусинкай - весовая категория 50 кг	173	070	1	8	1	1	С
синкёкусинкай - весовая категория 55 кг	173	071	1	8	1	1	С
синкёкусинкай - весовая категория 55+ кг	173	072	1	8	1	1	Н
синкёкусинкай - весовая категория 60 кг	173	073	1	8	1	1	С
синкёкусинкай - весовая категория 60+ кг	173	074	1	8	1	1	С
синкёкусинкай - весовая категория 65 кг	173	075	1	8	1	1	Я
синкёкусинкай - весовая категория 65+ кг	173	076	1	8	1	1	С
синкёкусинкай - весовая категория 70 кг	173	077	1	8	1	1	А
синкёкусинкай - весовая категория 70+ кг	173	078	1	8	1	1	Ю
синкёкусинкай - весовая категория 75 кг	173	079	1	8	1	1	М
синкёкусинкай - весовая категория 80 кг	173	081	1	8	1	1	М
синкёкусинкай - весовая категория 85 кг	173	080	1	8	1	1	М

синкёкусинкай - весовая категория 85+ кг	173	082	1	8	1	1	М
синкёкусинкай - весовая категория 90 кг	173	083	1	8	1	1	М
синкёкусинкай - весовая категория 90+ кг	173	084	1	8	1	1	М
синкёкусинкай -абсолютная категория	173	090	1	8	1	1	Л
синкёкусинкай - ката	173	085	1	8	1	1	Я
синкёкусинкай - тамэсивари	173	086	1	8	1	1	М

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №2.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки (ЭНП)	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки (ЭНП)	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	4-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

(ЭССМ)			
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	не ограничивается	16	2

4. Объем Программы указан в таблице №3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		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

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

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице №4;

работа по индивидуальным планам;

участие в соревнованиях и мероприятиях (количество спортивных соревнований указано в таблице №5);

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

контрольно-переводные испытания.

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)			
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	-	21	21

	по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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.	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 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	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 «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 3 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МАУ ДО «СШ единоборств» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить их самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе на внутришкольных соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейского звания судьи по спорту.

Распределение часов инструкторской и судейской практики отражено в учебном плане согласно этапам спортивной подготовки.

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

10.1. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ и с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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)».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса 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, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

10.2. Медицинские и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – общественное влияние	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – «справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в МАУ ДО «СШ единоборств» только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными действующими Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

10.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

1) Текущие медицинские наблюдения спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;

- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

2) Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к

дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3) Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки, и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных мероприятиях (сборах).

На основании проведенного исследования составляются врачебные

рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом и их законными представителями в случае возраста до 18 лет. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

4) Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы ЭНП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки проводится во врачебно-физкультурном диспансере

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

УМО занимающихся в группах ЭССМ и группах ЭВСМ проводится ежегодно специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин «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).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

11.3. 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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;

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;

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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО «СШ единоборств», 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблицах № 7, 8, 9, 10.

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 во 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 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этапе спортивной специализации)

№ 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 3 x 10 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ 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 3 x 10 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	не менее	

		раз	-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства

N 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 3 x 10 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»			

Методические указания по организации приема нормативов

Правила приема нормативов и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые испытания;
- обеспечение ее конфиденциальности испытаний;
- ознакомление испытуемого с результатами испытаний, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с испытаниями и знаний об особенностях его применения.

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

Программный материал предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия кюкусинкай.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении,

построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, на наружной крае стопы, разворачивая стопу (*внутрь, наружу*), приседе, ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейке спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега: на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую, с двух ног на одну, с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты, в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов: различные упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой, с теннисным мячом, с гантелями (вес до 1 кг), с гирями, со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате и шесте, на бревне.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать, изучение техники различных способов плавания, игры на воде.

Стретчинг.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения 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, седы 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, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами
- упражнения на гимнастических снарядах:
 - на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
- упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
- элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.
- плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м. Прыжки в воду, ныряние.

Специальная физическая и техническая подготовка

этап начальной подготовки

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции
- обучение ударам на месте
- обучение ударам в движении
- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на

средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.

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

Тренировочный этап (до трех лет обучения)

- организации занимающихся каратистов на месте;
- организации занимающихся каратистов с партнером на месте
- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг
- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- боевая стойка каратиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов.
- обучение ударам на месте по воздуху
- обучение ударам в движении по воздуху
- обучение приемам защиты на месте без партнера
- обучение приемам защиты на месте с партнером
- обучение приемам защиты в движении без партнера
- обучение приемам защиты в движении с партнером
- одиночные удары по тяжелому мешку
- обучение ударам и простым атакам
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- защитные действия, с изменением дистанций
- контрудары. Контратаки.

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

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

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

Тренировочный этап (свыше трех лет обучения)

Техническая подготовка

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

Тактическая подготовка

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- проведение всех этапов поединков – отлично.
- выигрыш двух поединков – хорошо
- выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- 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 легким соперником, с тяжелым соперником).

- 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.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Этап высшего спортивного мастерства

- доведение до рефлексорного уровня прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- 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 легким соперником, с тяжелым соперником).
- 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.

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» относят следующее:

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» и «ката» основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин.

16.2. Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, центре дневного пребывания, учреждениях, организующих отдых и оздоровление несовершеннолетних и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха.

16.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

16.4. В МАУ ДО «СШ единоборств» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки и Порядком приема лиц в МАУ ДО «СШ единоборств».

Поступающие, а в случае если они несовершеннолетние, их законные представители подают в приемную комиссию заявление о приеме в МАУ ДО «СШ единоборств». К заявлению прилагаются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении ребенка / паспорта поступающего;
- копия документа удостоверяющего личность заявителя, подтверждающего родство с ребенком;
- копия медицинского страхового полиса;
- медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта;
- фотографии 3х4 – 2 шт;
- добровольное информированное согласие на медицинское вмешательство;
- согласие на обработку персональных данных;
- согласие на фото-видеосъемку.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу

подготовки.

Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»; в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

16.6. Комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

16.7. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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 круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, проходящих спортивную подготовку, организуются индивидуальная работа, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с годовым планом работы. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется тренером для каждого спортсмена индивидуально.

16.8. Максимальный возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.9. Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

16.10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

17.1. 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 и (или) специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.20.20 № 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 заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28, 29);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 11

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5

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

Спортивный инвентарь, оборудование и экипировка, применяемые в соревновательной деятельности должны соответствовать правилам вида спорта.

В тренировочной деятельности возможно применение спортивного инвентаря, оборудования и экипировки нестандартного размера, цвета.

Количество оборудования и инвентаря указано для функционирования одного зала, одной группы. В случае реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в нескольких залах, количество изделий увеличивается пропорционально количеству залов. Напольное покрытие татами могут применяться нестандартного размера (в зависимости от размеров и возможностей зала).

В случае необходимости гири различных весовых категорий можно заменить сборным комплектом и наоборот.

В спортивном зале необходимо предусмотреть установку стенового протектора для обеспечения техники безопасности при проведении занятий. Стеновой протектор может применяться сплошной и сборный (в зависимости от особенностей спортивного зала).

В случае необходимости для организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности допустимо применение дополнительного инвентаря и оборудования, не указанного в таблице 11. Дополнительное оборудование и инвентарь приобретается МАУ ДО «СШ единоборств» на основании решения тренерского совета и применяются тренером по собственному усмотрению в соответствии с инструкцией по применению (при наличии) или по назначению.

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измере ния	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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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 киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность МАУ ДО «СШ единоборств» педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется на основании штатного расписания МАУ ДО «СШ единоборств».

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным действующим профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», действующим профессиональным стандартом «Тренер», действующим профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» или действующим Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: ФГБУ ФЦПСР 2022.

2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 6-е / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф. В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003.

3. Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996

4. Дубынин И.В. Воспитание специальной выносливости у юных спортсменов Кекусинкай. // реф. - М.: РГУФК, 2004

5. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020.

6. Наталов Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации. // Хрестоматия, том 1. – Краснодар, 2005.

19.2. Перечень аудиовизуальных материалов

1. <https://www.youtube.com/watch?v=BWSR9BQwJIU> – дата обращения 01.02.2023 г.

2. https://www.youtube.com/watch?v=JZmdKgm_DeY – дата обращения 01.02.2023 г.

3. <https://www.youtube.com/watch?v=PVT6mPfTvPU> – дата обращения 01.02.2023 г.

19.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицам, ее осуществляющим

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

2) Минспорта РФ www.minsport.gov.ru

3) Сайт Федерации киокусинкай России <http://kyokushinkaraterussia.ru/>

4) Сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru>

5) Сайт государственного автономного учреждения Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ» <https://rcfks-karate.ru>

6) Российское антидопинговое агентство <https://rusada.ru/>

Приложение № 1

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «киокусинкай», утвержденной
приказом МАУ ДО «СШ единоборств»
от « » 20 г. №

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин «ката»**

№ п/п	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
	Рекомендуемая наполняемость групп (человек)						
	12		10		3		2
1.	Общая физическая подготовка	84-98	98-168	62-138	80-172		104-232
2.	Специальная физическая подготовка	74-76	76-144	138-256	180-274		170-232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-8	8-36	36-54	58-64		64-86

4.	Техническая подготовка	96-130	112-122	122-168	248-276	298-432	436-732
5.	Тактическая подготовка	2-4	4-16	16-56	16-34	36-54	34-68
6.	Теоретическая подготовка	2-4	12-36	36-48	16-34	36-54	34-56
7.	Психологическая подготовка	-	2-12	12-16	16-24	24-30	30-42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8-12	12-16	16-24	24-36
9.	Инструкторская подготовка	-	4-12	12-24	24-28	28-36	36-48
10.	Судейская практика	-	4-12	12-24	24-28	28-36	36-48
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-8	8-12	12-24	24-30
12.	Восстановительные мероприятия	-	12	12-24	24-36	36-48	48-54
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин «весовая категория»**

№ 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		
		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	4		
		Рекомендуемая наполняемость групп (человек)					
		12	10	3	2		
1.	Общая физическая подготовка	124-158	100-108	120-220	178-256	198-240	228-334
2.	Специальная физическая подготовка	60-82	94-112	84-144	106-162	174-298	280-456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	12-48	48-92	58-160	84-180
4.	Техническая подготовка	42-58	78-100	104-148	128-180	208-224	178-330
5.	Тактическая подготовка	-	12-24	24-36	36-52	36-52	36-52
6.	Теоретическая подготовка	2-4	8-20	24-36	36-52	36-52	36-52
7.	Психологическая подготовка	-	2-8	8-24	24-46	26-60	36-60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	4-8	8-10	10-12	12-18	18-24
9.	Инструкторская подготовка	-	2-6	8-14	12-18	18-36	36-42
10.	Судейская практика	-	2-6	8-14	12-18	18-36	36-42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-8	8-10	10-12	12-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	-	2-4	8-24	24-36	36-48	48-56
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «киокусинкай», утвержденной
приказом МАУ ДО «СШ единоборств»
от «__» _____ 20__ г. № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков 	В течение года

		<p>наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе</p>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений при 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; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ 	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха, профилактика отравлений</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и 	<p>В течение года</p>

		укрепления иммунитета); - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о режиме питания и отдыха	
2.3	Профилактика травматизма	Практическая деятельность с целью профилактики и восстановительные процессы после травм: - формирование навыков правильной подготовки к основному периоду занятий (разминка) и завершение занятий (заминка) (продолжительности частей занятий, периодов разминки и заминки, восстановительных мероприятий после тренировки, профилактика травм, восстановление после травм; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о профилактике травматизма	В течение года
2.4	Профилактика алкоголя, табачной и наркотической зависимости	Мероприятия по профилактике алкоголя, табачной и наркотической зависимости, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений антиалкогольной, антитабачной и антинаркотической зависимости; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - распространение среди обучающихся, их родителей (законных представителей) информации, наглядных материалов о ЗОЖ	

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 Свердловской области, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта, представителей силовых ведомств с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - развитие дружественных отношений между спортсменами 	
5.	Волонтерская деятельность		
5.1	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках - показательных мероприятиях, мастер-классах 	<p>В течение года</p>

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «киокусинкай», утвержденной
приказом МАУ ДО «СШ единоборств»
от «__» _____ 20__ г. № ____

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

План антидопинговых мероприятий
для спортсменов этапа начальной подготовки

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры отделения	1-2 раза в год
2	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
3	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры отделения	1 раз в месяц
4	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
6	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренеры отделения	1-2 раза в год

		культуры»		
7	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

**План антидопинговых мероприятий
для спортсменов учебно-тренировочного этапа**

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	«Веселые старты»	«Честная игра»	Тренеры отделения	1-2 раза в год
2	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
3	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
4	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
5	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры отделения	1-2 раза в год

План антидопинговых мероприятий
для спортсменов этапа спортивного совершенствования
и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены отделения	1 раз в год
2	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»,
утвержденной приказом МАУ ДО «СПШ единоборств»

от « » 20 г. №

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)		Сроки проведения	Краткое содержание
	ЭНП до 1 года обучения	ЭНП свыше 1 года обучения		
Этап начальной подготовки				
Всего на этапе начальной подготовки	ЭНП до 1 года обучения ≈ 120	ЭНП свыше 1 года обучения ≈ 180		
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	Основные понятия. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	≈ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Всего на учебно-тренировочном этапе	УТЭ до 3 лет обучения	УТЭ свыше 3 лет обучения		
	≈ 600	≈ 960		
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	≈ 70	≈ 107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение Рациональной

техники вида спорта				техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	≈ 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60	≈ 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200			
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/неотренированность	≈ 200		октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

		восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--

Этап высшего спортивного мастерства

Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общесоциальные 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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

<p>процесс</p>			<p>соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>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</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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</p>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128829377685347851711354378405712641339315541718

Владелец Галлямов Тимур Фанилевич

Действителен с 21.07.2023 по 20.07.2024