

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНТАКТ»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
\_\_\_\_\_ С.В. Обухов  
Приказ № 115 от 10.11.2015

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

**Срок реализации Программы:** 7 лет  
**Возраст обучающихся:** 7-14 лет

**Разработчики Программы:**  
Инструкторы-методисты Куженова О.А.  
Казанцева А.В.

Программа одобрена Педагогическим советом  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
(протокол от «1» сентября 2015 г. № 1)

**Новый Уренгой  
2015**

## **I. Пояснительная записка**

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и

формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. В Мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами каратэ-до. Но только одно самое совершенное единоборство в мире, которое было создано, чтобы побеждать, на синтезе многих национальных единоборств разных стран и культур, и включает в себя все аспекты, которые должно включать в себя истинное воинское искусство! Это КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО.

Киокушинкай каратэ зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер каратэ Масутацу Ояма (1921-1994), единственный человек, сразившийся с боевым быком в полторы тонны при своём весе в 75кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони. Он провёл 300 боёв без правил, подряд с постоянно меняющимися противниками и во всех одержал полную и убедительную победу нокаутом. Бои длились целых три дня по 100 боёв в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы традиционного и спортивного каратэ, тайландские боксёры, всевозможные борцы, европейские боксёры, самбисты, тхэквондисты, бойцы джиу-джицу, конфу, ушу саньда и многие другие. Свой стиль он назвал КИОКУШИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины».

Киокушинкай каратэ – это полноконтактное сильнейшее каратэ в мире с самой жесткой системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного каратэ-до, демонстрируя истинную силу и мощь воинского искусства каратэ!

Киокушинкай каратэ это - элитное воинское искусство, соединившее в себе всё самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из Тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из Таиландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю каратэ и Шотокан каратэ-до, технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев.

На сегодняшний день Киокушинкай каратэ занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире. В России ассоциацию Киокушинкай возглавляет Юрий Трутнев - Министр по ресурсам Российской Федерации и действующий черный пояс пятый дан в международной организации Киокушинкай каратэ.

На занятиях по системе стиля Киокушинкай каратэ каждый найдёт для себя что-то своё, кого-то привлечёт полноконтактный сильный и

динамичный поединок, кого-то философия или дыхание, других возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт». Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 1111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».

1.4. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в киокусинкай;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в киокусинкай;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в киокусинкай.

1.5. Программа разработана с учётом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта киокусинкай, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложнокоординационных качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап (начальной

подготовки) в возрасте составляет 7 лет. Максимальный возраст обучающихся по программе составляет 14 лет.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет;
- 2 этап тренировочный – продолжительностью до 4-х лет.

На 1 этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, желающие заниматься киокусинкай, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление родителей. При приеме на обучение по программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт», утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в [таблице 1](#).

**Таблица 1.** Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)                                | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | 3                                  | 1 год – 7-8 лет<br>2 год – 8-9 лет<br>3 год – 9-10 лет                           | 12                            |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                  | 4 год – 10-11 лет<br>5 год – 11-12 лет<br>6 год – 12-13 лет<br>7 год – 13-14 лет | 10                            |

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.1. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

### **В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития вида спорта киокусинкай;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила проведения соревнований по киокусинкай, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по киокусинкай; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий киокусинкай;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействию гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **В области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики киокусинкай;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по киоуксинкай.

**В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.2. Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта киоуксинкай производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киоуксинкай и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с Положением о «О правилах приема обучающихся, порядке и основании перевода, отчисления обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Контакт», утверждаемом приказом Учреждения.

1.3. Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта киоуксинкай ведется на русском языке.



## II. Учебный план

2.1. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай включает в себя учебный план сроком освоения 7 лет.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и ориентировочные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

| Срок реализации Программы – 7 лет |                  |                  |   |                   |                   |                   |
|-----------------------------------|------------------|------------------|---|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 этап – начальной подготовки     |                  |                  | 2 этап – тренировочный<br>(этап спортивной специализации) |                   |                   |                   |
| 1 год                             | 2 год            | 3 год            | 4 год   | 5 год             | 6 год             | 7 год             |
| 42 недели                         | 42 недели        | 42 недели        | 42 недели   | 42 недели         | 42 недели         | 42 недели         |
| 6 часов в неделю                  | 9 часов в неделю | 9 часов в неделю | 12 часов в неделю   | 14 часов в неделю | 16 часов в неделю | 18 часов в неделю |
| 252 часа                          | 378 часов        | 378 часов        | 504 часа  | 588 часов         | 672 часа          | 756 часов         |

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также

отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта киокусинкай, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП), учебные дисциплины (далее - УД) и учебные мероприятия (далее - УМ):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- УД 2.1. «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта – киокусинкай»:

- УП 3.1. «Теория и методика киокусинкай»;
- УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»;
- УД 3.3. «Тренировочные сборы»;
- УД 3.4. «Соревновательная подготовка»;
- УД 3.5. «Инструкторская и судейская практика»;
- УМ 3.6. «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- УМ 3.7. «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»;

ПО 5. «Техническая подготовка»:

- УД 5.1. «Техническая подготовка».

ПО 6. «Тактическая подготовка»:

- УД 6.1. «Тактическая подготовка».

ПО 7. «Теоретическая и психологическая подготовка»:

- УД 7.1. «Теоретическая и психологическая подготовка»

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

| ПО, УП,<br>УД, УМ                                    | Этапы Программы   |     |     |   |     |     |     |
|--|---|-----|-----|---|-----|-----|-----|
|  | 1 этап –<br>начальной<br>подготовки                             |     |     | 2 этап - тренировочный                    |     |     |     |
|  | Год обучения  |     |     |   |     |     |     |
|  | 1-й   | 2-й | 3-й | 4-й                                       | 5-й | 6-й | 7-й |
|  | Продолжительность освоения материала<br>(в академических часах) |     |     |   |     |     |     |
| <b>ПО 1. Теория и методика ФКиС</b>                  | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УП 1.1. Теория и методика ФКиС                       | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 6   | 8   | 8   | 12  | 16  | 18  | 22  |
| <b>ПО 2. Общая физическая подготовка</b>             | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УД 2.1. Общая физическая подготовка                  | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 134   | 202 | 190 | 224                                       | 258 | 304 | 310 |
| <b>ПО 3. Избранный вид спорта –<br/>киокусинкай</b>  | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УП 3.1. Теория и методика кюкусинкай                 | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 3   | 3   | 3   | 5   | 8   | 10  | 14  |
| УД 3.2. Специальная физическая<br>подготовка         | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 34  | 72  | 72  | 121                                       | 132 | 146 | 172 |
| УД 3.3. Тренировочные сборы                          | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 28  | 28  | 28  | 30  | 44  | 44  | 44  |
| УД 3.4. Соревновательная подготовка                  | -   | -   | -   | весь период обучения<br>начиная с 4 года  |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | -   | -   | -   | по календарю                              |     |     |     |
| УД 3.5. Инструкторская и судейская<br>практика       | -   | -   | -   | весь период обучения,<br>начиная с 4 года |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | -   | -   | -   | 4   | 4   | 6   | 6   |
| УМ 3.6. Контрольные испытания                        | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 6   | 6   |
| УМ 3.7. Медико-восстановительные<br>мероприятия      | -   | -   | -   | весь период обучения,<br>начиная с 4 года |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | -   | -   | -   | 8   | 10  | 10  | 10  |
| <b>ПО 4. Другие виды спорта и<br/>подвижные игры</b> | +   | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УД 4.1. Другие виды спорта и<br>подвижные игры       | весь период обучения  |     |     |   |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                         | 2   | 2   | 2   | 4   | 4   | 4   | 6   |

|   |                      |     |     |     |     |     |     |
|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>ПО 5. Техническая подготовка</b>                     | +                    | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УД 5.1. Техническая подготовка                          | весь период обучения |     |     |     |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                            | 30                   | 40  | 52  | 54  | 62  | 74  | 88  |
| <b>ПО 6. Тактическая подготовка</b>                     | +                    | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УД 6.1. Тактическая подготовка                          | весь период обучения |     |     |     |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                            | 7                    | 11  | 11  | 20  | 24  | 28  | 40  |
| <b>ПО 7. Теоретическая и психологическая подготовка</b> | +                    | +   | +   | +   | +   | +   | +   |
| УД 7.1. Теоретическая и психологическая подготовка      | весь период обучения |     |     |     |     |     |     |
| <i>в академических часах</i>                            | 6                    | 10  | 10  | 18  | 22  | 22  | 38  |
| <b>ИТОГО<br/>(в часах)</b>                              | 252                  | 378 | 378 | 504 | 588 | 672 | 756 |

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта киокусинкай и возрастных особенностей обучающихся.

2.2. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай приведены в таблице 4);

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111, учитываемые при реализации Программы

| Разделы подготовки   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|
|  | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|  | 1 год                              | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |
| Ката   |                                    |            |  |                |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 26-39                              | 26-39      | 10-13  | 10-13          |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 13-17                              | 13-17      | 18-24  | 18-24          |
| Техническая подготовка (%)                                   | 42-54                              | 42-54      | 42-54  | 42-54          |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)  | 1-2                                | 1-2        | 4-6  | 4-6            |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 2-4                                | 2-4        | 8-12   | 8-12           |
| Категория  |                                    |            |  |                |
| Общая физическая подготовка (%)                              | 50-64                              | 46-60      | 37-48  | 25-32          |
| Специальная физическая подготовка (%)                        | 18-23                              | 18-23      | 20-26  | 24-30          |
| Техническая подготовка (%)                                   | 18-23                              | 22-28      | 24-30  | 32-42          |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)  | 1-4                                | 2-3        | 4-5  | 3-4            |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | -                                  | -          | 3-4  | 4-5            |

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта киокусинкай в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- тренерская и судейская практика.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице 5.

Таблица 5. Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

| Направление работы                                    | Форма занятий   | Приемы и методы организации образовательного процесса   | Формы контроля   |
|---|---|---|--|
| 1   | 2   | 3   | 4  |
| Теоретическая подготовка                              | Беседа. Лекция.<br>Конкурс.<br>Конференция                                    | Объяснительно-иллюстративный метод.<br>Информационно-коммуникационные технологии (видеотека).   | Зачет.<br>Тестирование   |
| Общая физическая подготовка                           | Тренировка.<br>Тренировочные сборы  | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Репродуктивный метод обучения   | Сдача контрольных нормативов   |
| 1   | 2   | 3   | 4  |
| Специальная физическая подготовка                     | Специальное практическое занятие.<br>Тренировочные сборы                      | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения.<br>Репродуктивный метод обучения   | Сдача контрольных нормативов   |
| Техническая подготовка                                | Тренировка.<br>Тренировочные сборы.<br>Контрольные и официальные соревнования | Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения.<br>Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей выступлений.<br>Игровые и соревновательные упражнения | Сдача контрольных нормативов.<br>Результаты контрольных и официальных соревнований.<br>Зачет, тестирование |
| Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях | Товарищеские и официальные соревнования.<br>Конкурсы,                         | Игровые и соревновательные упражнения.<br>Объяснительно-  | Анализ индивидуальных результатов спортивной   |

|                                     |  |  |   |
|-------------------------------------|--|--|---|
|                                     | викторины                                  | иллюстративный метод                                     | деятельности обучающихся. Командные и индивидуальные статистические показатели.         |
| Контрольные испытания               | Зачет. Тестирование                        | Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов | Выполнение нормативных требований   |
| Инструкторская и судейская практика | Тренировка. Соревнования различных уровней | Объяснительно-иллюстративный метод. Практика.            | Зачет по основным правилам киокусинкай. Оценка организационных способностей обучающихся |

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием киокусинкай, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе



тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Помимо учебных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### 3.1.1. Особенности реализации Программы на этапах.

На 1 этапе - начальной подготовки (НП).

Основные задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся; разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств; изучение базовой техники каратэ; воспитание интереса к регулярным занятиям киокусинкай, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности; участие в показательных выступлениях и соревнованиях; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий киокусинкай.

Основные средства: строевые и порядковые упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; общеразвивающие упражнения; дыхательные упражнения; упражнения у хореографического станка; упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, развивающие творческое мышление, подвижные игры; скоростно-силовые и координационные упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; упражнения для равновесия (статические упражнения); комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность

перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий киокусинкай.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у детей 6-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 11 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому новому элементу или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет

успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с соперником.

На 2 этапе – тренировочном этапе (ТЭ).

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; углубленная и соразмерная физическая подготовка; углубленная специально-двигательная подготовка (координация); направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов - повышение объема тренировочных нагрузок; совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена; развитие психомоторных качеств; базовая психологическая подготовка и воспитательная работа; начальная теоретическая подготовка; регулярное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); упражнения на координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других

психофизических качеств; упражнения для развития общей выносливости; специальные упражнения – имитационные упражнения; скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-16 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. У

обучающихся к концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

|  |   |
|--|---|
| Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия      | <u>УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</u>   |
| Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе | 1 этап (начальной подготовки)   |
|  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.  |
|  | 2 этап (тренировочный этап)   |
|  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. |

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»:**

|   |   |
|---|---|
| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия | <u>УД 2.1. «Общая физическая подготовка»</u><br>Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нём чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности |
|---|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p> | <p>В состав ОФП входят:<br/> Строевые упражнения и команды для управления группой и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики;<br/> Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; с предметами, без предметов, на снарядах;<br/> Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости;<br/> Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы;<br/> Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> |
|---|--|

### ПО 3. «Избранный вид спорта – киокусинкай»:

|  |   |
|--|---|
| <p>Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>               | <p><u>УП 3.1. «Теория и методика киокусинкай»</u></p>   |
| <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе</p>          | <p>1 этап (начальной подготовки)<br/> Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, потертостях. Врачебный контроль и самоконтроль. Зарождение истории развития киокусинкай. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях киокусинкай. Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по киокусинкай.</p> <p>2 этап (тренировочный этап)<br/> Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила в киокусинкай, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).</p> |
| <p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p> | <p><u>УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»</u><br/> Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования; для укрепления различных групп мышц; на развитие максимального взрывного усилия; для развития гибкости, на развитие ловкости; на развитие пространственной точности движений.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>    | <p>Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения</p> <p>Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.</p> <p>Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с).</p> <p>Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).</p> <p>Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.</p> <p>Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.</p> <p>Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь.</p> <p>Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек).</p> <p>Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).</p> <p>Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).</p> |
| <p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p> | <p><b>УД 3.3. Техническая подготовка</b></p> <p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации заключается в обучении основной стойки и перемещений, базовых действий руками, ногами и работы корпуса, отрабатывается координация движений.</p>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Основная задача этого этапа – овладение целостным выполнением упражнений двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Применяются разнообразные методические приемы.</p>   |
| Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах    | <p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>Особое значение имеет работа 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. Необходимо следить за положением корпуса в моменты выполнения начальных элементов технических действий. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p>  |
|   | <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Применяется метод «лидирование» - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий.</p> <p>На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе обучающийся начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером.</p> <p>В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. У спортсмена концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля.</p> <p>Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.</p> |
|   | <p><b>УД 3.4. «Соревновательная подготовка»</b></p> <p>Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.</p>  |
| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия |   |
| Содержание  | <i>1 этап (начальной подготовки)</i>  |



|   |   |
|---|---|
| осваиваемого материала учебной программы на всех этапах               | Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ и спортивной школы, в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по киокусинкай. Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта. Выполнение разряда по киокусинкай.  |
|   | <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Главная цель - достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых спортсмен должен показать наивысшие результаты. В подготовке спортсмена в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований.</p> |
| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия | <b>УД 3.5. Инструкторская и судейская практика</b><br>Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.   |
| Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах    | <i>1 этап (начальной подготовки)</i>  |
|   | на данном этапе отсутствует   |
|   | <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Инструкторская практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия,</li> <li>- разминки перед соревнованиями.</li> <li>- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.</li> <li>- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.</li> </ul> <p>Судейская практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство соревнований по киокусинкай в спортивной школе,</li> <li>- приобретение судейских навыков в качестве руководителя татами,</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|   | бокового судьи, рефери, судьи-секундометриста, секретаря-информатора.  |
| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия | <b>УД 3.6. Контрольные испытания по избранному виду спорта</b>   |
| Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах    | <p>Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом спортсмена является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.</p> <p>Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).</p> <p>Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, выносливости, скоростно-силовых, силы - <i>бег 30 м (девочки, юноши), челночный бег 3x10 м (девочки, юноши), непрерывный бег в свободном темпе (девочки, юноши), подтягивание на перекладине (девочки, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, юноши), подъем туловища из положения лежа (девочки, юноши), прыжок в длину с места (девочки, юноши).</i></p> |
| Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия | <b>УД. 3.6. Медико-восстановительные мероприятия</b><br>В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование.<br>Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.  |
| Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах    | <p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.</p> <p><i>2 этап (тренировочный этап)</i></p> <p>Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов,</p>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.</p> <p>Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.</p> <p>В тренировочных группах 3-4-го года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.</p> |
|--|--|

#### **ПО 4. «Другие виды спорта и подвижные игры»**

|  |  |
|--|--|
| <p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p> | <p><b><u>УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»</u></b></p>   |
| <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>    | <p>- Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.</p> <p>Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).</p> <p>- Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.</p> <p>- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Бег:</i> 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.</p> <p><i>Прыжки:</i> через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.</p> <p><i>Метания:</i> малого мяча с места в стенку или щит на дальность</p> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.</p> <p><b>Спортивные и подвижные игры.</b> Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».</p> <p><b>Циклические упражнения,</b> направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.</p> <p><b>Упражнения на развитие силы:</b> подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;</p> <p><b>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</b> различные виды прыжков.</p> <p><b>Упражнения для развития гибкости:</b> упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.</p> <p><b>Упражнения для развития равновесия и координации движений:</b> прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.</p> <p><b>Упражнения со штангой:</b> развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.</p> <p><b>Тренажерные устройства:</b> развитие силовых способностей в специфических условиях.</p> |
|--|--|

## ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

|  |  |
|--|--|
| <p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p> | <p><b>УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»</b></p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p> | <p><i>1 этап (начальной подготовки)</i></p> <p>- <i>Технико-тактическая подготовка.</i> Основными задачами на всех этапах являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.)</p> <p><i>Психологическая подготовка.</i> Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости</p> |
|---|---|

### 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

#### 3.2.1. Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий киокусинкай могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по киокусинкай допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия киокусинкай можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий киокусинкай занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:

Спортивный зал:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3.2.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала и во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, по именованным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 6.



Таблица 6. Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок по Программе

| Этапный норматив                  | Этапы и годы спортивной подготовки по Программе |            |                        |                |
|-----------------------------------|---|------------|------------------------|----------------|
|                                   | 1 этап – начальной подготовки                   |            | 2 этап - тренировочный |                |
|                                   | ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ                          |            |                        |                |
|                                   | До года   | Свыше года | До двух лет            | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю         | 6   | 9          | 12                     | 18             |
| Количество тренировок в неделю    | 3-4   | 3-5        | 3-6                    | 4-9            |
| Общее количество часов в год      | 252   | 378        | 504-588                | 588-672        |
| Общее количество тренировок в год | 126   | 126-168    | 168-252                | 252-336        |

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы, начиная с первого года 2 этапа Программы, проводятся классификационные соревнования.

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимися в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и киокусинкай в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 7 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

| Контрольное мероприятие  | Этапы и годы образовательного процесса по Программе |      |        |                                   |      |      |     |
|--|---|------|--------|-----------------------------------|------|------|-----|
|  | 1 этап – начальной подготовки                       |      |        | 2 этап - тренировочный            |      |      |     |
|  | ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ                              |      |        |                                   |      |      |     |
|  | 1   | 2    | 3      | 4                                 | 5    | 6    | 7   |
| Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца) | 4   | 12/4 | 12     | 12/4                              | 12/4 | 12/4 | 12  |
| Классификационные соревнования   |   |      |        | весь период по отдельному графику |      |      |     |
| Промежуточная аттестация   |   |      | апрель |                                   |      |      |     |
| Итоговая аттестация (экзамен)  |   |      |        |                                   |      |      | май |

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.

4.2.1. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблицах 8 и 9.

Таблица 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)         |                      |  |                      |
|---------------------------------|--|----------------------|--|----------------------|
|                                 | Юноши                                  | Контрольный норматив | Девушки                                | Контрольный норматив |
| <b>Ката</b>                     |  |                      |  |                      |
| Скоростные качества             | Бег 30 м                               | не более 6,5 с       | Бег 30 м                               | не более 6,7 с       |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м                   | не более 10,4 с      | Челночный бег 3x10 м                   | не более 10,9 с      |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе      | не менее 5 мин       | Непрерывный бег в свободном темпе      | не менее 4 мин       |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине            | не менее 2 раз       | Подтягивание на перекладине            | не менее 2 раз       |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 7 раз       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 4 раз       |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа      | не менее 8 раз       | Подъем туловища из положения лежа      | не менее 7 раз       |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места                 | не менее 115 см      | Прыжок в длину с места                 | не менее 110 см      |
| <b>Категория</b>                |  |                      |  |                      |
| Скоростные качества             | Бег 30 м                               | не более 6,2 с       | Бег 30 м                               | не более 6,4 с       |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м                   | не более 13 с        | Челночный бег 3x10 м                   | не более 13,2 с      |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе      | не менее 6 мин       | Непрерывный бег в свободном темпе      | не менее 5 мин       |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине            | не менее 5 раз       | Подтягивание на перекладине            | не менее 1 раз       |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 9 раз       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 7 раз       |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа      | не менее 15 раз      | Подъем туловища из положения лежа      | не менее 13 раз      |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места                 | не менее 130 см      | Прыжок в длину с места                 | не менее 125 см      |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта киокусинкай; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о спортивных

снарядах спортивного зала; правила выполнения различных элементов на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человеку.

Таблица 9. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

| Оцениваемые параметры    | Контрольные упражнения (тесты)  | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|---|--|
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 10-ти правильных ответов                  |
|                          | Тест на знание теории и методики вида спорта киокусинкай (5 контрольных вопросов)       | не менее 3-х правильных ответов                    |

4.2.2. Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблицах 10 и 11.

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)            |                      |   |                      |
|---------------------------------|---|----------------------|---|----------------------|
|                                 | Юноши                                     | Контрольный норматив | Девушки                                   | Контрольный норматив |
| Ката                            |   |                      |   |                      |
| Скоростные качества             | Бег 30 м                                  | не более 6 с         | Бег 30 м                                  | не более 6,4 с       |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м                      | не более 13 с        | Челночный бег 3x10 м                      | не более 13,2 с      |
| Выносливость                    | Непрерывный бег в свободном темпе         | не менее 10 мин      | Непрерывный бег в свободном темпе         | не менее 9 мин       |
| Сила                            | Подтягивание на перекладине               | не менее 5 раз       | Подтягивание на перекладине               | не менее 1 раз       |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа    | не менее 12 раз      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа    | не менее 7 раз       |
| Скоростные-силовые качества     | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | не менее 12 раз      | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | не менее 10 раз      |
|                                 | Прыжок в длину с места                    | не менее 140 см      | Прыжок в длину с места                    | не менее 130 см      |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа        |                      |   |                      |
| Категория                       |   |                      |   |                      |
| Скоростные качества             | Бег 30 м                                  | не более 5 с         | Бег 30 м                                  | не более 5,6 с       |
| Координация                     | Челночный бег                             | не более 10 с        | Челночный бег                             | не более 12 с        |

|                             |   |                 |   |                 |
|-----------------------------|---|-----------------|---|-----------------|
|                             | 3x10 м                                    |                 | 3x10 м                                    |                 |
| Выносливость                | Непрерывный бег в свободном темпе         | не менее 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе         | не менее 10 мин |
| Сила                        | Подтягивание на перекладине               | не менее 8 раз  | Подтягивание на перекладине               | не менее 4 раз  |
|                             | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа    | не менее 15 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа    | не менее 10 раз |
| Скоростные-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | не менее 15 раз | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | не менее 15 раз |
|                             | Прыжок в длину с места                    | не менее 160 см | Прыжок в длину с места                    | не менее 145 см |
| Техническое мастерство      | Обязательная техническая программа        |                 |   |                 |

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта киокусинкай в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по киокусинкай; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Таблица 11. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы

| Оцениваемые параметры    | Контрольные упражнения (тесты)  | Значение результата для получения оценки «зачтено» |
|--------------------------|---|--|
| Теоретическая подготовка | Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов) | не менее 12-ти правильных ответов                  |
|                          | Тест на знание теории и методики вида спорта киокусинкай (5 контрольных вопросов)       | не менее 5-х правильных ответов                    |

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет

по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Список литературы:

1. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. - С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений ./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. - С.10.
3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. и слушателей факультета повышения квалификации усовершенствования ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991 -32 с.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001
5. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксенов, 2007
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2004. – 91 с.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.-127 с, ил.- (Азбука спорта).
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006 г. с.38-40
10. Мацуи Шокей // Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. « Боевое искусство планеты», №4-6 1997 г.
12. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. « Боевое искусство планеты», №6 2007 г., с. 15-19
13. Нормативы.Техника каратэ киокушинкай.-Уфа, 2004
14. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18.–М., 2003

15. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./ серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003
16. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, м1997 г., с. 17-19.
17. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
18. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание - 2009. №4 - С.37-38
19. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. -М.: Академия, 2001.
21. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2003.
22. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.
23. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007 г.
24. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону, 2008.
25. Хорев В. Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на- Дону: Феникс, 2001. – 512 с., С. 15.
26. Это каратэ. – М. Ояма. М., 2000.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Официальный сайт Федерации киокусинкай России - <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp>;
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>;
- Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php/](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php/);
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>;





