

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
ИМЕНИ В.Г. ФЕОФАНОВА

Утверждено:
Приказ № 157-О
от 11.08.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«КИОКУСИНКАЙ»

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор составитель:
Нугуманова Л.А.,
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2024г.

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	
2.2.ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
2.3.ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ.....	
ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	
ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ ПРАКТИКИ.....	
МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ В ГРУППАХ НП И УТЭ.....	
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	
3.1. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ».....	
4.1.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ».....	
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	
6.1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	

И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....

Н
Ф
О
Р
М
А
Ц
И
О
Н
Н
О
-
М
Е
Т
О
Д
И
Ч
Е
С
К
И
Е

БЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по спортивной подготовке в киокусинкай направлена на организацию тренировочного процесса в соответствии с минимальными требованиями, установленными федеральным стандартом, утверждённым приказом Минспорта России № 989 от 15 ноября 2022 года.

Цель программы — достижение высоких спортивных результатов путем соблюдения спортивных и педагогических принципов на всех этапах круглогодичной подготовки. Основные задачи программы включают:

- содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие юных спортсменов и подготовка кандидатов для сборных команд города, области и России;
- воспитание волевых, дисциплинированных и социально активных молодых людей;
- формирование интереса к регулярным занятиям спортом и развитие навыков самостоятельных тренировок;
- выявление талантливых спортсменов для дальнейшей профессиональной подготовки;
- знакомство с принципами здорового образа жизни и гигиеническими нормами;
- обучение основам киокусинкай, тактике ведения поединков, истории и традициям данного боевого искусства;
- повышение уровня спортивного мастерства через овладение техникой и тактикой на тренировках и соревнованиях;
- воспитание патриотических и общекультурных ценностей;
- улучшение физической работоспособности и подготовка инструкторов и судей из числа занимающихся спортсменов.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные категории участников, а также численность групп на каждом этапе устанавливаются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП).

На этап начальной подготовки принимаются дети, которым в текущем календарном году исполняется возраст, соответствующий критериям зачисления, или дети старше этого возраста, но не более чем на три года. При этом формирование учебно-тренировочных групп предусматривает разницу в возрасте между участниками не более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе допускается приём лиц, ранее проходивших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, при условии выполнения установленных нормативов по физической подготовке, предусмотренных в данной программе с учётом сроков реализации этапов и возрастных границ.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) минимальная
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается на каждое занятие исходя из его интенсивности и продолжительности. Для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается недельный и годовой объем тренировок в часах.

В состав учебно-тренировочной нагрузки включается время, необходимое для восстановления организма после выполнения определенных нагрузок, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Это учитывается как для кратковременных тренировок с высокой интенсивностью, так и для длительных занятий с низкой интенсивностью.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю				
Общее количество часов в год				

ВИДЫ ОБУЧЕНИЯ

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц,

проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия** (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса:

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток), (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и СФП	-	
	Восстановительные мероприятия	-	-
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные

контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную

мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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 спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»				
Контрольные	-	-	-	
Отборочные	-	-	-	
Основные				
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Контрольные		-	-	
Отборочные	-	-	-	
Основные	-			

алендарно-тематический план

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо учитывать трудоемкость программы, включая объем времени, необходимый для ее выполнения, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, которая реализует данную программу, должен осуществляться в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Это включает период самостоятельной подготовки, который обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Если в учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Длительность учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки — двух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

Если в один день проводятся несколько учебно-тренировочных занятий, их суммарная продолжительность не должна превышать восьми часов.

В часовую нагрузку учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические занятия, восстановительные мероприятия, медико-биологические аспекты, а также инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может проводиться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»					
	Общая физическая подготовка (%)				
	Специальная физическая подготовка (%)				
	Участие в спортивных соревнованиях (%)				
	Техническая подготовка (%)				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)				
	Инструкторская и судейская практика (%)	-			
	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
	Общая физическая подготовка (%)				
	Специальная физическая подготовка (%)				
	Спортивные соревнования (%)	-			
	Техническая подготовка (%)				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)				
	Инструкторская и судейская практика (%)	-			
	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)				

Календарно-тематический план

Таблица № 6

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		УТЭ (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		Наполняемость групп (человек)			
	ОФП				
	СФП				
	Участие в спортивных соревнованиях				
	Техническая подготовка				
	Тактическая подготовка				
	Теоретическая подготовка				
	Психологическая подготовка				
	КМ (тестирование и контроль)				
	Инструкторская практика				
	Судейская практика				
	Медицинские, медико-биологические мероприятия				
	Восстановительные мероприятия				
	Общее количество часов в год				

ЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ ПРАКТИКИ

Киокусинкай как спортивная дисциплина представляет собой структурированный курс теории и практики, основанный на научных принципах физического воспитания.

Инструкторская практика является продолжением тренировочного процесса спортсменов и способствует развитию практических навыков преподавания киокусинкай. Задачи, решаемые на этом этапе подготовки, изменяются в зависимости от возраста, стажа и уровня квалификации спортсменов.

Одной из целей спортивных школ является подготовка спортсменов к ролям помощников тренера и инструкторов, а также их участие в организации и проведении тренировочного процесса и учебно-тренировочных мероприятий. Эти задачи следует начинать решать уже на этапе тренировок и продолжать в ходе последующих этапов подготовки.

Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и практических занятий. Спортсмены на тренировочном этапе должны освоить терминологию и командный язык, необходимый для организации занятий и выполнения строевых упражнений. Они должны быть способны выполнять обязанности дежурного по группе, включая подготовку мест для занятий и управление инвентарем.

Спортсмены также должны изучить методы организации тренировок, а также способы разминки и проводить ее по заданию тренера. Важно уметь демонстрировать технические приемы, а также замечать и исправлять ошибки у других спортсменов. Кроме того, они должны помогать менее опытным спортсменам в освоении отдельных упражнений и приемов.

На более продвинутых этапах подготовки спортсмены должны уметь грамотно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать ошибки у других занимающихся и разрабатывать конспекты тренировок, включая разминку, основную часть и заключение. Также требуется самостоятельное проведение занятий для групп начальной подготовки, а также тренировки по физической

подготовке, изучение основных технических элементов и составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных

сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков с целью закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных

тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня

основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является,

кроме того, и важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки спортсменов на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки спортсменов на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики \юноши	Девочки \девушки	Мальчики \юноши	Девочки \девушки
нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
	Смешанное передвижение на	мин	Не более		Не более	

	1000 м				-	-
	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			-	-		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
	Бег на 30 м	с	не более		не более	
	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
3. Нормативы специальной физической подготовки.						
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши / Мужчины	Девушки / Женщины
нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
	Бег на 30 м	с	Не более	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	

	Смешанное передвижение на 1000 м	мин	Не более	Не более
	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	Не более
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	Не менее
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	Не менее
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
	Бег на 30 м	с	не более	не более
	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
	Бег на 1500 м	мин, с	не менее	не менее
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
3. Нормативы специальной физической подготовки.				
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	не менее
4. Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

АБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ

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

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

ОБЩАЯ ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Дается определение понятию "тактика Киокусинкай". Обучающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Обучает начальным, тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники освоенную обучающимися. Обучающиеся знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомятся с характеристикой боевой деятельности, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев. (Приложение №1)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая способствует воспитанию этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь проявляются и развиваются разнообразные отношения: спортсмен к своему коллективу, между членами

коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, тематических вечеров, вечеров отдыха и т.д. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам обучения. Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основное содержание психологической подготовки каратистов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям Киокусинкай;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Методы смешанного воздействия включают: поощрения, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно- психическому восстановлению.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление и развитие костно-мышечного аппарата, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы. Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Средства и методы: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища:

наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте. Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание:

- овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м., прыжки в воду, ныряние.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки:

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

Познавание и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:

удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью.

Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Познавание и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук.

Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП:

- организации занимающихся каратистов на месте
- организации занимающихся каратистов с партнером на месте
- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг
- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- боевая стойка каратиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники

- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы изучения техники приемов ударов, защит и контрударов:

- изучение ударам на месте по воздуху

- изучение ударам в движении по воздуху изучение приемам защиты на месте без партнера

- изучение приемам защиты на месте с партнером

изучение приемам защиты в движении без партнера изучение приемам защиты в движении с партнером - одиночные удары по тяжелому мешку

- изучение ударам и простым атакам

- изучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- изучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

- изучение защитным действиям и простым атакам, и контратакам

- защитные действия, с изменением дистанций

- контрудары.

- контратаки.

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях.

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

сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
--	--	--	--	----------------

СОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

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

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств. Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы кюкусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал кюкусинкай).

Уровень мастерства в кюкусинкай 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 кюкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

С учетом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-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.

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

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

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

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

СЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238):

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- 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.

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально- техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера - преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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 спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обеспечивая информационно-методическим материалом тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция;
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации через «Интернет».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1227 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай".

Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.

Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.

Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6.

Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, №

Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.

Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.

Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.

яма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.

