

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчианова  
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчианова)

Принята на педагогическом совете  
МБУДО СШ им.Л.К.Немчианова  
Протокол № 2 от « 02 » 05 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МБУДО СШ  
им.Л.К.Немчианова  
  
М.Н.Коржова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИОКУСИНКАЙ»**

Срок реализации программы – бессрочно  
Возраст занимающихся – с 10 лет

Составители программы:  
Тренер МБУДО СШ им.Л.К.Немчианова  
Шабаршин Сергей Викторович  
Начальник СиФМР МБУДО СШ  
им.Л.К.Немчианова  
Терентьева Светлана Анатольевна

г. Ленинск-Кузнецкий  
2023 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта.....	4
1.2.	Специфика вида спорта.....	8
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.....	8
2.	Нормативная часть.....	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай..	10
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.....	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай.....	11
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
2.6.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	17
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
2.10.	Структура годичного цикла.....	17
3.	Методическая часть.....	20
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	20
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	24
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	26
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	30
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	32
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	34
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	36
3.9.	Планы инструкторской и судейской практик.....	37
3.10.	Воспитательная работа.....	37
4.	Система контроля и зачетные требования.....	42
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай.....	42
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	43
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных	

	испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	44
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	47
5.	Информационное обеспечение программы.....	50
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	51

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная образовательная программа по спортивной подготовке (далее - Программа) по виду спорта «киокусинкай» разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 989 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай». При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Спортивная подготовка по виду спорта кюкусинкай осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кюкусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта кюкусинкай.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кюкусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

## 1.1. Характеристика вида спорта

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон*, *ката*, *кумитэ*, *тамэсивари*.

*Кихон* – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

*Ката* – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

*Кумитэ* – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Вовремя кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

*Тамэсивари* – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног обучающихся, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта киокусинкай включает следующие спортивные дисциплины\*:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Вид спорта – киокусинкай	1730001411Я
весовая категория 30 кг	1730011811Н
весовая категория 35 кг	1730021811Н
весовая категория 40 кг	1730031811Н
весовая категория 45 кг	1730041811Н
весовая категория 50 кг	1730051811Н
весовая категория 55 кг	1730061811С
весовая категория 55+ кг	1730071811Н
весовая категория 60 кг	1730081811С
весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
весовая категория 65 кг	1730101811Э
весовая категория 65+ кг	1730111811Э
весовая категория 70 кг	1730121811А
весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
весовая категория 75 кг	1730141811Ю
весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
весовая категория 80 кг	1730161811А
весовая категория 80+ кг	1730171811А
весовая категория 90 кг	1730181811М
весовая категория 90+ кг	1730191811М
абсолютная категория	1730871811Л
ката	1730201811Я
ката-группа	1730911811Я
тамэсивари	1730211811Л
кёкусин – весовая категория 30 кг	1730221811Н
кёкусин – весовая категория 35 кг	1730231811Н
кёкусин – весовая категория 40 кг	1730241811Н
кёкусин – весовая категория 45 кг	1730251811Н
кёкусин – весовая категория 50 кг	1730261811Н
кёкусин – весовая категория 55 кг	1730271811Н
кёкусин – весовая категория 55+ кг	1730281811Н
кёкусин – весовая категория 60 кг	1730291811С
кёкусин – весовая категория 60+ кг	1730301811С
кёкусин – весовая категория 65 кг	1730311811С
кёкусин – весовая категория 65+ кг	1730321811С
кёкусин – весовая категория 70 кг	1730331811А
кёкусин – весовая категория 70+ кг	1730341811Ю
кёкусин – весовая категория 75 кг	1730351811А
кёкусин – весовая категория 75+ кг	1730361811А
кёкусин – весовая категория 80 кг	1730371811М
кёкусин – весовая категория 80+ кг	1730381811М

кёкусин – весовая категория 90 кг	1730391811М
кёкусин – весовая категория 90+ кг	1730401811М
кёкусин – абсолютная категория	1730881811М
кёкусин – ката	1730411811Я
кёкусин – ката-группа	1730421811Я
кёкусин – тамэсивари	1730431811М
кёкусинкан – весовая категория 30 кг	1730441811Н
кёкусинкан – весовая категория 35 кг	1730451811Н
кёкусинкан – весовая категория 40 кг	1730461811Н
кёкусинкан – весовая категория 45 кг	1730471811Н
кёкусинкан – весовая категория 50 кг	1730481811Н
кёкусинкан – весовая категория 55 кг	1730491811С
кёкусинкан – весовая категория 55+ кг	1730501811Н
кёкусинкан – весовая категория 60 кг	1730511811Я
кёкусинкан – весовая категория 60+ кг	1730521811Н
кёкусинкан – весовая категория 65 кг	1730531811Я
кёкусинкан – весовая категория 65+ кг	1730541811С
кёкусинкан – весовая категория 70 кг	1730551811Г
кёкусинкан – весовая категория 70+ кг	1730561811Э
кёкусинкан – весовая категория 75 кг	1730571811А
кёкусинкан – весовая категория 75+ кг	1730581811Ю
кёкусинкан – весовая категория 80 кг	1730591811М
кёкусинкан – весовая категория 85 кг	0550923811М
кёкусинкан – весовая категория 90 кг	1730611811М
кёкусинкан – весовая категория 90+ кг	1730621811М
кёкусинкан – весовая категория 95 кг	0550933811М
кёкусинкан – весовая категория 95+ кг	1730601811М
кёкусинкан – абсолютная категория	1730891811М
кёкусинкан – ката	1730631811Я
кёкусинкан – ката-группа	1730641811Я
кёкусинкан – тамэсивари	1730651811Л
синкёкусинкай – весовая категория 30 кг	1730661811Н
синкёкусинкай – весовая категория 35 кг	1730671811Н
синкёкусинкай – весовая категория 40 кг	1730681811Н
синкёкусинкай – весовая категория 45 кг	1730691811Н
синкёкусинкай – весовая категория 50 кг	1730701811С
синкёкусинкай – весовая категория 55 кг	1730711811С
синкёкусинкай – весовая категория 55+ кг	1730721811Н
синкёкусинкай – весовая категория 60 кг	1730731811С
синкёкусинкай – весовая категория 60+ кг	1730741811С
синкёкусинкай – весовая категория 65 кг	1730751811Я
синкёкусинкай – весовая категория 65+ кг	1730761811С
синкёкусинкай – весовая категория 70 кг	1730771811А
синкёкусинкай – весовая категория 70+ кг	1730781811Ю
синкёкусинкай – весовая категория 75 кг	1730791811М
синкёкусинкай – весовая категория 80 кг	1730811811М
синкёкусинкай – весовая категория 85 кг	1730801811М
синкёкусинкай – весовая категория 85+ кг	1730821811М
синкёкусинкай – весовая категория 90 кг	1730831811М
синкёкусинкай – весовая категория 90+ кг	1730841811М

синкёкусинкай – абсолютная категория	1730901811Л
синкёкусинкай – ката	1730851811Я
синкёкусинкай – тамэсивари	1730861811М

\* Данные на момент утверждения программы.

## 1.2. Специфика вида спорта

Киокусинкай существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, силу удара.

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Киокусинкай предусмотрена программа спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 1.3. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки обучающихся является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Многолетняя спортивная подготовка обучающихся состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) – 3 года
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТГ) – 4 года;
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

Предлагаемый настоящей Программой учебно-тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.



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

Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных обучающихся на каждом её этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых обучающихся на всех этапах такой подготовки.

2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных обучающихся. Специальная подготовленность обучающегося будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям обучающегося.

6. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

7. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2. Нормативная часть

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «Ката»</b>			
Этап начальной подготовки	2	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
<b>Для спортивной дисциплины «Весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

**2.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иных мероприятий	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	
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>						
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	Участие в спортивных соревнованиях (%)	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	1-2	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
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	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	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

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кюоксинкай**

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

#### **Объем соревновательной деятельности**

Виды 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	

Ката					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Категория					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности обучающихся, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший учебно-тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации обучающихся на достижение высших результатов.

#### 2.4. Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия по программе спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	До года	4,5-6
	Свыше года	6-8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	8-14
	Свыше трех лет	12-18
Этап совершенствования спортивного мастерства		16-24

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя (тренера) по виду спорта киокусинкай допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и

специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

#### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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 соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
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	

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией обучающихся и уровнем его подготовки, исключая соревновательные поединки с соперниками значительно превосходящими по весу и уровню подготовки.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося.

### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

#### Возрастные требования.

При формировании учебно-тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
<b>Ката</b>	
Этап начальной подготовки	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	14
<b>Категория</b>	
Этап начальной подготовки	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11

Этап совершенствования спортивного мастерства	14
---	----

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
- в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### Психофизические требования.

В киокусинкай оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности обучающихся характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих обучающегося тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

### **2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### **2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

### 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 кикоксункай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудованного медицинского пункта на объекте спорта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг.)	комплект	3
2	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	1
3	Лапы боксерские	пар	5
4	Макивара	штук	10
5	Мат гимнастический	штук	5
6	Мач 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

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период	Требования по спортивному мастерству	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	Выполнение контрольных нормативов	12	25
	Свыше года		12	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	НС	Выполнение контрольных нормативов	10	14
	УС		10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	КМС и выше	3	не устанавливается

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

1. Разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
2. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.
3. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например:
  - а) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на учебно-тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;
  - б) при объединении в расписании в одну группу обучающихся на учебно-тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

## 2.10. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

### 1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности обучающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

### 2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения учебно-тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у обучающихся за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения обучающихся к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности обучающихся (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающихся к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление обучающихся. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся обучающиеся, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей обучающихся.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

##### Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

2. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный учебно-тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Возрастание нагрузок. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в тренировках обучающихся.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность учебно-тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении

дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому учебно-тренировочному занятию тренер-преподаватель тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства обучающихся и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности обучающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;
- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед обучающимся стоят следующие основные задачи:

1. Освоение и совершенствование техники киокусинкай;
2. Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в учебно-тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;
- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

#### Общие требования.

- К занятиям по киокусинкай допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по киокусинкай обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

- В процессе занятий обучающиеся обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

- Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

#### Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легко воспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера-преподавателя, открывать окна; толкать друг друга;
- кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения тренера-преподавателя спортивное снаряжение.

#### Обучающиеся обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм (доги) и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом занятия;

- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;
- выполнять требования безопасности и правил для обучающихся на занятиях по киокусинкай.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

#### Тренеру-преподавателю запрещается:

- оставлять без присмотра обучающихся во время проведения занятий;
- допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;

- использовать неисправное спортивное оборудование;

- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

#### Тренер-преподаватель обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по киокусинкай;
- провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай со всеми обучающимися с обязательной отметкой в «Журнале учета учебно-тренировочных занятий»;

- подготовить спортивное оборудование и спортивный инвентарь для обеспечения всех обучающихся на занятиях;

- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале, перед каждым занятием;

- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;

- о возникших неполадках сообщить администрации организации;

- исключить из пользования непригодное оборудование;

- проверить перед началом занятий одежду обучающихся и спортивную обувь, ознакомиться с медицинскими показаниями;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину обучающихся во время занятий и в процессе подготовки к ним;

- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым обучающимся;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их обучающимися;
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания обучающихся;
- обеспечить устойчивую дисциплину во время перерывов;
- выполнять режим проветривания в спортивном зале;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

В раздевалках спортивных помещений:

В раздевалки допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие занятие по расписанию.

О каждом несчастном случае обучающийся или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

## **ОСНОВНЫЕ ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПО КИОКУСИНКАЙ.**

1.1. При проведении занятий по киокусинкай возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по киокусинкай с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при проведении занятий по киокусинкай без разминки.

1.2. К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;
- нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

1.3. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- недостаточная физическая подготовленность обучающегося;
- отклонения в состоянии здоровья обучающегося.

Требования охраны труда во время занятий

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся.

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами.

### **3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок**

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах обучающегося. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки обучающихся подразделяются на учебно-тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Учебно-тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных обучающихся и поддерживающей для обучающихся высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности обучающегося (совершенствующие техническую, тактическую, психологическую подготовленность). Преобладание в учебно-тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность учебно-тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную учебно-тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.



V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация учебно-тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм обучающегося.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: объем (количество отдельных упражнений) и интенсивность (скорость и темп работы).

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения учебно-тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность;
- объем работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступить к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность обучающегося падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта киокусинкай;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация процесса подготовки обучающихся является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы со обучающимися выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки обучающихся.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки обучающихся. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годового цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годовичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годовичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики учебно-тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение обучающимся разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годовичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годовичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного учебно-тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годовичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного учебно-тренировочного цикла. Недельный учебно-тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких учебно-тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных учебно-тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

#### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой обучающегося. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для всех групп учащихся распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

1. Этап начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья.
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья обучающихся.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства:
  - повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья обучающихся.

#### **Примерные годовые учебно-тренировочные планы по этапам подготовки.**

Этап начальной подготовки до года

1	Медицинский и врачебный контроль	2
2	Общеспортивная подготовка	100
3	Специальная физическая подготовка	50
4	Техническая подготовка	70
5	Тактическая подготовка	2
6	Психологическая подготовка	2
7	Судейская практика	-
8	Инструкторская практика	-
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Участие в соревнованиях	-
11	Контрольные нормативы	2
12	Переводные экзамены	2
13	Теоретическая подготовка	4

	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>
--	-------------------------------	------------

Этап начальной подготовки свыше года

1	Медицинский и врачебный контроль	4
2	Общеспортивная подготовка	144
3	Специальная физическая подготовки	76
4	Техническая подготовка	68
5	Тактическая подготовка	2
6	Психологическая подготовка	2
7	Судейская практика	2
8	Инструкторская практика	2
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Участие в соревнованиях	4
11	Контрольные нормативы	2
12	Переводные экзамены	2
13	Теоретическая подготовка	4
	<b>Общее количество часов</b>	<b>312</b>

Учебно-тренировочный этап до трех лет

1	Медицинский и врачебный контроль	4
2	Общеспортивная подготовка	154
3	Специальная физическая подготовки	84
4	Техническая подготовка	104
5	Тактическая подготовка	12
6	Психологическая подготовка	12
7	Судейская практика	2
8	Инструкторская практика	2
9	Восстановительные мероприятия	8
10	Участие в соревнованиях	20
11	Контрольные нормативы	2
12	Переводные экзамены	2
13	Теоретическая подготовка	10
	<b>Общее количество часов</b>	<b>468</b>

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

1	Медицинский и врачебный контроль	8
2	Общеспортивная подготовка	200
3	Специальная физическая подготовки	144
4	Техническая подготовка	150
5	Тактическая подготовка	38
6	Психологическая подготовка	13
7	Судейская практика	8
8	Инструкторская практика	10
9	Восстановительные мероприятия	14
10	Участие в соревнованиях	20
11	Контрольные нормативы	3
12	Переводные экзамены	2
13	Теоретическая подготовка	14
	<b>Общее количество часов</b>	<b>624</b>

### **3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка обучающегося направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки обучающихся, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающегося.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции обучающихся.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность обучающегося перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой с обучающимися. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в учебно-тренировочном процессе.



Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с учебно-тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность обучающегося к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью обучающегося в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом обучающегося. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние обучающегося на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;

- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;

- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и киокусинкай в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится обучающийся перед стартом, называется предстартовым. Каждый обучающийся по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние обучающегося, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: обучающийся суетится, делает все очень быстро, нервничает. Обучающегося в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой обучающийся не в состоянии справиться. Обучающийся в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения обучающегося о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Обучающийся не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы обучающийся поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Обучающиеся с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Обучающегося в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер-преподаватель, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех обучающихся. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор учебно-тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у обучающихся, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки;
- пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в киокусинкай в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

#### Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		Октябрь
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		Ноябрь
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		Декабрь
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	В течение года

Участие в образовательных семинарах	Семинары	В течение года
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	В течение года

Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов.

В группе совершенствования спортивного мастерства часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

### 3.10. Воспитательная работа

**Воспитательная работа** – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- 1) диагностику среды;
- 2) разработку модели воспитательного пространства;
- 3) создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

**Цель государственно-патриотического воспитания** – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

**Нравственное воспитание** направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

**Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными обучающимися осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

#### **Методы воспитания делятся на группы:**

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы.

Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием обучающихся, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на обучающегося личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера-преподавателя.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших обучающихся по отделениям и награждение по итогам года.

## Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		



3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...

#### 4. Система контроля и зачетные требования

##### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности обучающегося, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые обучающимся, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц обучающегося определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух

основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

- 1) На этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья;
  - отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий.
- 2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья обучающихся.

- 3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья обучающихся.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, обучающихся видом спорта киокусинкай, включают в себя:

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, проводится два раза в год, в присутствии комиссии.

С 7 до 11 лет спортсмены сдают нормативы по дисциплине ката. С 12 лет сдают норматив по дисциплине категория, но допускается и по дисциплине ката.

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	

			-	-	6,10	6,30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			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 по виду спорта «киокусинкай»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Дисциплина «ката»:

1. Бег на 30 м;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. Смешанное передвижение на 1000 м;
4. Бег на 1000 м;
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Дисциплина «весовая категория»:

1. Бег на 30 м;

2. Бег на 1000 м;
3. Бег на 1500 м;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
6. Челночный бег 3x10 м;
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
8. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
9. Подтягивание из виса на низкой перекладине;
10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Дисциплина «ката»:

1. Бег на 30 м;
2. Бег на 1000 м;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
5. Челночный бег 3x10 м;
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
7. Дисциплина «весовая категория»:
8. Бег на 30 м;
9. Бег на 1500 м;
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
11. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
12. Челночный бег 3x10 м;
13. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
14. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
15. Подтягивание из виса на низкой перекладине.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Бег на 30 м;
2. Бег на 2000 м;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
5. Челночный бег 3x10 м;
6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.);
8. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
9. Подтягивание из виса на низкой перекладине.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.



Тест 2 – «Бег на 1000, 1500, 2000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000, 1500, 2000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест 3 – «Челночный бег 3 x10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Обучающийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 6 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест 7 – «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

## **5. Информационное обеспечение программы**

Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-канкаратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

## **6. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.