

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа "Киокусинкай" (далее - программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу 01.03.2022);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); 5

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устава МБУДО «Ермаковская спортивная школа «Ланс».

**Характеристика вида спорта**

Киокусинкай - контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». В переводе слово киокусинкай обозначает «общество абсолютной истины» или «предельная реальность». Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - запрет ударов в голову руками. Визитной карточкой киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин. Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа. По спортивным правилам в киокусинкай запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

Кихон - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками. Тамешивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ - понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Максимальный размер соревновательной площадки для кумитэ и ката (с зоной безопасности) - 12 х 12 м, размер зоны для поединка - 8 х 8 м, На соревнованиях среди юношей (девушек) допускается проведение поединков на площадке меньшего размера, но непосредственно зона для поединка должна быть не менее 6 х 6 м. Размер соревновательной площадки должен быть указан в Положении о соревнованиях.

Спортивной формой участника является спортивная одежда особого кроя белого цвета, состоящая из штанов, куртки и пояса. Для оценки судьями действий спортсменов, участниками поединка используются дополнительный пояс, одеваемый поверх или вместо пояса спортивной одежды, или лента, повязываемая сзади на пояс, одного из двух цветов:

* «Белый» - для участника, вызываемого первым;
* «Красный» - для участника, вызываемого вторым. Спортсмены соревнуются босиком.

**Направленность (профиль) программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и достижения спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва Ермаковского района и Красноярского края.

**Новизна и актуальность**

Новизна программы для нашей спортивной школы в том, что она рассчитана на 6-8 часов в неделю. Учебный план даёт возможность более серьёзно заняться данным видом спорта и достичь призовых мест и спортивных разрядов.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, что соответствует запросу родителей (законных представителей) на дополнительное образование детей и социальному заказу муниципального образования.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа имеет продвинутый уровень усвоения и контрольные нормативы разработаны на основании ФССП по виду спорта «киокусинкай», обучение по программе предполагает участие в соревнованиях различного уровня, таким образом данная дополнительная общеразвивающая программа нацелена на воспитание спортсмена и достижение спортивного результата (завоевание призовых мест, получение спортивных разрядов, продолжение занятий спортом после выпуска из спортивной школы) по данному виду спорта.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для обучающихся от 10 до 14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющие допуск врача-педиатра.

Требований к уровню образования не предъявляется. Специального отбора не проводится, но в случае не сдачи контрольных нормативов по ОФП в рамках проведения текущей аттестации, обучающимся предлагается перевестись на обучение по дополнительной общеразвивающй программе «Спортивно-оздоровительная подготовка», раздел «единоборства».

Для обучения приглашаются дети с высокой спортивной мотивацией и желанием заниматься данным видом спорта.

Наполняемость групп 10-15 человек.

По составу группы могут быть одновозрастными и разновозрастными.

**Срок реализации программы и объем учебных часов, режим занятий**

Данная программа рассчитана на 4 года.

1-2 год – 6 часов в неделю, 216 часов.

3-4 год – 8 часов в неделю, 288 часов.

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий 45 минут. После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей и проветривания помещений.

**Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом СШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

В учебно-тренировочном процессе применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

1. групповые теоретические занятия (беседы, лекции)

2. практические занятия:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам,
* текущая, промежуточная и итоговая аттестация.
  1. **Цели и задачи программы**

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы является развитие ребёнка в выбранном виде спорта, достижения спортивных результатов и получение спортивных разрядов.

Для достижения поставленной цели необходима реализация следующих **задач**:

1. обеспечить удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
2. сформировать у обучающихся углубленные знания о выбранном виде спорта;
3. обеспечить планомерный учебно-тренировочный процесс, соревновательную деятельность.
   1. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1-2 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 9 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 110 | 11 | 99 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и текущая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 58 | 4 | 54 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 4 | 17 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 8 | - | 8 | Результат соревнований |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - | Анкетирование |
| 7 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и текущей аттестации |
| Итого часов | | 216 | 32 | 184 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 3-4 год обучения | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - | Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 148 | 8 | 140 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов)  Промежуточная и текущая аттестация (выполнение контрольных нормативов) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 77 | 4 | 73 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 6 | 22 |
| 5 | Соревновательная подготовка | 10 | - | 10 | Результат соревнований |
| 6 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | - | Анкетирование |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 2 | 1 | 1 | Проведение тренировок, судейство контрольных тренировок |
| 8 | Контрольные испытания | 6 | - | 6 | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и текущей аттестации |
| Итого часов | | 288 | 35 | 253 |  |

Учебный план рассчитан на 36 недель аудиторных занятости.

**Содержание учебного плана программы 1-2 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 часов)**

Тема 1. История возникновения вида спорта и его развитие (1 час).

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

Тема 2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. (1 час)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. (1 час)

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Тема 4. Закаливание организма (1 час).

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Тема 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (1 час).

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Тема 6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (1 час).

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Тема 7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта (1 час).

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в соревнованиях.

Тема 8. Режим дня и питание обучающихся (1 час).

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема 9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (1 час).

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спорт. инвентаря.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (110 часов)**

Тема 1. Ходьба (10 часов)

Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Тема 2. Бег (10 часов).

Змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Тема 3. Прыжки (10 часов).

В длину,  высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Тема 4. Переползания (10 часов).

На четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Тема 5. Упражнения без предметов (30 часов).

а) упражнения для рук и плечевого пояса.  Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапяетных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой  ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра  и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены;  выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа)  различные движения руками и ногами; круговые движения ногами;  разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же  в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах (30 часов).

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастический стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (10 часов)

С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (58 часов)**

Тема 1 . Развитие специальных двигательных реакций (20 часов).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

* толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
* бросковые (мячи, камни, граната и др.);
* ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
* беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
* прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
* выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
* прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

Тема 2. Развитие координационных и скоростно - силовых способностей (20 часов).

Координация движений в киокусинкай определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в киокусинкай начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Тема 3. Развитие специальной выносливости (18 часов).

развитие общей выносливости

* затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

развитие специальной выносливости

* бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
* с укороченным отдыхом;
* с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
* с увеличением количества раундов;
* с отягощениями на руках и ногах;
* в нагрузочном эспандере и др.;
* вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (21 час)**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. В конечном счете, должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях. Основные задачи технической подготовки:

* 1. создание двигательных представлений об изучаемой технике;
  2. овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий;
  3. приобрести навыки в спортивной технике.
  4. усовершенствование спортивной техники за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц;
  5. усовершенствовать спортивную технику за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов;
  6. усовершенствовать спортивную технику за счет большей точности и соразмерности движений и действий;
  7. закрепить спортивную технику на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях;
  8. овладеть техникой вспомогательных видов спорта;
  9. научиться правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

* разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
* разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
* разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
* разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;
* планирование технической подготовки. Построить движение (технику) это значит:
* сформулировать цель движения;
* задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;
* определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
* распределить реализацию биомеханизмов во времени;
* реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Тактическая подготовленность - это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида спорта.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д.

Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

По форме тактика бывает:

* индивидуальной (выполнение тактических приемов одним спортсменом);
* тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика);
* командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды). Виды тактики:
* наступательная (захват инициативы у соперника);
* оборонительная (отдав инициативу сопернику решаются частные тактические задачи);
* контратакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивной борьбы).

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации возникающей в соревнованиях, тактика по своему содержанию может быть:

* алгоритмическая тактика (строиться на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации);
* вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определенное начало);
* эвристическая тактика (строиться на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовиться).

Большое значение имеет качество тактической подготовки. Для ее совершенствования необходимо:

а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях.

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;

е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в чём и состоит основной прикладной смысл общей тектической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

**Раздел 6. Психологическая подготовка (4 ч.)**

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико - тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

В разминку перед соревнованиями включаются так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

* 1. привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
  2. формирование установки на тренировочную деятельность;
  3. преодоление трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);
  4. формируется высокий уровень соревновательной мотивации;
  5. соревновательные черты характера;
  6. предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;
  7. способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**Содержание учебного плана программы 3-4 года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (12 часов)**

Тема 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (1 ч.)

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Тема 2. История возникновения олимпийского движения (2 ч.)

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Тема 3. Режим дня и питание обучающихся (1 ч.)

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Тема 4. Физиологические основы физической культуры (3 ч.)

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Тема 5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (1 ч.)

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Тема 6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (2 ч.)

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата

Тема 7. Психологическая подготовка (1 ч.)

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Тема 8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (0,5 ч.)

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Тема 9. Правила вида спорта (0,5 ч.)

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка (148 часов)**

Тема 1. Ходьба (10 часов)

Тема 2. Бег (18 часов).

Тема 3. Прыжки (20 часов).

Тема 4. Переползания (10 часов).

Тема 5. Упражнения без предметов (40 часов).

а) упражнения для рук и плечевого пояса.

б) упражнения для туловища.

в) упражнения для ног.

г) упражнения для рук, туловища и ног.

д) упражнения для формирования правильной осанки.

е) упражнения на расслабление.

Тема 6. Упражнения на гимнастических снарядах (30 часов).

а) на гимнастической скамейке.

б) на перекладине.

в) на канате.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (20 часов)

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка (77 часов)**

Тема 1 . Развитие специальных двигательных реакций (28 часов).

Тема 2. Развитие координационных и скоростно - силовых способностей (28 часов).

**Упражнения для развития силы спортсмена:**

**- имитация ударов руками и ногами с отягощением или с сопротивлением резинового** **амортизатора.** Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

**- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом.** Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

**Силовые упражнения с собственным весом  тела:**

Отжимания в упоре лежа. Отжиматься можно как на кулаках, так ладонях, пальцах, запястьях. Также отжимания могут быть с прыжками, хлопками, сменой положения рук, хлопками над головой, по груди, за спиной. Тоже, но партнер держит вас за ноги. Количество отжиманий нужно постепенно увеличивать, доводя счет до 70-100 раз в одном подходе. Общее же количество отжиманий за тренировку составляет от 200 до 500 раз. Упражнение необходимо выполнять в разных скоростных режимах :

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости

- с «взрывным» характером -  развития преодолевающего усилия

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

**Упражнения для развития брюшного пресса:**

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Прыжковые упражнения:**

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см .

То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Тема 3. Развитие специальной выносливости (21 час).

**Комплекс № 1**

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.                 Режим выполнения:

* 1мин работа максимальной интенсивности
* 1 мин активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 30сек активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

**Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

* 20с – работа максимальной интенсивности
* 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 2мин – отдых как ранее
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 1.5мин – отдых, как ранее
* 20с – работа максимальной интенсивности
* Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

**Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

**Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (28 часов)**

**По технической подготовке**

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

**По тактической подготовке**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

• Проведение всех этапов поединков – отлично.

• Выигрыш двух поединков – хорошо

• Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

**Раздел 6. Психологическая подготовка (5 ч.)**

Тема 1. Общая психологическая подготовка (4 ч.)

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Тема 2. Специальная психологическая подготовка (1 ч.)

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

**Раздел 7. Инструкторская и судейская практика (2 ч.)**

Тема 1. Самостоятельное проведение части тренировочного занятия (0,5 ч.)

Тема 2. Изучение правил соревнований (0,5 ч.)

Тема 3. Выполнению судейских обязанностей в своей группе (1 ч.)

* 1. **Планируемые результаты**

**Формы подведения итогов.**

Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в декабре каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1-2 год обучения:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по киокусинкай;

3-4 год обучения:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой тренерами-преподавателями, реализующими Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Сдача контрольных нормативов проводится в сентябре, январе месяце каждого учебного года по теоретическому материалу и по контрольным нормативам по годам обучения: по 1 нормативу из ОФП и СФП (на выбор тренера-преподавателя).

Сдача контрольно-переводных нормативов проводится в мае месяце каждого учебного года по всем нормативам соответствующим году обучения.

Раздел 2

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **сентябрь** | | **25.09-01.10** | **октябрь** | | | **23.-29** | **ноябрь** | | | | | | | **27.11-03.12** | **декабрь** | | | | | | |  | **январь** | | |  | **февраль** | | | |  |
|  | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **30.10-05.11** | **06-12** | | **13-19** | | **20-26** | | **04-10** | **11-17** | | **18-24** | | **25-31** | | **09-14** | **15-21** | **22-28** | **29-04** | **05-11** | **12-18** | **19-25** |
| **1-2 год обучения** |  | Т |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **3-4 год обучения** |  | Т |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | Т |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего часов** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 |  | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 | 4 | 4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **март** | | | | **25.-31** | **апрель** | | | | | **22.-28** | **май** | | | | | | | **27-02** | **июнь** | | | | | **28.06-04.07** | **июль** | | | | | **26.07-01.08** | **август** | | | | **30-31.08** |
|  | **26-03** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **01-07** | **08-14** | | | **15-21** | **29-05.05** | **06-12** | | **13-19** | | **20-26** | | **07-13** | **14-20** | | **21-27** | | **05-11** | **12-18** | | **19-25** | | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** |
| **1-2 год обучения** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | | Э | |  | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **3-4 год обучения** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  | | И | |  | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |
| **Всего** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | | 4 | | 4 | = | = | | = | | = | = | = | | = | | = | = | = | = | = | = | = |

|  |
| --- |
|  |

– практические, теоретические занятие в спортивном зале

Э – промежуточная аттестация

= - каникулы

Т – текущий контроль

И – итоговая аттестация

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в здании физкультурно-спортивного центра «Саяны». На основании договора безвозмездного пользования, для тренировочного процесса, используется: игровой зал – 640.8 кв.м., зам спортивной борьбы – 144 кв.м., зал рукопашного боя – 144 кв.м., тренажёрный зал – 144 кв.м. При каждом спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пп/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвента | | рь | |
| 1 | Татами (ковер) | комплект | 1 |
| 2 | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 3 | Макивара | штук | 10 |
| 4 | Лапа боксерская | пара | 5 |
| 5 | Мат гимнастический (2х1м) | штук | 5 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
|  | Медицинболы | штук | 10 |
|  | Турник | штук | 3 |
|  | Канат для лазанья | штук | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |

**Информационное обеспечение**

Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Олимпийский комитет России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

Международный Олимпийский Комитет [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска <http://krassport.ru>

Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport>

**Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Тренер-преподаватель должен проходить обучение на курсах повышения квалификации по профилю своей деятельности с периодичностью один раз в три года, ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию на установление квалификационной категории по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия  
в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай» (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль проводится два раза в год - в сентябре и в январе каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «киокусинкай» 1-2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики/  юноши | девочки/ девушки | мальчики/  юноши | | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | - | | - |
| 1.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | | |
| - | - | 8.20 | | 8.55 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед  из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +3 | | +4 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | | 9,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | не более | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 2 | - | 3 | - | |
| 2.2. | Подтягивание из виса  на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| - | 4 | - | 9 | |
| 2.3. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 9 | 16 | 14 | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «киокусинкай» 3-4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.20 | 8.55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
| 2.2. | Подтягивание из виса  на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| - | 7 |

**Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- *входной контроль сдаётся в сентябре, при поступлении на обучение по образовательной программе* - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- *текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в сентябре, декабре всего учебного года;

- *промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года;

- *итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Выполнение контрольно - переводных нормативов:

-от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«неудовлетворительно»;**

* от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«удовлетворительно»;**
* от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«хорошо»;**
* от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке **«отлично».**

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во баллов | Процент выполнения норматива |
| «5» отлично | 100% |
| «4» хорошо | от 85 до 70 % |
| «3» удовлетворительно | от 70 до 40 % |
| «2» неудовлетворительно | от 40% и менее |

**2.4. Методические материалы**

***Особенности организации образовательного процесса***: обучение проходит в очной форме. В случае карантинных мероприятий – дистанционно.

***Методы обучения*** применяются словесный, наглядный практический; игровой, ***и воспитания:*** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Ф***ормы организации образовательного процесса****:* индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая тренировка.

Ф***ормы организации учебного занятия***: беседа, учебно-тренировочное занятие, контрольная тренировка, спортивное соревнование.

П***едагогические технологии:*** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, дифференцированное обучение, дистанционное обучение, игровая деятельность, здоровьесберегающая.

**Структура построения спортивной тренировки спортсменов в различных видах спорта.**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

*Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

1. **Требования к участию в спортивных соревнованиях**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Рабочие программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведением текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».
2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай», Москва, 2009г.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.