

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Принят на заседании
Тренерского совета
Протокол № 05 от «30» августа 2024

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ

Л.Ю. Заикина

Приказ № 137-д от «04» сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОВИДУ СПОРТА «КИОКУШИН»**
(этап начальной подготовки третьего года обучения)
(возраст обучающихся 10-20 лет)
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Карсин Виталий Анатольевич, тренер-преподаватель

г. Карпинск
2024 год

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах: «ката» и «весовая категория» (кумитэ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

«киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 2022 г. № 1122 (далее - ФССП).

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	1	10-20	12
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10-20	12

Объем программы

4. Спортивная подготовка, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объемов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице: таблице 2

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 г. о
Количество часов в неделю	8
Общее количество	416

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

Учебно-тренировочные занятия: дистанционное, групповые, индивидуальные, смешанные, теоретические, медико-восстановительные, тестирование,

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1.учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
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	-
------	---	---

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Этап начальной подготовки
	3 г. о.
Для спортивной дисциплины «ката»	
контрольные	1
отборочные	-
основные	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»	
контрольные	1
отборочные	-
основные	1

Иные формы обучения:

- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

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

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

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

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки
		3 г. о
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		12
1.	Общая физическая подготовка	113
2.	Специальная физическая подготовка	96
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	175
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6

7.	Инструкторская практика	4
8.	Судейская практика	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	6
Общее количество часов в год		416

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками СШ.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных

сборах, где используется свободное время обучающихся.

Цель воспитательной работы: воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта - формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.
2. Через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Формирование нравственного сознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Принципы воспитательной работы:

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).
2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.
3. Воспитание в коллективе.
4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.
5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.
6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса - важные условия воспитательного процесса.

Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

Основные направления воспитательной работы:

1. Методическое обеспечение воспитательного процесса
2. Профориентационная деятельность;
3. Патриотическое воспитание обучающихся;
4. Спортивно-массовое направление;
5. Здоровье сберегающее направление;
6. Развитие творческого мышления.

План воспитательной работы

Таблица 6

План воспитательной работы 2024-2025 г.

Наименование мероприятия	Срок проведения
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»	
Акция «Спорт – это модно!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	сентябрь
Конкурс рисунков «День супер бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь Обучающиеся 7-12 лет
Просмотр видеороликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель Обучающиеся 7-17 лет
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май Обучающиеся 7-17 лет
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь Обучающиеся 7-17 лет
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь
Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Май
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»	
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	сентябрь
Тренировочные занятия в отделениях: киокушин	Сентябрь-август
Промежуточные и итоговое тестирование в отделение	Сентябрь, январь, июнь, август
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с	Октябрь, апрель

одарёнными детьми	
4 Модуль «Самоуправление»	
Проведение тренировочных занятий спортсменами-инструкторами	В течение года Старшие обучающиеся
5 Модуль «Экскурсии и походы»	
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года
6 Модуль «Школьные медиа»	
Фотоконкурс «О спорт, ты мир» !	октябрь 2024
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	март 2024
7 Модуль «Работа с родителями»	
Проведение родительских собраний	в течение года
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь

8. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; проведение профилактики антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований

(соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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 учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение, у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся 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, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет).

Квалификационная категория спортивных судей присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в годовом учебно-тренировочном плане.

Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 7:

Таблица 7

Знания и умения занимающихся
Этап начальной подготовки

Свыше года	Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Овладение навыками судейства в киокушин. Изучение основных обязанностей судей.
------------	--

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144

«Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);

- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку;

- на тренировочном этапе - 1 раз в год,

наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;

оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие; правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.

При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа

- общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам. Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислород терапия, тепло терапия, электро-процедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства имеют следующие группы:

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислород терапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электро-процедуры (синусоидальные - модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки;

- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов;
- особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов;
- условий для тренировок;

- особенностей питания;
- климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося.

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

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокушин»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ката» и «ката-группа»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "киокушин";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и
- антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- СШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участие обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице.

Таблица 8

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольно-переводные нормативы	Уровень спортивной квалификации и (спортивные разряды, звания) для зачисления на этап	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	свыше года	Выполнение нормативов по ОФП	9-10 кю	до трех лет

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и

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

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчик и/юноши	Девочки / девушки	Мальчики /юноши	Девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 вперёд 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 лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более		Не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса	Количество	Не менее		Не менее	

	на высокой перекладине	раз	2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	9	16	14

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал на этапе начальной подготовки (свыше года).

Общая характеристика начально-подготовительного этапа обучения

Этап начальной подготовки (ЭНП) является первым этапом в процессе многолетней тренировки обучающихся и продолжается 3 года (возраст занимающихся от 10 до 20 лет). Основные задачи, решаемыми в этот период:

1. Укрепление здоровья: закаливание организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование сердечно-сосудистой системы, совершенствование дыхательной системы.
2. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.
3. Формирование специальных навыков и умений для успешного овладения техникой киокушин: координации движений, подвижности суставов, обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы, обучение основам техники ударов и защиты, обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.
4. Воспитание нравственно-культурологических основ киокушин: додзекун, биография М.Ояма, правила поведения, соблюдение этикета, принятого всемирной организацией киокушин.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, а также за счет введения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений - общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы и т.п.

Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной и гликолитической выносливости (выполнение физических нагрузок в зоне субмаксимальной мощности) не следует направленно заниматься на протяжении всего этапа ЭНП.

На 3-м году обучения на этапе ЭНП помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п. Основные методы тренировки на этапе ЭНП:

- повторно-равномерный и игровой.

Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий каратэ «киокушин». Вся тренировочная деятельность на этапе ЭНП подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности обучающихся занятиям каратэ в принципе.

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным обучающимся, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка.

Разносторонняя физическая подготовка обучающихся является основой будущих спортивных достижений, поэтому в группах ЭНП рекомендуется на протяжении всего учебного года значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки полноконтрастного спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник.

Ценным подспорьем для развития координации у обучающихся служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах ЭНП следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно ежедневно выполнять утреннюю зарядку и комплекс растяжки, а также выполнять индивидуальные домашние задания тренера-преподавателя, например, пробегать небольшие кроссы или учиться плавать.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше.

Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок (последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку).

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, проводимые внутри учебной группы и особенно между группами разных тренеров-преподавателей. Их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей. На этапе ЭНП рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «веселые старты»).

Соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по

применению опасных ударов ногами в голову, с увеличенным количеством весовых категорий и не ранее, чем через 1,5-2 года после начала занятий каратэ. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической и тактической

подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе ЭНП проводятся не более 1 -2 раз в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Необходимо обучать детей приемам страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, дать им знания основных принципов обучения, правил организации учебно- тренировочных занятий и поведения на них, правил проведения соревнований. Занятия любым видом спорта, а каратэ в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы

Основными формами проведения тренировки являются учебная, учебно- тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия - показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спаррингов. Цель занятия - обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатывается быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумите применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой - определение фактического уровня подготовленности спортсмена.

Соревновательная форма занятия — это официальные первенства, цель которых - определение реального рейтинга каждого спортсмена- участника и накопление соревновательного опыта.

Примерное распределение времени между структурными частями учебно-тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в таблице.

Таблица 10

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	До 30	От 40	10
Учебно-тренировочная	До 20	От 50	10
Тренировочная	До 15	От 60	5

Модельная, контрольная соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	-
--	-------------------------------	-----------------------------	---

Если 2-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 3-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики контактного каратэ, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела. Обучающиеся должны надежно освоить базовые стойки и перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака/защита».

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться психологической подготовке.

В 2-й год обучения психологическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие обучающимся интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить обучающихся даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение или победу в соревновании, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие безапелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Потерять маленького спортсмена легко, а вернуть очень трудно.

Психологическая подготовка спортсменов-каратистов во 3-й год обучения в основном сводится к перестройке сознания во время выполнения многоударных серий техники кихона, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение.

Для обучающихся в этом возрасте особую важность имеет выработка навыка сознательного контроля над позами, осанкой и движениями. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулясь, в движениях не проявлять суетливости, не быть болтливыми. Любые действия нужно совершать спокойно, с достоинством, всем видом показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. В этом отношении хорошим методическим средством является длительное пребывание в стойках фудо-дати и мусуби-дати, а также твердое знание и безупречное соблюдение ритуала додзё.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками должны приобретать *теоретические знания*, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер-преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера-

преподавателя, история каратэ, биографии выдающихся тренеров- преподавателей и спортсменов, достижения каратистов России на международной арене, развитие спорта в России.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

Основные средства, применяемые в тренировочном процессе на этапе ЭНП

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Построение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед-назад, боком (со с крестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение- приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо- влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусках; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики); прыжок с разбега через козла.

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков

подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди). Кувырок со скрещенными голеньями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град. *Борцовские упражнения:* страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже).

Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. С комбинированными заданиями; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом. Передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой. Скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные

перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости.

Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувырки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

Тактическая подготовка

Специализированная тактическая подготовка как таковая в обучении практически отсутствует, так как приоритет отдан общефизической подготовке. Однако при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения схватки. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за обучающимися при проведении соревновательных упражнений и отмечать перспективных в тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Программный материал на этапе начальной подготовки (свыше года).

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения *Основы техники и тактики каратэ.* Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

счёт	ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).
команды	хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусюямэ, татэ (к йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, ваката
поклоны	сэнсэй-ни рэй, сэмпай-иирэй, отагай-ни рэй, осу, годзаймасита.

уровни	дзёдан, тюдан, гэдан.
стойки	йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати. йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ- дати). Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовления для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.
удары	сэйкэн, пуки, ой, гаммэн, кип, моротэ, хидза, гэри, су кик
блоки	укэ, барай. сэйкэндзёдан-укэ, сэйкэнмаэгэдан-барай.
ката	тайкёку. тайкёкусонити.
стороны направления	ихидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.
общие термины	кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.
удары руками	сэйкэнморотэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).
удары ногами	цзагаммэн-гэри, кин-гэри.
иппон-кумитэ	№ 1: атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака - сэйкэндзёдан- укэ + кин-гэри; № 2: атака - сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэнмаэгэдан-барай + хид- за-гэри.
кихон-ката.	хон-ката (силлабус) на 10 кю.
упражнения	отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища из положения лежа, стягивающее упражнение (на 4 счета).

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на *двух видах тактики боя*: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроения и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим *тактику сдерживания*), которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снаряженные перчатки, шлемы.

Терминология

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ- дати).

Удары: ути, аго, гяку, туюоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 9 кю

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром

тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэнаго-ути, сэйкэнгяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки. Сэйкэнтюданути-укэ, сэйкэнтюдансото-укэ. Удары ногами. Тюданмаэ-гэритюсоку.

Ката. Тайкёкусоно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката

(силлабус) на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан + сэйкэн ой цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гёдан, защита и контратака - сэйкэндзёдан-укэ+ сэйкэнтюдансото-укэ + сэйкэнгяку-цуки тюдан+ сэйкэнмаэгёдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэнгяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гэритюдантюсоку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

Озавершающий удар ногой.

15. Учебно-тематический план

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта гигиена обучающихся при занятиях физической культурой	20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	и спорта			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	Май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	и 20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория", "абсолютная категория", "тамэсивари" и "ката", основаны на особенностях вида спорта "киокушин" и его спортивных дисциплин. Реализация настоящей Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "киокушин", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин" учитываются СШ при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин".

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия

- наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации настоящей программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Таблица 13

№ п/п	Наименование	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 боксёрские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксёрский	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	На обучающегося	-	-
2.	Перчатки (шингарды)	пар	На обучающегося	-	-
3.	Протектор паховый	штук	На обучающегося	-	-
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	На обучающегося	-	-
5.	Шлем для киокушин	штук	На обучающегося	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Кадровые условия

СШ должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально- техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера- преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта

«киокушин», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих,

раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.

Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей».
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура»/ Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.ё
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. Пособие/ Евсеев Ю.И. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. А.Н Капустин автор, Методический сборник по киокушинкай каратэ, кандидат психологических наук/ А.Н Капустин- Благовещенск, 2004
7. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки/ Матвеев Л. – М.: ФиС, 1977г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Озолин Н.Г. – Москва. Астрель.2006г.
9. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне/ Танюшкин. А., Фомин. В. - Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
10. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ/ Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
11. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»/ Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток– Ростов-на-Дону «Феникс» 2005г.
12. Филин В.Теория и методика юношеского спорта Филин В./ – М.:ФиС.1987.

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

1. www.sportcenter.pro
2. www.minsport.gor.ru
3. минобрнауки.рф
4. www.school-collection.edu.ru
5. www.kenkakarate.ru
6. kyokushin.ks.ua
7. akr.rsbi.ru
8. www.kyokushinkan.ru
9. kyokushinkan-kaliningrad.ru
10. www.fkrussia.ru

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КИОКУШИН

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера-преподавателя или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, отвлекающие от занятий, баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренера-преподавателя или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера-преподавателя ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Тренеру-преподавателю ("Старшему"). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру-преподавателю ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя ("Старшего").
7. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
8. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне" (Соблюдать определённый) интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера-преподавателя ("Старшего") снизить для него нагрузку (хотя в каратэ кёкусинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
10. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно

контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

11. При объяснениях Тренера-преподавателя новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

12. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мусуби-дачи).

13. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнёру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Тренера-преподавателя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

На занятиях строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера-преподавателя ("Старшего") или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений

- щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

Заключительные положения.

1. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера-преподавателя ("Старшего"), и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
3. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).
4. На занятиях по Каратэ киошинк необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

Обследование уровня развития физических качеств и физической подготовленности детей

Тест № 1

Цель: определить силу и выносливость мышц спины.

Предварительная работа: готовятся гимнастический коврик, секундомер, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на животе, по команде («раз, два, три») приподнимает голову, верхнюю часть груди и руки. Руки отведены назад или в «крылышках». По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Тест № 2

Цель: определить силу и выносливость мышц живота.

Предварительная работа: готовится гимнастический коврик, протокол обследования.

Методика обследования

Ребёнок лежит на гимнастическом коврике, на спине, скрестив руки на груди. По команде («раз, два, три») ребёнок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Взрослый слегка прижимает ступни ребёнка и считает количество подъёмов.

Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями коврика, а спина и колени оставались прямыми.

Тест № 3

Цель: определить ловкость при подбрасывании и ловле мяча.

Предварительная работа: готовится мяч диаметром 15-20см.

Методика обследования

Ребёнок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 4

Цель: оценить гибкость при наклонах туловища вперёд из положения стоя.

Предварительная работа: готовятся гимнастическая скамейка, сантиметровая лента, игрушка.

Методика обследования

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь, не сгибая колен, достать игрушку. Во время выполнения задания взрослый поддерживает ребёнка за колени. Измеряется глубина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест № 5

Цель: оценить гибкость в плечевом суставе. Методика обследования

Ребёнок поднимает одну руку вверх, сгибает её в локте и отводит назад, а другую руку отводит назад, сгибает её в локте и за спиной пытается сцепить руки. Упражнение повторяется, поменяв положения рук.

Тест № 6

Цель: оценить функцию равновесия.

Предварительная работа: готовится секундомер, протокол обследования, чертится прямая

линия на полу.

Методика обследования

Ребёнок встаёт на черту в обозначенном месте так, чтобы пятка правой (левой) ноги примыкала к носку левой (правой) ноги. Стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, туловище прямо, смотреть вперёд. Фиксируется длительность стояния в секундах, а также качество выполнения теста. Прекращением выполнения задания считается схождение с места хотя бы одной ногой, поворот, переступание, смещение пятки или носка с линии.

Тест № 7

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Предварительная работа: на пол кладётся мягкий гимнастический коврик и сбоку вдоль него мелом наносится разметка (через каждые 10см на дистанции 2м).

Методика обследования

Ребёнок встаёт около черты и по команде («раз, два, три») пытается прыгнуть как можно дальше. Взрослый фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками. Ребёнок делается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тест № 8

Цель: определить скоростно-силовые качества, а также координационные способности в броске набивного мяча.

Предварительная работа: готовится набивной мяч весом 1кг, на полу делается разметка (через 50см на дистанции 5м), готовится протокол, гимнастический коврик.

Методика обследования

Ребёнок подходит к контрольной линии и по команде («можно») бросает мяч как можно дальше. Бросок выполняется из положения: сидя ноги врозь, набивной мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска, в протокол заносится лучший результат.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025