**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждено

на заседании тренерского совета Приказом №166-о

протокол №1 от «30» августа 2021 года от «30»августа 2021 года

(с изм. от 13.07.2022 года пр. №107-о)

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. утверждённого приказом Минспорта России от 12 июля 2021 года №547.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года (ката), 1 год (категория)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (ката, категория)

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Салехард

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы |  |
|  | 1.2. Срок реализации программы  1.3. Характеристика вида спорта «киокусинкай», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) |  |
|  | 2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» |  |
|  | 2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) |  |
|  | 2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки  2.7. Перечень тренировочных мероприятий  2.8. Годовой план спортивной подготовки  2.9. Планы Инструкторской и судейской практики  2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств  2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность |  |
|  | 3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки |  |
|  | 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов |  |
|  | 3.4.Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения |  |
| 4 | Система спортивного отбора и контроля |  |
|  | 4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» |  |
|  | 4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки  4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения  4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технический, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения  5.Перечень материально-технического обеспечения |  |
|  | 6. Перечень информационного обеспечения Программы  6. |  |

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

ДЮСШ – детская юношеская спортивная школа

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. утверждённого приказом Министерства спорта России от 12.07.2021 года №547 (далее - ФССП) в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной ,тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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»

Также программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения (устав, административный регламент, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по киокусинкай, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по киокусинкай;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по киокусинкай.

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в организации. На этапах совершенствования спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

* 1. **Цели, задачи и планируемые результаты реализации программы**

Цель реализации Программы − создание условий, способствующих развитию и воспитанию детей и юношества, совершенствование спортивной деятельности, организация спортивной подготовки спортсменов, создание организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

− формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

− отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

− ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

− получение спортсменами знаний в области физической культуры и вида спорта «плавание»;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

− систематическое повышение навыков спортивного мастерства за счёт овладения физическим, техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий;

− воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

− повышение физической работоспособности и резервных функций спортсменов для создания базовой основы их физических возможностей с условиями перспективы высшего мастерства.

* 1. **Срок реализации программы**

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»:

- этап начальной подготовки - 3 года (ката), 1 год (категория);

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (ката, категория);

- этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

* 1. **Характеристика вида спорта «киокусинкай», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности**

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

Стиль киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального карате, киокусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а затем лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

«Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь, прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр». Развитие стиля киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки. За полвека существования киокусинкай прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения. Высокий темп боя, разнообразие технических приёмов, высокая скорость движений, быстрота реакции, возможность проявить физические способности и бойцовские качества - все это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающее зрелище для зрителей.

Киокусинкай, как и любой другой вид единоборств активно способствует воспитанию у спортсменов ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, дисциплинированность, выдержку и самообладание. Киокусинкай развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, их моральным качествам.

Киокусинкай является контактно-силовым видом спорта и поединки проводятся с минимумом защитного снаряжения, поэтому силовая подготовка спортсменов играет важнейшую роль. Это обусловлено тем, что уменьшается процент травматизма при подготовке и участии в соревнованиях. Также хороший уровень физической подготовки позволяет показать более высокий спортивный результат на соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| Вид спорта – киокусинкай | 1730001411Я |
| весовая категория 30 кг | 1730011811Н |
| весовая категория 35 кг | 1730021811Н |
| весовая категория 40 кг | 1730031811Н |
| весовая категория 45 кг | 1730041811Н |
| весовая категория 50 кг | 1730051811Н |
| весовая категория 55 кг | 1730061811С |
| весовая категория 55+ кг | 1730071811Н |
| весовая категория 60 кг | 1730081811С |
| весовая категория 60+ кг | 1730091811Ю |
| весовая категория 65 кг | 1730101811Э |
| весовая категория 65+ кг | 1730111811Э |
| весовая категория 70 кг | 1730121811А |
| весовая категория 70+ кг | 1730131811Ю |
| весовая категория 75 кг | 1730141811Ю |
| весовая категория 75+ кг | 1730151811Ю |
| весовая категория 80 кг | 1730161811А |
| весовая категория 80+ кг | 1730171811А |
| весовая категория 90 кг | 1730181811М |
| весовая категория 90+ кг | 1730191811М |
| абсолютная категория | 1730871811Л |
| ката | 1730201811Я |
| ката-группа | 1730911811Я |
| тамэсивари | 1730211811Л |
| кёкусин – весовая категория 30 кг | 1730221811Н |
| кёкусин – весовая категория 35 кг | 1730231811Н |
| кёкусин – весовая категория 40 кг | 1730241811Н |
| кёкусин – весовая категория 45 кг | 1730251811Н |
| кёкусин – весовая категория 50 кг | 1730261811Н |
| кёкусин – весовая категория 55 кг | 1730271811Н |
| кёкусин – весовая категория 55+ кг | 1730281811Н |
| кёкусин – весовая категория 60 кг | 1730291811С |
| кёкусин – весовая категория 60+ кг | 1730301811С |
| кёкусин – весовая категория 65 кг | 1730311811С |
| кёкусин – весовая категория 65+ кг | 1730321811С |
| кёкусин – весовая категория 70 кг | 1730331811А |
| кёкусин – весовая категория 70+ кг | 1730341811Ю |
| кёкусин – весовая категория 75 кг | 1730351811А |
| кёкусин – весовая категория 75+ кг | 1730361811А |
| кёкусин – весовая категория 80 кг | 1730371811М |
| кёкусин – весовая категория 80+ кг | 1730381811М |
| кёкусин – весовая категория 90 кг | 1730391811М |
| кёкусин – весовая категория 90+ кг | 1730401811М |
| кёкусин – абсолютная категория | 1730881811М |
| кёкусин – ката | 1730411811Я |
| кёкусин – ката-группа | 1730421811Я |
| кёкусин – тамэсивари | 1730431811М |
| кёкусинкан – весовая категория 30 кг | 1730441811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 35 кг | 1730451811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 40 кг | 1730461811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 45 кг | 1730471811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 50 кг | 1730481811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 55 кг | 1730491811С |
| кёкусинкан – весовая категория 55+ кг | 1730501811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 60 кг | 1730511811Я |
| кёкусинкан – весовая категория 60+ кг | 1730521811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 65 кг | 1730531811Я |
| кёкусинкан – весовая категория 65+ кг | 1730541811С |
| кёкусинкан – весовая категория 70 кг | 1730551811Г |
| кёкусинкан – весовая категория 70+ кг | 1730561811Э |
| кёкусинкан – весовая категория 75 кг | 1730571811А |
| кёкусинкан – весовая категория 75+ кг | 1730581811Ю |
| кёкусинкан – весовая категория 80 кг | 1730591811М |
| кёкусинкан – весовая категория 85 кг | 0550923811М |
| кёкусинкан – весовая категория 90 кг | 1730611811М |
| кёкусинкан – весовая категория 90+ кг | 1730621811М |
| кёкусинкан – весовая категория 95 кг | 0550933811М |
| кёкусинкан – весовая категория 95+ кг | 1730601811М |
| кёкусинкан – абсолютная категория | 1730891811М |
| кёкусинкан – ката | 1730631811Я |
| кёкусинкан – ката-группа | 1730641811Я |
| кёкусинкан – тамэсивари | 1730651811Л |
| синкёкусинкай – весовая категория 30 кг | 1730661811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 35 кг | 1730671811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 40 кг | 1730681811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 45 кг | 1730691811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 50 кг | 1730701811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 55 кг | 1730711811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 55+ кг | 1730721811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 60 кг | 1730731811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 60+ кг | 1730741811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 65 кг | 1730751811Я |
| синкёкусинкай – весовая категория 65+ кг | 1730761811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 70 кг | 1730771811А |
| синкёкусинкай – весовая категория 70+ кг | 1730781811Ю |
| синкёкусинкай – весовая категория 75 кг | 1730791811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 80 кг | 1730811811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 85 кг | 1730801811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 85+ кг | 1730821811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 90 кг | 1730831811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 90+ кг | 1730841811М |
| синкёкусинкай – абсолютная категория | 1730901811Л |
| синкёкусинкай – ката | 1730851811Я |
| синкёкусинкай – тамэсивари | 1730861811М |

\* Данные на момент утверждения программы.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней подготовки в киокусинкай представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с дисциплиной вида спорта, с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта киокусинкай определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

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

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа: подготовительный (базовый) и специальный подготовительный.

*Подготовительный этап (базовый).*

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

*Специальный подготовительный этап*

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

*Соревновательный период* (период основных соревнований).

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

- *этап непосредственной подготовки к главному старту*. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

*Переходный период.*

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

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

**2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

ФССП по виду спорта киокусинкай определены требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Таблица №1

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта киокусинкай

от 12 июля 2021 года №547)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Ката | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 3 |
| Категория | | | |
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не устанавливается | 14 | 3 |

**2.3.Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по виду спорта киокусинкай по годам обучения. При разработке годового тренировочного плана, тренер определяет количество часов по разделам подготовки в пределах объёмов, установленных ФССП по виду спорта киокусинкай.

Таблица №2

(Приложение №2 ФССП по виду спорта «киокусинкай от 12 июля 2021 года №547)

»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 8 | 12 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |
| Общее количество часов в год | 208 | 312 | 416 | 624 | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки | Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки |

***Предельные тренировочные нагрузки***

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в спорте от спортсменов юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям (от этапа начальной подготовки к этапу совершенствования спортивного мастерства). При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса:

- увеличение недельного объема тренировочной работы от 4 часов в неделю до 12 часов в неделю;

- увеличение суммарного годового объема работы от 208 до 624 часов в год;

- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла от 2 до 6;

- увеличивается количество занятий избирательной направленности;

- возрастает доля тренировочной работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

- увеличивается объем соревновательной деятельности;

- постепенно расширяется применение физиотерапевтических, психологических и фармакологических средств для повышения работоспособности спортсменов в тренировочной деятельности и ускорения процессов восстановления после нее.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Каждая тренировочная нагрузка, цель которой состоит в том, чтобы вызвать новую приспособляемость организма, должна оставлять заметную усталость, но не приводить к общему изнеможению.

На каждом этапе тренировки спортсмены должны многократно подвергаться предельным нагрузкам таким образом, чтобы добиваться наивысшей результативности (в отношении качества или количества) и тем самым способствовать сильной локальной усталости групп мышц и нервных центров, которые участвовали в данных упражнениях. Если же предел физических возможностей не достигается или достигается слишком редко и, если в рамках определенных отрезков времени наступление этого момента систематически оттягивается путем все возрастающих нагрузок, то результативность спортсмена остается без изменений или же прогрессирует слишком медленно. Следовательно, предельные нагрузки необходимы для роста показателей.

Если предел нагрузки все же превышается слишком часто и при этом данные нарушения следуют одно за другим, а также если допущено слишком большое превышение предела нагрузки, то наступают явления перегрузки или истощения. Чем лучше тренирован спортсмен, тем медленнее доходит он до предела своих нагрузок.

Предельные нагрузки существенно способствуют воспитанию воли и развивают решающие качества мобилизации всех физических и психических резервов, в том числе и в условиях соревнований, когда начинает сказываться усталость. После каждой определенной нагрузки необходим достаточный отдых. Только спортсмены, которые знают, для чего и почему они проходят такую жесткую тренировку, будут готовы не только переносить максимальную нагрузку, но даже стремиться к ней.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном

***Объем индивидуальной подготовки***

Самостоятельная подготовка планируется на различных этапах подготовки спортсменов и соответственно преследует различные цели.

Начиная с первого года спортивной подготовки юным спортсменам, исходя из индивидуальных особенностей каждого спортсмена и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих плавание, в летний период предлагается завести дневник самостоятельной подготовки, в который вводятся исполнение и объем выполненных физических упражнений по следующим показателям:

дата (дд/мм/гг);

перечень упражнений по ОФП и СФП (предлагается в методичке к дневнику);

количество повторений, объем;

самочувствие по итогам исполнения (кратко).

*Например,*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата  (дд/мм/гг) | Перечень упражнений | Объем  (кол-во повт.) | Самочувствие |
| *29.06.2021* | *1. Выпрыгивание из полного приседа.* | *10 раз\**  *3 подхода* | *хорошее* |
|  | *2. вращение рук в плечевом суставе (вперед-назад)* | *100\*4* |
|  | *3……………………..* | *……* |

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

**2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:  
 - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:  
 на этапе начальной подготовки - двух часов;  
 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;  
 на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;  
 на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

***Пассивный отдых.*** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

***Активный отдых.*** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

***Общая физическая подготовка (ОФП)*** *–* процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

***Специальная физическая подготовка (СФП*)** *–* процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

***Техническая подготовка*** *–* процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

***Тактическая подготовка*** - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

***Теоретическая подготовка*** – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

***Психологическая подготовка*** – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

При осуществлении спортивной подготовки и подготовки годового тренировочного плана необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки спортсменов по годам обучения.

Таблица №3

(Приложение №3 ФССП по виду спорта «киокусинкай» от 12 июля 2021 года №547)

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса**

**на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки |  | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Для спортивных дисциплин: ката** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | % | 26-39 | 26-39 | 10-21 | 10-19 | 10-17 |
| час | 54 -81 | 81-122 | 42-87 | 62-119 | от объема инд. плана подготовки |
| Специальная физическая | % | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 |
| подготовка (%) | час | 27-35 | 41-53 | 75-100 | 112-150 | от объема инд. плана подготовки |
| Техническая подготовка (%) | % | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| час | 87-112 | 131-168 | 175-225 | 262-337 | от объема инд. плана подготовки |
| Теоретическая подготовка (%) | % | 0-1 | 0-1 | 2-5 | 2-5 | 2-6 |
| час | 3 | 3 | 8-20 | 12-31 | от объема инд. плана подготовки |
| Тактическая подготовка (%) | % | 0-1 | 0-1 | 2-5 | 2-5 | 2-6 |
| час | 3 | 3 | 8-20 | 12-31 | от объема инд. плана подготовки |
| Психологическая подготовка (%) | % | 0-1 | 0-1 | 2-5 | 2-5 | 2-6 |
| час | 3 | 3 | 8-20 | 12-31 | от объема инд. плана подготовки |
| Всего | % | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| час | 208 | 312 | 416 | 624 | от объема инд. плана подготовки |
| **Для спортивных дисциплин: категория** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | % | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 32-38 | 24-38 |
| час | 104-133 | 144-187 | 154-200 | 200-237 | от объема инд. плана подготовки |
| Специальная физическая подготовка (%) | % | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 23-30 | 23-39 |
| час | 37-48 | 56-72 | 83-108 | 144-187 | от объема инд. плана подготовки |
| Техническая подготовка (%) | % | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 24-30 | 25-34 |
| час | 37-48 | 69-87 | 100-125 | 150-187 | от объема инд. плана подготовки |
| Теоретическая подготовка (%) | % | 0-1 | 0-1 | 2-5 | 2-5 | 2-6 |
| час | 2 | 3 | 8-20 | 12-31 | от объема инд. плана подготовки |
| Тактическая подготовка (%) | % | 0-2 | 0-1 | 2-5 | 6-10 | 10-16 |
| час | 2 | 3 | 8-20 | 37-62 | от объема инд. плана подготовки |
| Психологическая подготовка (%) | % | 0-1 | 0-1 | 2-5 | 2-5 | 2-6 |
| час | 2 | 3 | 8-20 | 12-31 | от объема инд. плана подготовки |
| Всего | % | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| час | 208 | 312 | 416 | 624 | от объема инд. плана подготовки |

**2.6. Требования к объему соревновательной деятельности**

**на этапах спортивной подготовки**

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов в плавании.

***Спортивные соревнования*** *-* способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.Спортивные соревнования являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования - средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (региональных, областных, школьных и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и мастерство спортсмена, тем в большей степени на систему соревнований оказывает влияние всероссийский календарь соревнований по плаванию.

***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.

**О*тборочные соревнования***, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

***Основные соревнования***, целью этих соревнованиях 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.

Таблица №4

(Приложение №4 ФССП по виду спорта «киокусинкай»

от 12 июля 2021 года №547)

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Для спортивных дисциплин: ката** | | | | | | |
| Контрольные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Для спортивных дисциплин: категория** | | | | | | |
| Контрольные | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |
| отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта киокусинкай;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным Учреждением годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.7. Перечень тренировочных мероприятий**

Таблица №5

(Приложение №5 ФССП по виду спорта «киокусинкай»

от 12 июля 2021 года №547)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число Участников тренировочного мероприятия |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта, достижение стабильных результатов.

Часы по разделам подготовки распределяются с учетом этапа и периода подготовки.

На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Самостоятельная подготовка может быть запланирована на календарные праздничные дни, на каникулярный период.

Годовой план спортивной подготовки (тренировочный план) разрабатывается тренером на каждую группу отдельно в соответствии с утвержденным расписанием, согласуется с заместителем директора по спортивной работе и утверждается руководителем Учреждения.

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» и перечнем тренировочных сборов.

Примерные годовые планы представлены в Приложениях №№1-5 к настоящей Программе.

**2.9.Планы инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

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

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по киокусинкай и постоянно участвовать в судействе городских и окружных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

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

***Медицинские, медико-биологические мероприятия***

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по плаванию, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

-дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

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

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

***Восстановительные мероприятия***

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

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

**Перечень средств восстановительных мероприятий**

Таблица №6

|  |
| --- |
| **Педагогические** |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин |
| - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  - рациональная организация режима дня |
| **Психологические** |
| Психологические - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);  - гипнотическое внушение;  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат |
| **Медико-биологические** |
| Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.  Витаминизация  Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани |
| **Гигиенические** |
| - обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям. |

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга**

***Теоретическая часть***

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения основных терминов.

*Антидопинговая деятельность* **-** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* **-** Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период*– любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)* - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

*Запрещенная субстанция* - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

*Запрещенный список* - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод* - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* **-**  любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

*РУСАДА* **–** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* **-** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен* - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

Этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3.Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | 1 раз в 2 месяца | Рекомендуется проводить в формате лекций , бесед, дискуссий. |
| 4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | «Запрещенный список» | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> |
| 5.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год | В рамках проведения тренировочных занятий |
| 6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 7. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| 8. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий. |
| 3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 4.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Тренер | 1-2 раза в год | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5.Семинар для спортсменов и тренеров | Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |

Этап совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.  Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> |
| 2.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Теоретические занятия | В соответствии с образовательной антидопинговой программой | Тренер | ежемесячно | Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий. |

Прохождение онлайн – курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» №5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий (Приложение к настоящей Программе).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

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

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер.

Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

5.Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

6. Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов.

Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

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

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

- освоение и совершенствование техники киокусинкай;

-развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

-воспитание необходимых морально-волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

-приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

-выполнения подводящих упражнений;

- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;

- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;

- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;

- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);

- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

- систематической тренировки психики;

- выполнения тактических упражнений;

- подготовки и участия в соревнованиях;

- проведения теоретических занятий;

- организации восстановительных мероприятий;

- организации массовых спортивных мероприятий;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;

- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

***Развитие быстроты***

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно- мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота спортсмена характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в единоборствах — это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае спортсмен реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями соперника.

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары ногами, руками и в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокой скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в подготовке спортсменов единоборцев.

***Развитие выносливости***

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости спортсмена свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев спортсмен организм как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою приходится решать тактические задачи, анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, спортсмен испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения.

Основой выносливости является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами спортсмена. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя.

На процесс утомления спортсмена влияют несколько факторов: интенсивность действий; частота их повторений; продолжительность действий; характер интервалов между ними; стиль и манера ведения боя противником; сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства ведения поединка. Средства для развития выносливости разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения в спарринге обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

***Развитие гибкости***.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Упражнения на гибкость необходимы в процессе подготовки, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

***Развитие координации (ловкости).***

Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий спортсмен умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у спортсмена, тем легче он овладевает и применяет в поединке новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости необходимо не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и уменьями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства. Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Необходимо сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации спортсмен не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных, физических качеств и возраста спортсмена спортсмена.

Таблица № 8

( Приложение №6 ФССП по виду спорта «киокусинкай» от 12 июля 2021 года №547)

**Влияние физических качеств на результативность**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координация | 2 |

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

*Сенситивный период* – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Таблица №9

**Сенситивные периоды развития физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | | Возраст (лет) | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  | |  |  |  | |  | + | + | | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  | |  |  |  | |  | + | + | | + | + |  |  |
| Быстрота |  | |  | + | + | | + |  |  | |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  | |  | + | + | | + | + | + | | + | + |  |  |
| Сила |  | |  |  |  | |  |  | + | | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | | + | + | + | |  |  |  | |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | |  |  |  | |  |  |  | |  | + | + | + |
| Гибкость | + | | + | + | + | |  | + | + | |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | |  | + | + | | + | + |  | |  |  |  |  |
| Равновесие | + | | + | + | + | | + | + | + | | + |  |  |  |

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

***Росто-весовые показатели.*** Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

***Сила.*** Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

***Быстрота.*** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

***Скоростно-силовые качества.*** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

***Выносливость.*** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

***Гибкость.*** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

***Координационные способности*** развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

**3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений,**

**средств и методов тренировок**

***3.2.1. Структура тренировочного занятия***

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса пловца любого уровня подготовленности является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

− точностью поставленных на занятии задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

− полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

− методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение.

Тренировочное занятие условно делят на три части: *подготовительную, основную, заключительную.*

*Подготовительная часть* занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. Для решения этой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности занимающихся.

*В основной части занятия* решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, его совершенствования или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

*В заключительной части* необходимо решать задачу восстановления организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений, направленные на расслабление, растягивание.

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: Ф.И.О. тренера, группа/этап спортивной подготовки, № тренировочного занятия, тема занятия, цель и задачи тренировочного занятия, продолжительность тренировочного занятия, место и дату проведения, необходимый инвентарь, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмена.

**Образец плана-конспекта**

Тренер: Ф.И.О.

Группа: этап, период обучения

№ занятия \_\_\_\_\_\_\_\_

Тема занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель тренировочного занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задачи: (обучающие, развивающие, воспитывающие)

1.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата и место проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Метод обучения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание программного материала | Дозировка | | | Организационно- методические указания | |
|  | **1.Подготовительная часть (\_\_\_\_\_ мин)** | | | | | |
| 1.Организовать подготовку к занятию  2. Подготовка организма к предстоящей нагрузке | 1.построение, приветствие, сообщение задач занятия  2.Разминка ОРУ в движении ОРУ на месте  Прыжковые упражнения  Работа с набивными мячами  Работа с теннисным мячом |  | 2 мин.  2 мин.  2 мин.  кол-во раз | |  | |
|  | **2.Основная часть (\_\_\_\_мин)** | | | | |
| Частные задачи формулируются исходя из поставленных задач тренировочного занятия | Содержание программного материала в соответствии с поставленными задачами |  |  | |  |
| 1. **Заключительная часть (\_\_\_мин)** | | | | | |  | |
| 1.Восстановить функциональное состяние организма  2.Организованно завершить занятие | Н-р: упражнения на восстановление.  Построение, подведение итогов, домашнее задание |  |  |  | |

***3.2.2. Средства и методы тренировки***

***На этапе начальной подготовки*** основной целью тренировочного занятия является утверждение в выборе спортивной специализации киокусинкай, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники вида спорта.

***Общая физическая подготовка.***

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движении, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Средства и методы.*

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

*Основные средства:*

-общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости;

- подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости;

- эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;

- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Содержание.*

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;

- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;

- ходьба обычным шагом;

- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;

- сочетание ходьбы с различными движениями рук;

- бег обычный;

- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;

- прыжки вперед с места;

- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;

- подбрасывание и ловля палки.

***Специальная физическая подготовка.***

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

*Содержание.*

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;

- отжимания на кулаках, на ладонях;

- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;

- полушпагат и шпагат;

- опускание в мост из стойки с помощью рук;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

***Техническая подготовка.***

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки спортсмена. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

*Содержание.*

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

• одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

• удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

•прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

•удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

•удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

•техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

•блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

•блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

***Тренировочный этап до двух лет подготовки.***

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой киокусинкай и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

***Общая физическая подготовка***

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

*Средства и методы тренировки.*

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;

- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;

- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

***Специальная физическая подготовка***

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

*Содержание.*

Упражнения на развитие силовых способностей:

- упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

разнообразные прыжки:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;

- челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;

- полушпагаты и шпагаты;

- опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону);

- упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;

- прыжки с разворотами;

- подвижные игры.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком;

- кувырки с прямыми ногами;

- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

***Техническая подготовка***

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

*Содержание*

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

•прямые и круговые удары руками:

-стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

•удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- выполнение различных ударов сериями по два и три удара;

•удары руками на разные уровни:

- выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;

- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

•прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

•удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

•удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

•техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

•блоки руками и ногами:

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;

- стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

•выполнение блоков на различных уровнях:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;

•защитные действия в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями.

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном или быстром темпе;

- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

***Тактическая подготовка.***

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную спортсменами.

***Тренировочный этап свыше двух лет подготовки***

***Общая физическая подготовка***

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;

- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;

- различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

- прыжки с приземлением на толчковую ногу;

- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

***Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности каратиста.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

*Содержание.*

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;

- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

- подтягивания;

- метание набивного мяча;

- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м;

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;

- наклоны и вращательные движения туловищем;

- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры.

***Техническая подготовка***

Целью технической подготовки в этом периоде является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого занимающегося.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях. Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

*Содержание.*

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 6-5-му стилевым ученическим разрядам и выше (6-5 кю и выше):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки;

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку;

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

•прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение удара в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

•серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;

- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

- выполнение серии ударов по мешку на различные уровни;

- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

•прямые и круговые удары ногами

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;

- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

•удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

•техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техник

•блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

•блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями.

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

Блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте;

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;

- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, основываясь на анализе результатов предыдущего соревновательного периода. В процессе анализа результатов, выявляются слабые места подготовки, а в тренировочном процессе предусматриваются методы устранения просчетов прошлого сезона.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

* возраст спортсмена;
* стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
* спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
* результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
* состояние здоровья спортсмена;
* уровень спортивной мотивации спортсмена;
* уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
* наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
* обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
* наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
* прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы». Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

**3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Под термином ***«научно-методическое обеспечение»,*** или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется посредством обеспечения работы Отдела методического обеспечения спортивной школы.

При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;

- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

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

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

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

Единство этих черт спортивного характера обусловливает состояние спокойной боевой уверенности.

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

- регуляция предстартовых состояний;

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

- выбор правильной мотивации и установление цели.

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

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

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

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в 60 последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

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

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

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

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

**4.СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1 Мероприятия по отбору спортсменов**

**для комплектования групп спортивной подготовки**

*Система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по плаванию и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации в Учреждении регламентируется Положением об организации спортивного отбора в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Старт» в процессе многолетней спортивной подготовки по видам спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих, в том числе с помощью автоматизированной системы инновационного спортивного тестирования "Стань Чемпионом», с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) индивидуальный отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в спортивную школу осуществляется ежегодно.

Возраст (год рождения) поступающих для зачисления на этап начальной подготовки 1-го года рассматривается и утверждается на заседании тренерского совета.

Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности в соответствии с Порядком приема лиц в Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа «Старт» для прохождения спортивной подготовки.

Просмотр поступающих и процедура индивидуального отбора входят в годовой тренировочный план работы. На этап начальной подготовки зачисляются дети с 10 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачислятся только здоровые спортсмены с 12 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе, имеющие спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов на следующий этап (период) подготовки производится с учетом выполнения установленных настоящей Программой критериев оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

**4.2 Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.**

*Критерии* - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям.

Оценка результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки проводится по итогам спортивного сезона членами специально созданной комиссии. Состав комиссии и сроки проведения оценки результатов утверждаются локальным актом Учреждения.

Результатом реализации программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

- освоение основ техники и тактики по виду спорта «киокусинкай»;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%);  - педагогическое наблюдение |
| 2. | Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки необходимых для перевода на следующий год этапа НП  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование  - анализ результатов тестирования |
| 3. | Освоение основ техники и тактики по виду спорта | - выполнение требований технико-тактической подготовки | - тестирование  - педагогическое наблюдение |
| 4. | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях |
| 5. | Общие знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» или «Ценности спорта» |
| 6. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра |
| 7. | Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки | - выполнение требований программы спортивной подготовки для перевода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап | - тестирование  - изучение протоколов  -педагогическое наблюдение |

Результатом реализации программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

-достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «киокусинкай»;

- знания антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта. | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение тренировочного объема в соответствии с требованиями ФССП | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%)  - педагогическое наблюдение |
| 2. | Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовки;  формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ  -выполнение требований технико-тактической подготовки, необходимых для перевода на следующий год ТЭ  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование;  - анализ результатов тестирования  -педагогическое наблюдение |
| 3. | Соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления; овладение навыками самоконтроля | - регулярность и систематичность посещения тренировок  - выполнение плана восстановительных мероприятий | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - педагогическое наблюдение |
| 4. | Приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 5. | Достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этап (этапа спортивной специализации) | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП  - положительная динамика результатов участия в официальных спортивных соревнованиях | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 6. | Овладение основами теоретических знаний о виде спорта | - уровень теоретических знаний о виде спорта | - тестирование |
| 7. | Знания об антидопинговых правилах | - уровень общих знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» |
| 8. | Укрепление здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - наличие медицинского допуска по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра |

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

-формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «киокусинкай»;

- знания антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование результата | Критерии оценки результата | Методы оценивания |
| 1 | - формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов | - выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с ФССП  - положительная динамика спортивных результатов | - фиксация посещаемости в журналах учета работы тренировочных групп  - расчет посещаемости занятий в течение тренировочного сезона от общего количества занятий с учетом пропущенных по уважительной причине (не менее 90%)  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 2. | - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки | - выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки  -выполнение требований технико-тактической подготовки  -уровень знаний по теоретической подготовке  -выполнение нормативов тестов ВФСК «ГТО», соответствующих возрасту спортсмена | - тестирование  - анализ результатов тестирования |
| 3. | - повышение функциональных возможностей организма | -положительные функциональные пробы | - проведение функционального тестирования в рамках ежегодного углубленного медицинского осмотра  - педагогическое наблюдение |
| 4. | - формирование навыков профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности | -выполнение объёма тренировочных и соревновательных нагрузок  -выполнение плана восстановительных мероприятий  -выполнение плана самостоятельной подготовки  -ведение дневника самонаблюдения  - отсутствие травм | - педагогическое наблюдение |
| 5. | - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях | - выполнение объёма соревновательной деятельности на этапе ССМ в соответствии с требованиями ФССП  - положительная динамика результатов участия в официальных спортивных соревнованиях | - изучение протоколов официальных спортивных соревнований;  - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях  - анализ результатов участия в официальных спортивных соревнованиях  -педагогическое наблюдение |
| 6. | -приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта | - участие в судействе официальных спортивных соревнований  - участие в судейских семинарах | - учет участия спортсмена в официальных спортивных соревнованиях в составе судейской бригады  - наличие судейской категории |
| 7. | - знания антидопинговых правил | - уровень знаний об антидопинговых правилах | - наличие сертификата о прохождении онлайн обучения на сайте РУСАДА: «Антидопинг курс» |
| 8. | - сохранение здоровья | - отсутствие противопоказаний для занятий избранным видом спорта | - ежегодный углубленный медицинский осмотр |

**4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Целью контроля в спортивной подготовке 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 подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: *предварительный, оперативный, текущий и итоговый.*

*Предварительный контроль* проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к освоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

*Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, к повторному проплыванию отрезка дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

*Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

*Итоговый контроль* проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

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 мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе 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.

После каждого этапа (периода) спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Тестирование проводится 2 раза в год:

- сентябрь, октябрь - *приемное* тестирование поступающих в учреждение и *контрольное* тестирование занимающихся после каникулярного периода;

- апрель, май - *контрольно-переводное* тестирование занимающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (период) подготовки.

На основании *приемного* тестирования проводится отбор и прием поступающих в учреждение.

*Контрольное* тестирование - определение уровня физической подготовленности занимающихся в начале спортивного сезона в каждом физическом умении. На основании анализа результатов тренер включает в тренировочные занятия необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы индивидуальной подготовки, определяет нагрузки, повышающие уровень физической подготовленности. В программу контрольного тестирования тренером могут быть включены дополнительные тесты, необходимые для определения физической подготовленности занимающихся.

Результаты *контрольно - переводного* тестирования служат основанием для перевода (зачисления) занимающихся на определенный этап (период) спортивной подготовки. Занимающиеся, не выполнившие нормативные требования, на основании решения тренерского совета могут пройти повторное обучение, но не более 1 раза на данном этапе подготовки.

Контроль выполнения *объёма тренировочных нагрузок* занимающимися осуществляется тренером в течение спортивного сезона в журнале учета работы тренировочных групп. Для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки занимающийся должен освоить не менее 90% объёма тренировочных нагрузок.

Планирование участия занимающихся в соревнованиях в течение спортивного сезона и контроль выполнения *объёма соревновательных нагрузок* осуществляется тренером.

*Контроль уровня общей и специальной физической* подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

*Уровень технического мастерства* подтверждается выполнением обязательной технической программы.

*Уровень тактической подготовленности* занимающихся оценивается в процессе тренировочной и соревновательной деятельности посредством педагогического наблюдения, анализа результатов участия в соревнования.

*Контроль теоретических знаний* на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства проводится посредством тестирования.

*Уровень знаний антидопинговых* правил подтверждается обязательным наличием сертификата РУСАДА.

Для всех этапов подготовки необходима *сдача нормативов испытаний (тестов) комплекса ВФСК ГТО* по возрастным ступеням.

Сроки приёма контрольных (контрольно-переводных) нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки и составы комиссий утверждаются локальным нормативным актом Учреждения.

Решение о зачислении (переводе) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки принимается комиссией на основании анализа всех критериев, необходимых для зачисления (перевода) занимающихся на следующий этап (период) спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют установленным требованиям, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лица, проходящие спортивную подготовку, не выполнившие предъявляемые программой требования, могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы повторно, решением тренерского совета отчисляются, как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения**

Таблица №10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачсления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | | | | | |
| 1 год | | 2 год | | | 3 год | |
| М. | Д. | М. | Д. | | М. | Д. |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката** | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30м. | | с | Не более | | | | | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,9 | 6,5 | | 6,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | кол-во раз | не менее | | | | | | |
| 7 | 4 | 8 | 4 | 9 | | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | | мин. с | Не более | | | | | | |
| 7,10 | 7,35 | 7,00 | 7,25 | 6,50 | | 7,15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | см | Не менее | | | | | | |
| +1 | +3 | +2 | +4 | +3 | | +5 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | Не менее | | | | | | |
| 110 | 105 | 115 | 110 | 120 | | 115 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория** | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | | Не более | | | | | | |
| 6,2 | 6,4 | - | - | - | | - |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | | Не более | | | | | | |
| 6,1 | 6,3 | - | - | - | | - |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | | Не менее | | | | | | |
| 10 | 5 | - | - | - | | - |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | Не менее | | | | | | |
| +2 | +3 | - | - | - | | - |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | | Не более | | | | | | |
| 9,6 | 9,9 | - | - | - | | - |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | Не менее | | | | | | |
| 130 | 120 | - | - | - | | - |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | | Не более | | | | | | |
| 2 | - | 3 | - | 4 | | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | кол-во раз | | Не менее | | | | | | |
| - | 4 | - | 5 | - | | 6 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | кол-во раз | | Не менее | | | | | | |
| 10 | 9 | 13 | 12 | 16 | | 15 |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнение | Единица измерения | Норматив | | | | | | | | | | | | | |
| 1 год | | | 2 год | | | | 3 год | | | | 4 год | | |
| М | Д | | М | | Д | | М | | Д | | М | | Д |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 6,2 | 6,4 | | 6,1 | | 6,3 | | 6,0 | | 6,2 | | 5,9 | | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 6,10 | 6,30 | | 6,05 | | 6,25 | | 6,00 | | 6,20 | | 5,55 | | 6,15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 5 | | 11 | | 6 | | 12 | | 7 | | 13 | | 8 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| +2 | +3 | | +2 | | +3 | | +3 | | +4 | | +3 | | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 9,6 | 9,9 | | 9,5 | | 9,8 | | 9,4 | | 9,7 | | 9,3 | | 9,6 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | 120 | | 135 | | 125 | | 140 | | 130 | | 150 | | 120 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30м | с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 5,7 | 6,0 | | 5,6 | | 5,9 | | 5,5 | | 5,8 | | 5,4 | | 5,7 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 8,20 | 8,55 | | 8,15 | | 8,50 | | 8,10 | | 8,45 | | 8,05 | | 8,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 7 | | 14 | | 8 | | 15 | | 9 | | 16 | | 10 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| +3 | +4 | | +3 | +4 | | +4 | | +5 | | +4 | | +5 | |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | | | | | | | | | | | | | |
| 9,0 | 9,4 | | 8,9 | 9,3 | | 8,8 | | 9,2 | | 8,7 | | 9,1 | |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| 150 | 135 | | 155 | 140 | | 160 | | 145 | | 170 | | 150 | |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Кол-во раз | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | - | | 6 | - | | 7 | | - | | 8 | | - | |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | Кол-во раз | Не менее | | | | | | | | | | | | | |
| - | 7 | | - | 8 | | - | | 9 | | - | | 10 | |
| 3.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

Таблица №12

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта киокусинкай

от 12 июля 2021 года №547

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | упражнения | Единица измерения | норматив | |
| Юноши/юниоры/мужчины | Девушки/юниорки/женщины |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 5,1 | 5,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | Мин.с | Не более | |
| 9,40 | 11,40 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | Не менее | |
| 24 | 10 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +6 | +8 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | Не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 190 | 160 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во | Не менее | |
| 39 | 34 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | Не менее | |
| 10 | - |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | кол-во раз | Не менее | |
| - | 10 |
| 2.3. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

***Рекомендации по организации проведения контрольного тестирования для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки***

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования оформляются протоколом и заносятся в базу АИС Lsport.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

***Упражнения общей физической и специальной физической подготовки***

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

***Бег на 30 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 метров. - Упражнение выполняться с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

***Бег на 1000, 1500 и 2000 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» 41 участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 - 2 000 метров составляет не более 15 человек.

***Челночный бег 3 х 10 м.***

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***.

Оборудование: ровная поверхность.

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье***.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

***Прыжок в длину с места.***

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. 42 Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат.

Испытуемый имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

***Подтягивание из виса на высокой перекладине***.

Оборудование: материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности испытуемых.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Техника выполнения испытания: подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное испытуемому. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

***Подтягивание из виса на низкой перекладине***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины– 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходитк перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания:

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

***Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.***

Тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

***Смешанное передвижение на 1000 метров***

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам первой ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Одновременно стартует не более 10 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" .

**Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП** проводится по системе: «зачёт" - "незачет".

Итоговая оценка "зачет" выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении процентного соотношения количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Этап (период) подготовки | % соотношение |
| ЭНП | 75% от общего количества установленных нормативов |
| ТЭ | 90% от общего количества установленных нормативов |
| ЭССМ | 100% от общего количества установленных нормативов |

***Теоретическая подготовка***

Проверка освоения теоретического материала осуществляется один раз в год и является обязательной для перевода занимающихся на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для оценки теоретической подготовки занимающиеся проходят письменное тестирование по изученным темам. Тестовые материалы разрабатываются ежегодно отделом методического обеспечения Учреждения. Тест состоит из 10 тестовых заданий закрытого типа (каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных). По результатам тестирования ставится оценка «зачет»/ «незачет». Для получения оценки «зачет» необходимо ответить правильно не менее, чем на 8 тестовых вопросов. Оценка теоретической подготовки заносится в сводный протокол контрольно-переводного тестирования.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли. Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед, викторин, конкурсов в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст занимающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента занимающихся. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Полезно обучать занимающихся получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

***Рекомендуемые темы для изучения для этапа начальной подготовки.***

*Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.*

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах киокусинкай. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

*Тема: Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

*Тема: Краткие исторические сведения о возникновении и развитии киокусинкай*

История развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

*Тема: Краткая характеристика техники киокусинкай.*

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

***Рекомендуемые темы для изучения для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.***

*Тема: Развитие киокусинкай в мире и России*

Международные федерации киокусинкай, Ассоциация киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по киокусинкай.

*Тема: Спорт и здоровье*.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий киокусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

*Тема: Экипировка*

Снаряжение и экипировка для занятий киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

*Тема: Аттестационные требования по киокусинкай*

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

*Тема: Основы методики проведения самостоятельных занятий*.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

*Тема: Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по киокусинкай*

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

*Тема: Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.*

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

*Тема: Основы техники киокусинкай.*

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

*Тема: Основы методики тренировки*

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

***Тактическая подготовка***

*Тактическая подготовка* **-** это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хо­рошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства со­ставляют тактические знания, умения, навыки и качество такти­ческого мышления.

Основу тактического мастерства составляют следующие понятия:

*тактические знания* – совокупность представлений о средствах, принципах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности избранного вида спорта.

*тактические умения* – форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний, могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п;

*тактические навыки* – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и [коллективных](https://pandia.ru/text/category/koll/) действий;

*тактическое мышление* – это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и на­выков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для ре­шения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное — крат­чайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

- приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;

- создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере );

- изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки, сбор информации о соперниках;

- разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);

- освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

- формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

- максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

- овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Специфические средства тактической подготовки в циклических видах спорта - многократное выполнение упражнений в соответствии с тактической схемой и при постоянном контроле за эффективностью двигательных действий. При этом учитывается скорость и время прохождения отрезков и дистанций; темп движений, расстояние, характер и величина развиваемых усилий.

*Тренировка с тактической направленностью*решает задачу освоения спортсменом основ тактического мастерства и его дальнейшего совершенствования и строится с учетом поставленных задач , соответствующей подготовленности пловца и содержит разнообразные задания, как правило, плавания со сменой интенсивности по ходу дистанции или ориентировке на соперников. Например, задание на выигрыш того или иного отрезка, или «не уступить лидерство» на отрезке, или попеременное лидирование, особенно на длинных и сверхдлинных дистанциях.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (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 спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;

- тренажерного зала;

- раздевалок, душевых;

- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях"](https://docs.cntd.ru/document/566484141#7D20K3) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

-обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение №11 к ФССП);

-обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

-обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

-обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Гири спортивные (16,24,32) | Комплект | 1 |
| 3. | Лапа боксерская | Пара | 5 |
| 4. | Макивара | Штук | 10 |
| 5. | Мат гимнастический | Штук | 5 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | Комплект | 3 |
| 7. | Мешок боксерский | Штук | 5 |
| 8. | Напольное покрытие татами | Комплект | 1 |
| 9. | Секундомер | Штук | 1 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | Штук | 20 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | Штук | 2 |
| 12. | Турник навесной на гимнастическую стенку | Штук | 3 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Защитные накладки на ноги | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Перчатки (шингарды) | Пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Протектор паховый | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Протектор нагрудный (женский) |  | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Шлем для киокусинкай | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
2. Киокусинкай Образовательная программа системы дополнительного образования (для специализированных детских групп, объединений дополнительного образования) Москва 2009 г Ассоциация Киокусинкай России
3. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
4. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
5. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
7. Система подготовки спортивного резерва. Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
8. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
9. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 4. Москва Орбита-М, 2008
11. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 6. Москва Орбита-М, 2010
12. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 5. Москва Орбита-М, 2009
13. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 7. Москва Орбита-М, 2011
14. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 8. Москва Орбита-М, 2011

**Перечень Интернет-ресурсов**

1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2.Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)