Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа «Вымпел»

(МАУ «СШ «Вымел»)

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «СШ «Вымпел»  протокол №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждено  Приказом МАУ «СШ «Вымпел»  №\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |
|  |  |

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации   
от 14.12.2022 №1227*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «киокусинкай»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации   
от 15.12.2022 №989*

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года |
| Учебно-тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 4-5 лет |
| Этап спортивной специализации | Не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| Инструктор-методист отдела ФСО  МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Забабурина Анна Владимировна |
|  |  |
| Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Фатхутдинов Денис Ринатович  Фатхутдинова Нина Владимировна |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 9 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 9 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 14 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 18 |
| III. | Система контроля | 19 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 23 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 28 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 29 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 31 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки МАУ «СШ «Вымпел» г. Мегион (далее по тексту Учреждение) разработана согласно:

- Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 15.12.2022 г. № 989;

- Требованиям к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки;

- Федеральному Закону от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- приказу Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- приказу Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- Уставу МАУ «СШ «Вымпел» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применение рациональной методики тренировки спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов учебно-тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, пола, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всех этапах учебно-тренировочного процесса рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель программы – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий киокусинкай.

**Киокусинкай** ([яп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 極真会, «общество высшей истины») стиль [карате,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) основанный [Масутацу Оямой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%8F%D0%BC%D0%B0%2C_%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%83%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%83) (大山 倍達 Ояма Масутацу) в 1950-х годах. Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Киокусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности». Киокусинкай считается одной из самых трудных и жестких разновидностей [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5).

**Карате** (произносится [kərɐˈte], от яп. 空手道, произносится [ka’ɽate]; каратэ-до: «путь пустой руки») – японское боевое искусство.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоевано самураями княжества Сацума, и стало его вассалом. В настоящее время, в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков, и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трехсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует об обратном. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

##### XIX век

В конце XIX века, во времена административных реформ в Японии, был ликвидирован статус Рюкю как вассального государства, и Окинава стала еще одной префектурой Японской империи. Во время набора в армию, врачи обратили внимание на то, что ряд призывников с Окинавы отличался хорошей физической развитостью; было установлено, что они занимались местным боевым искусством тотэ. Это послужило аргументом для включения тотэ в программу преподавания в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры и привело к его широкому распространению. Обратной стороной этого процесса явилось то, что карате начало терять черты боевого искусства и превращаться в военизированную гимнастику.

##### XX век

В начале XX века на Окинаве сложилась очень тяжелая экономическая ситуация, и жители Окинавы массово переезжали на основные японские острова в поисках работы. Вместе с ними, туда попало и карате. Однако, японцы на карате не обращали особого внимания до тех пор, пока в 1920-х годах окинавский мастер Мотобу Теки не победил в публичном бою западного боксера, а журнал «Кингу» не напечатал об этом красочный репортаж. Но, так как окинавский диалект сильно отличался от классического японского языка, то японцы более охотно шли к тем, кто мог преподавать на классическом японском языке, а это были в основном люди из окинавских школ, которые изучали карате уже по модернизированной программе. Таким образом, в Японии карате стало распространяться, в основном, именно в «физкультурном» варианте; есть немало высказываний окинавских мастеров 1920-40-х годов о том, что в Японии карате сильно искажено – по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

Одним из основных центров карате стали клубы при университетах. Так как студент учится в университете всего несколько лет, то ради привлечения занимающихся программу подготовки в этих клубах сильно изменили по сравнению с окинавской системой обучения: молодежь не желала изучать по несколько лет основы базовой техники. Этот процесс привел к движению карате в сторону западного спорта, который окончательно завершился после Второй мировой войны.

История Киокусинкай неразрывно связана с историей жизни основателя этого стиля борьбы Масутацу Ояма.

Масутацу Ояма, основатель Киокусинкай каратэ, обладатель 10 дана, родился в 1923 году на юго-западе Кореи. Он начал тренироваться, когда ему исполнилось 9 лет. В 1936 году Масутацу начал изучать китайское Кемпо. За два года он победил Шодан (Shodan). В 15 лет отец послал его учиться в Японию, в авиационный институт.

Масутацу занимался дзюдо до того, как пришел к каратэ. Он изучал каратэ под руководством Гичии Фунакоши, который был одним из первых, кто начал культивировать каратэ в Японии. В 1940 году Ояма получает 2 дан по каратэ. В 1945 он открывает исследовательский институт по каратэ в Токио, но просуществовал тот 6 месяцев.

В 1946 году М. Ояма поступает в университет на факультет физической культуры. Он встречается с двумя известными писателями Йошикава и Осаки, чтобы узнать от них больше о пути самураев.

В 1947 Ояма становится чемпионом первого послевоенного японского турнира по каратэ.

В 1948 году Масутацу решает посвятить свою жизнь каратэ и уединяется на 18 месяцев в горах Чибо для совершенствования техники и создания собственного пути в каратэ.

В 1950 году, чтобы проверить свои силы, на мясокомбинате в Чибо Ояма оценивал силу своего удара на быках. За один день он выдержал поединки с 52 быками. Троих он сразил наповал, 48-ми обломал рога.

В 1952 году организация каратэ Чикаго пригласила Ояму посетить Америку. Во время 11-месячной поездки Масутацу дал 32 показательных выступления, провел курсы обучения и принял участие в 7 боях. В 1953 году он опять посетил США, где боролся с быками в Чикаго и пообламывал им все рога.

В 1954 Ояма возвращается в Японию, где пробует свои силы в кинематографе, и открывает свой первый салон. Инструкторами в его салоне становятся Мисушима и Ясуда.

В 1955 году Ояма опять едет в США. Участвует во многих поединках, проводит показательные выступления с демонстрационным битьем бутылок из-под виски и борьбой с быками в Чикаго. Обществу защиты животных это не нравится и Ояме пришлось пережить немало неприятных минут.

1956 год – Ояма посвящает постижению различных видов единоборств. С этой целью он путешествует по Юго-Восточной Азии. В этом же году он открывает салон под крышей Университета Риккио, пригласив инструкторами Минушима, Ясуда, Ишибаши, Минамимото. Этот салон стал началом основания школы Киокусинкай, началом каратэ, основанного на принципах: 1000 дней тренировок для начинающих, еще 10000 дней тренировок и один миг, мгновение постижения тайны.

В 1957 Ояма путешествует по Европе, США, Мексике и опять бьется с быками. В одном из поединков он получает травму и 6 месяцев вынужден провести на больничной койке.

В 1958 году Ояма выпускает книгу "Каратэ", ставшую бестселлером. Совершает поездку в Нью-Йорк. Возвращается в Японию. Борется с медведем, но мишка оказался крепким орешком и Масутацу терпит поражение.

В этом же году основывается первая организация Киокусинкай за пределами Японии на Гавайских островах под руководством Лоуи. Вашингтон приглашает Ояму для обучения и демонстрации нового стиля борьбы.

В 1959 году состоялись первые соревнования на Гавайских островах. Ояма участвует как главный судья. Проводит также показательные выступления.

1960 год - второе первенство на Гавайских островах. Зарегистрировано 72 организации Киокусинкай в 16 странах.

1961 год - открываются клубы в Сан-Франциско, Лос-Анджелесе при непосредственном участии М. Оямы. Состоялся первый открытый чемпионат Северной Америки. Ояма - главный судья чемпионата.

1962 год – поездки по Европе и США. По возвращении в Японию Ояма вручает 20- ти своим ученикам черные пояса.

1963 год – опять поездки по миру. Началось строительство здания штаб-квартиры Киокусинкай в Токио.

1964 год – таиландский кикбоксер Муай Тхай бросает вызов японскому каратэ. Ояма посылает в Таиланд трех своих учеников. Они выигрывают две схватки из трех и укрепляют славу каратэ. Е. Сето (премьер-министр Японии, лауреат Нобелевской премии) избирается президентом организации Киокусинкай, Ояма становится директором.

1965 год – впервые проводились зимние тренировки. Издается книга под названием "Это каратэ", ставшая библией каратэ. 3000 страниц подготовительных упражнений и 20000 фотографий были использованы в этом труде. Продолжается открытие клубов Киокусинкай по всему миру.

1966 год – начинает выходить журнал "Современное каратэ", сразу нашедший своего читателя.

1967 год – открываются клубы в Австралии и Голландии.

1968 год – Ояма отправляется в кругосветное путешествие, пропагандируя свое спортивное направление. Каратэ приходит на Средний Восток. Ояма дает частные уроки каратэ королю Иордании. Открывается Европейский клуб каратэ.

1970 год - состоялся второй открытый чемпионат Японии.

1976 год - выходят две части кинофильма "Сильнейшие каратэ" и книга "Путь Киокусинкай" (японское издание).

1977 год – Ояма открывает первый чемпионат Австралии. Проводятся чемпионаты Южной Африки, Великобритании, Бразилии. В Англии 4 раза выходит журнал "Киокусинкай каратэ", а в Японии ежемесячный журнал "Сила каратэ".

1978 год – на Гавайях состоялся чемпионат всех звезд каратэ - победили японцы.

Были организованы летние лагеря каратэ во многих странах мира.

1979 год – прошли отборочные чемпионаты по всему миру для отбора участников второго чемпионата мира, который состоялся в этом же году. Вышел фильм о чемпионате мира. Состоялись показательные выступления в посольстве СССР в Японии.

##### Канку

Символ Канку происходит из ката Канку-дай. В этой ката руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо, и так формируется символ. Точки в канку представляют пальцы и обозначают пределы или пики. Толстые секции представляют запястья и обозначают силу. Центр представляет бесконечность, обозначая глубину. Символ вписан в круг и заключен в нем, что обозначает текучесть и круговое движение.

При жизни основателя Киокусинкай Масутацу Оямы, канку являлось символом Международной Организации Киокусинкай и ассоциировалось с самим стилем Киокусинкай. Однако появившиеся в середине 90-х годов Федерации, развивающие Киокусинкай, имели свои собственные символы (например, «большая волна» у IFK, «кокоро» у WKO, «вихрь» у IBK).

##### Распространение Киокусинкай в СССР и России

Каратэ до Киокусинкай начало развиваться в нашей стране в начале 1970 х годов. Пионером этой школы в СССР стал Александр Иванович Танюшкин. В 1976 г. он сдал экзамен на 1-й дан президенту Европейской организации каратэ до Л. Холландеру, став первым россиянином – бладателем мастерского черного пояса по Киокусинкай каратэ-до. В период существования СССР Киокушину, как и всему советскому каратэ, довелось пережить сначала необычайную популярность, а потом суровые гонения и длительное подполье. Но, несмотря ни на что, каратэ-до Киокушинкай в нашей стране не только выжило, но и развивалось. И после снятия запрета на занятия каратэ, в 1990 г. решением Всесоюзной учредительной конференции была создана Федерация Киокусинкай СССР, объединившая последователей школы из всех республик Советского Союза. Ее председателем был избран А. И. Танюшкин. Федерация Киокусинкай СССР быстро наладила контакты с Международной организацией каратэ-до (IKO), которую возглавлял сам основатель Киокусинкай сосай Ояма Масутацу, стала полноправным членом Европейской организации. Однако в 1992 г. руководство Федерации в конфликте между Европейской организацией каратэ во главе с ее президентом С. Арнейлом и IKO во главе с Оямой Масутацу приняло сторону С. Арнейла, отстаивавшего интересы национальных федераций, которые, в соответствии с новым Уставом IKO, фактически лишались своих полномочий в результате введения системы руководителей отделений (бранч-чифов), напрямую подчиненных генеральной штаб-квартире IKO. Результатом этого явилось исключение из числа членов IKO А. И. Танюшкина и ряда его ближайших соратников.

В 1990 г. в Петропавловске-Камчатском вышел информационно-методический вестник Karate Kyokushin USSR. Это одно из первых печатных изданий, посвященных Киокусинкай в СССР. В издании было всего 16 страниц. Шиханами (экспертами) выступили Валерий Пукас и Евгений Исаков, чей вклад в развитие отечественного Киокусинкай переоценить невозможно.

После распада СССР в 1992 г. союзная Федерация была реорганизована в Федерацию Киокусинкай России (ФКР). С 1993 г. она является членом Международной федерации каратэ (IFK), возглавляемой С. Арнейлом.

После кончины в 1994 году Сосая Масутацу Оямы, в мире Киокусинкай произошел раскол. В России в настоящее время существуют 5 всероссийских Федераций Киокусинкай (включая ФКР), объединенных Ассоциацией Киокусинкай России, а также несколько организаций, не имеющих статуса всероссийских, входящих в различные международные организации. Практически во всех этих Федерациях и организациях лидерами являются воспитанники Федерации Киокусинкай России или лично Александра Ивановича Танюшкина.

В связи созданием Ассоциации Киокусинкай России, объединившей с 2005 года пять ветвей Киокусинкай в России, имеющих статус всероссийских федераций, начинается новый этап развития Киокусинкай в России, связанный со сближением и совместным развитием всех федераций. В результате можно с уверенностью сказать, что сейчас Киокусинкай - самый массовый стиль восточных единоборств в России. Федерация Киокусинкай России активно работает в составе Ассоциации для дальнейшего победного шествия Киокусинкай, как в России, так и российского Киокусинкай во всем мире.

В структуре ФКР работают более 400 тренеров, из них более 200 имеют среднее специальное спортивное и высшее спортивное образование. ФКР подготовлены 4 Заслуженных Тренера России, 1 Заслуженный мастер спорта России, 35 Мастеров спорта Международного класса, 115 Мастеров спорта РФ, 19 Судей Республиканской категории, 9 судей международной категории, 26 лидеров ФКР награждены Почетными знаками "За заслуги в развитии физической культуры и спорта" и знаками "Отличник физической культуры и спорта". В ФКР за все время работы аттестовано более 1000 обладателей черных поясов, в том числе 5 - степени 5 дан, 1 - степени 6 дан.

**Ката и Кумитэ**

**Ката** ([яп](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA). 型 или 形) – формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля [боевых искусств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0). Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своѐ тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

**Кумитэ** (от яп. 組手 – букв. «переплетѐнные руки», схватка) – понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. Зачастую кумитэ является одновременно и целью (соревнования, самооборона) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки.

##### Весовые категории

Соревнования по Кумитэ Киокусинкай проводятся с разделением участников по весовым категориям. Разбивка по категориям устанавливается регламентом соревнований. Как правило, самая низкая категория – до 25 кг, далее категории растут на 5 килограмм вплоть до 70-75 кг, а дальше растут по 10 кг. Самая высокая мужская категория – свыше 90 кг.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «ката» и «кумите» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 12 июля 2021 г. № 547[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является:

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

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;

- работа по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом;

- обеспечение приобретения учащимися знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния;

- формирование гармонично развитого, здорового поколения;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий Киокусинкай.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения.

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

Согласно Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Киокусинкай, продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, определяется следующим образом:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов  (в годах)** | **Минимальный возраст для**  **зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| **Ката** | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 8 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |
| **Кумитэ** | | | |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | Без ограничений |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 |
| Количество тренировок в неделю | 2 | 3-4 | 3-5 | 3-6 | 5-12 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 |
| Общее количество тренировок в год | 104 | 156-260 | 156-312 | 208-468 | 468 |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 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 | |

**Объем соревновательной деятельности**

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

2.2. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех  лет |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 12 | 12 | 10 | 10 | 3 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия  в часах | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 936-1248 |
| Для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 30-39 | 27-39 | 12-21 | 10-19 | 12-17 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 23-27 | 23-27 | 28-34 | 28-34 | 24-30 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 0-1 | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-3 | 1-3 | 6-15 | 6-15 | 6-18 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |
| Для спортивной дисциплина «весовая категория» | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 32-38 | 22-36 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 26-33 | 24-30 | 20-26 | 21-28 | 21-37 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | - | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 25-30 | 24-30 | 25-34 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-3 | 6-15 | 10-20 | 14-28 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 70 | 84 | 120 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 54 | 72 | 96 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | 3 | 4 |
| 4 | Техническая подготовка | 98 | 135 | 178 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 6 | 6 | 6 |
| тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| психологическая подготовка | 2 | 2 | 2 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | - | 6 | 6 |
|  | Инструкторская практика | - | 2 | 2 |
|  | Судейская практика | - | 2 | 2 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 6 | 6 | 6 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2 | 2 | 2 |
|  | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 |
|  | Тестирование и контроль | 2 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО** | **234** | **312** | **416** |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 62 | 74 | 74 | 72 | 72 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 145 | 184 | 184 | 210 | 210 |
| 3 | Спортивные соревнования | 26 | 30 | 30 | 50 | 50 |
| 4 | Техническая подготовка | 232 | 270 | 270 | 316 | 316 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 30 | 36 | 36 | 45 | 45 |
| тактическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| психологическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
|  | Инструкторская практика | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
|  | Судейская практика | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 15 | 18 | 18 | 21 | 21 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
|  | **ИТОГО** | **520** | **624** | **624** | **728** | **728** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год и более** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 112 | 112 | 112 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 246 | 246 | 246 |
| 3 | Спортивные соревнования | 80 | 80 | 80 |
| 4 | Техническая подготовка | 398 | 398 | 398 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 54 | 54 | 54 |
|  | тактическая подготовка | 18 | 18 | 18 |
|  | теоретическая подготовка | 18 | 18 | 18 |
|  | психологическая подготовка | 18 | 18 | 18 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 18 | 18 | 18 |
|  | Инструкторская практика | 9 | 9 | 9 |
|  | Судейская практика | 9 | 9 | 9 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 30 | 30 | 30 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 10 | 10 | 10 |
|  | Восстановительные мероприятия | 10 | 10 | 10 |
|  | Тестирование и контроль | 10 | 10 | 10 |
|  | **ИТОГО** | **936** | **936** | **936** |

2.3. Календарный план воспитательной работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  - Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  - спортивных мероприятий;  - инструктажей по технике безопасности;  - участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| - Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  - анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  - контроль рационов питания;  - контроль соблюдения антидопинговых правил;  - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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.

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката" | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6.10 | 6.30 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 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" | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 раз | не менее | |
| - | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

*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.

##### Общеразвивающие 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;
* 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.

*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. Формальнее 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.

##### Учебно-тренировочный этап 1, 2 годы

* организации занимающихся каратистов на месте;
* организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
* усвоение приема по заданию тренера-преподавателя;
* 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 действия 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.

##### Учебно-тренировочный этап 3,4,5 годы

##### *По технической подготовке*

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера-преподавателя. 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.

##### *По тактической подготовке*

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 спортивного совершенствования

##### 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 легких 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. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

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.

*Словарь киокусинкай:* Канчо (Кантё) – директор организации

Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.

Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).

Сэмпай – старший ученик.

Кохай – младший ученик.

Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).

Дан – мастерская степень.

Кю – ученическая степень.

Доги – одежда для тренировок.

Кихон – тренировка техники без партнёра.

Рэнраку – комбинации.

Ката – форма, комплекс

Кумитэ – спарринг.

Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.

Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.

Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.

Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.

Бункай – разъяснение.

Ибуки – силовое дыхание.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.

Мокусо – закрыть глаза.

Мокусо ямэ – открыть глаза.

Рэй – поклон.

Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.

Ямэ – закончить.

Маваттэ – повернуться.

Хантай – смена.

Наорэ – вернуться в исходное положение.

Ясумэ – расслабиться.

Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) - 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10 Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.

Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.

Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.

Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.

Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.

Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.

Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".

Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".

Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".

Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) – боевая стойка. Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).

Чудан (Тюдан) – средний (корпус).

Гэдан – нижний (ниже пояса). Ои – одноимённое.

Гяку – разноимённое. Хидари – левая.

Миги – правая. Аго – вверх.

Маэ – вперёд.

Ёко – в сторону.

Уширо (Усиро) – назад.

Маваши (Маваси) – круговое.

Ороши (Ороси) – вниз. **Руки:** Сэйкэн – кулак (передняя часть).

Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).

Тэццуй – "кулак молот"

Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)

Хайто – внутреннее ребро ладони.

Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.

Кокэн – запястье.

Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).

Хиджи (Хидзи) – локоть.

Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.

Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).

Тайсоку – внутренняя выемка стопы.

Хайсоку – подъём стопы.

Хидза – колено.

Аши (Аси) – стопа.

Какато – пятка.

Сунэ – голень.

Толчковые кулаком:

Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.

Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально.

Моротэ-Цуки – удар двумя руками.

Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.

Секущие:

Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.

Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.

Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове.

Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.

Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Маваши-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее). Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маэ-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.

Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Маваши-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.

Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.

Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.

Уширо-Маваши-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой". Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.

Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.

Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.

Кокэн-Укэ – блок запястьем.

Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.

Осай-Укэ – накладка ладонью.

Сунэ-Укэ – блок голенью

Хидза-Укэ – блок коленом. Шомэн (Сёмэн) - вперёд

Сагари (уширо) (Усиро) – назад.

Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(указывается по этапам и годам спортивной подготовки, включает, в том числе, при необходимости учебно-тематический план)

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» относятся:

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

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

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

- 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.

- 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**

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2);

- 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.

*Таблица 1*

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

*Таблица 2*

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | |
| кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Защитные накладки на ноги | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Перчатки (шингарды) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Шлем для киокусинкай | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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);

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", профессиональным стандартом "Тренер", профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта";

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Список литературных источников:***

1. Додзѐ, Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2010-2015 гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

2. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до. – М.: Феникс, 2016. – 240с.

3. Лапшин С. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – М.: Донецк, 2016. – 448с.

4. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2012. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства)

5. Степанов С., Головихин Е. Единоборства как средства развития личности. Учебник. – Изд-во: Советский спорт, 2020. – 650с

6. Грядунов И., Грядунов К. Боевые искусства. Путь к вершине мастерства. Изд-во «Кетлеров», 2018. – 336с.

7. Далавье Ф., Гандилл М. Анатомия боя. Силовые упражнения для боевых искусств. – РИПОЛ Классик, 2018. – 144 с.

8. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.

9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.

10. Киокушинкай – практический курс, Зуев Ю.Ф.

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

12. Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

***Интернет ресурсы:***

* [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru/)
* минобрнауки.рф
* [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru/)
* [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru/)
* vk.com/pages?oid=-1581648&p=История\_Киокусинкай
* kyokushin.ks.ua
* ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай
* akr.rsbi.ru
* [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru/)
* kyokushinkan-kaliningrad.ru
* www.fkrussia.

1. [↑](#footnote-ref-1)