

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа «Дельфин»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована
на заседании тренерского совета
от «29» 10 2021 года
протокол № 8/к

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ «Дельфин»

/Н.А. Томчук/

«29» 10 2021 года



Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта
КИОКУСИНКАЙ

Этапы спортивной подготовки:
этап начальной подготовки
тренировочный этап

Программа разработана на основе базовых требований спортивной
подготовки (2 степень) по виду спорта киокусинкай
(утверждённого распоряжением КФКиС №691-р от 06.09.2021)

Санкт-Петербург
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта киокусинкай (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (утвержден приказом Минспорта России от 12 июля 2021 г. №547), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - каратистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность спортивной подготовки, контрольные и переводные нормативы для всех этапов спортивной подготовки. Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы. Программа вступает в силу с 01.11.2021 года.

1.1 Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Цели Программы – обеспечение подготовки спортивного резерва для сборных команд Санкт-Петербурга по виду спорта киокусинкай.

Задачи и планируемые результат реализации программы.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»
- общее знание об антидопинговых правилах
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств
- укрепление здоровья спортсмена
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

На тренировочном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «киокусинкай»
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность

- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания
- овладения навыками самоконтроля
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором году тренировочного этапа
- достижение стабильности результатов на официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом году тренировочного этапа
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «киокусинкай»
- знание антидопинговых правил
- укрепление здоровья спортсмена
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших тренировок по виду спорта «киокусинкай»

1.2 Срок реализации программы

Этап начальной подготовки - 1 год

1.3 Характеристика вида спорта

Киокусинкай – стиль карате, характеризующийся полным контактом в проведении поединков. Киокусинкай является неолимпийским видом спорта. Поединки проводятся без защитного снаряжения, где у спортсменов во время боев полный контакт. Правилами запрещены удары в голову руками. Санкт-Петербургская Федерация Киокушинкай Каратэ-до была основана в 1993 году.

Дисциплины: Ката и Кумитэ

Кáта — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определенного рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумитэ — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. Зачастую кумитэ является одновременно и целью (соревнования, самооборона) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки.

Весовые категории

Соревнования по Кумитэ Киокусинкай проводятся с разделением участников по весовым категориям. Разбивка по категориям устанавливается регламентом соревнований.

В Киокусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дан) степени. В Киокусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять данов (1-й дан — младший, 10-й — старший). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс

Официальные соревнования по киокусинкай проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС). (таблица №1)

Таблица №1

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер - код
1.	Киокусинкай	1730001411Я	весовая категория 30 кг	173 001 18 11Н
2.			весовая категория 35 кг	173 002 18 11Н
3.			весовая категория 40 кг	173 003 18 11Н
4.			весовая категория 40+ кг	173 095 18 11Д
5.			весовая категория 45 кг	173 004 18 11Д
6.			весовая категория 50 кг	173 005 18 11Н
7.			весовая категория 55 кг	173 006 18 11С
8.			весовая категория 55+ кг	173 007 18 11Н
9.			весовая категория 60 кг	173 008 18 11Ф
10.			весовая категория 60+ кг	173 009 18 11Н
11.			весовая категория 65 кг	173 010 18 11Э
12.			весовая категория 65+ кг	173 011 18 11Э
13.			весовая категория 70 кг	173 012 18 11А
14.			весовая категория 70+ кг	173 013 18 11Ю
15.			весовая категория 75 кг	173 014 18 11Ю
16.			весовая категория 75+ кг	173 015 18 11Ю
17.			весовая категория 80 кг	173 016 18 11А
18.			весовая категория 80+ кг	173 017 18 11А
19.			весовая категория 90 кг	173 018 18 11М
20.			весовая категория 90+ кг	173 019 18 11М
21.			абсолютная категория	173 087 18 11Л
22.			ката	173 020 18 11Я
23.			ката - группа	173 091 18 11Я
24.			тамэсивари	173 021 18 11Л
25.			кёкусин - весовая категория 30 кг	173 022 18 11Н
26.			кёкусин - весовая категория 35 кг	173 023 18 11Н
27.			кёкусин - весовая категория 40 кг	173 024 18 11Н
28.			кёкусин - весовая категория 45 кг	173 025 18 11Н
29.			кёкусин - весовая категория 50 кг	173 026 18 11Н
30.			кёкусин - весовая категория 55 кг	173 027 18 11Н
31.			кёкусин - весовая категория 55+ кг	173 028 18 11Н
32.			кёкусин - весовая категория 60 кг	173 029 18 11С
33.			кёкусин - весовая категория 60+ кг	173 030 18 11С
34.			кёкусин - весовая категория 65 кг	173 031 18 11С
35.			кёкусин - весовая категория 65+ кг	173 032 18 11С
36.			кёкусин - весовая категория 70 кг	173 033 18 11А

37.	кёкусин - весовая категория 70+ кг	173 034 18 11Ю
38.	кёкусин - весовая категория 75 кг	173 035 18 11А
39.	кёкусин - весовая категория 75+ кг	173 036 18 11А
40.	кёкусин - весовая категория 80 кг	173 037 18 11М
41.	кёкусин - весовая категория 80+ кг	173 038 11 11М
42.	кёкусин - весовая категория 90 кг	173 039 18 11М
43.	кёкусин - весовая категория 90+ кг	173 040 18 11М
44.	кёкусин - абсолютная категория	173 088 18 11М
45.	кёкусин - ката	173 041 18 11Я
46.	кёкусин - ката - группа	173 042 18 11Я
47.	кёкусин - тамэсивари	173 043 18 11М
48.	кёкусинкан - весовая категория 30 кг	173 044 18 11Н
49.	кёкусинкан - весовая категория 35 кг	173 045 18 11Н
50.	кёкусинкан - весовая категория 40 кг	173 046 18 11Н
51.	кёкусинкан - весовая категория 45 кг	173 047 18 11Н
52.	кёкусинкан - весовая категория 50 кг	173 048 18 11С
53.	кёкусинкан - весовая категория 50+ кг	173 094 18 11Д
54.	кёкусинкан - весовая категория 55 кг	173 049 18 11С
55.	кёкусинкан - весовая категория 55+ кг	173 050 18 11Н
56.	кёкусинкан - весовая категория 60 кг	173 051 18 11Я
57.	кёкусинкан - весовая категория 60+ кг	173 052 18 11Н
58.	кёкусинкан - весовая категория 65 кг	173 053 18 11Я
59.	кёкусинкан - весовая категория 65+ кг	173 054 18 11С
60.	кёкусинкан - весовая категория 70 кг	173 055 18 11Г
61.	кёкусинкан - весовая категория 70+ кг	173 056 18 11Э
62.	кёкусинкан - весовая категория 75 кг	173 057 18 11А
63.	кёкусинкан - весовая категория 75+ кг	173 058 18 11Ю
64.	кёкусинкан - весовая категория 80 кг	173 059 18 11М
65.	кёкусинкан - весовая категория 85 кг	173 092 18 11М
66.	кёкусинкан - весовая категория 90 кг	173 061 18 11М
67.	кёкусинкан - весовая категория 90+ кг	173 062 18 11М
68.	кёкусинкан - весовая категория 95 кг	173 093 18 11М
69.	кёкусинкан - весовая категория 95+ кг	173 060 18 11М
70.	кёкусинкан - абсолютная категория	173 089 18 11М
71.	кёкусинкан - ката	173 063 18 11Я
72.	кёкусинкан - ката - группа	173 064 18 11Я
73.	кёкусинкан - тамэсивари	173 065 18 11Л
74.	синкёкусинкай - весовая категория 30 кг	173 066 18 11Н
75.	синкёкусинкай - весовая категория 35 кг	173 067 18 11Н
76.	синкёкусинкай - весовая категория 40 кг	173 068 18 11Н
77.	синкёкусинкай - весовая категория 45 кг	173 069 18 11Н
78.	синкёкусинкай - весовая категория 50 кг	173 070 18 11С
79.	синкёкусинкай - весовая категория 55 кг	173 071 18 11С
80.	синкёкусинкай - весовая категория 55+ кг	173 072 18 11Н
81.	синкёкусинкай - весовая категория 60 кг	173 073 18 11С
82.	синкёкусинкай - весовая категория 60+ кг	173 074 18 11С
83.	синкёкусинкай - весовая категория 65 кг	173 075 18 11Я
84.	синкёкусинкай - весовая категория 65+ кг	173 076 18 11С
85.	синкёкусинкай - весовая категория 70 кг	173 077 18 11А
86.	синкёкусинкай - весовая категория 70+ кг	173 078 18 11Ю
87.	синкёкусинкай - весовая категория 75 кг	173 079 18 11М
88.	синкёкусинкай - весовая категория 80 кг	173 081 18 11М
89.	синкёкусинкай - весовая категория 85 кг	173 080 18 11М
90.	синкёкусинкай - весовая категория 85+ кг	173 082 18 11М
91.	синкёкусинкай - весовая категория 90 кг	173 083 18 11М
92.	синкёкусинкай - весовая категория 90+ кг	173 084 18 11М
93.	синкёкусинкай - абсолютная категория	173 090 18 11Л
94.	синкёкусинкай - ката	173 085 18 11Я
95.	синкёкусинкай - тамэсивари	173 086 18 11М

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса. Система спортивной подготовки в киокусинкай должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений, совершенствование технической и тактической подготовленности, формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель+6 недель самостоятельной подготовки) с 1 сентября по 31 августа, обусловленным отпускным периодом тренера. В зависимости от этапа подготовки, тренировочный план может включать переходный период или период активного отдыха (4-8 недель), на этот период так же, устанавливается самостоятельная подготовка по заданию тренера.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Структура тренировочного процесса

Этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки
- тренировочный этап

Периоды этапов спортивной подготовки (таблица №2):

Таблица №2

Цикл подготовки (год)	Период (продолжительность в зависимости от календаря соревнований)	Под период
	Подготовительный	Обще подготовительный
		Специально-подготовительный
	Соревновательный	Предсоревновательный
		Соревновательный
Переходный		

Циклы периодов этапов спортивной подготовки (таблица №3):

Таблица №3

Циклы	Мезоциклы (продолжительность в зависимости от календаря соревнований)	Микроциклы (продолжительность неделя)
	втягивающий	1,2,3,...
	базовый	1,2,3,...
	контрольно-подготовительный	1,2,3,...
	предсоревновательный (подводящий)	1,2,3,...
	соревновательный	1,2,3,...
	восстановительный	1,2,3,...

2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (приложение № 1 к ФССП) (таблица №4)

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: ката			
Этап начальной подготовки	1	8	12

2.3 Требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (таблица №5)

Таблица №5

Объём тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	
Количество часов в неделю	4	
Общее количество часов в год	208	

2.4 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. (приложение №3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай») (таблица №6)

Таблица №6

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	До года		
Для спортивных дисциплин: ката			
Общая физическая подготовка (%)	26-39		
Специальная физическая подготовка (%)	13-17		
Техническая подготовка (%)	42-54		
Теоретическая подготовка (%)	0-1		
Тактическая подготовка (%)	0-1		

Психологическая подготовка (%)	0-1		
--------------------------------	-----	--	--

2.5 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (приложение № 4 к ФССП) (таблица №7)
Таблица №7

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки		
	Свыше года		
Для спортивных дисциплин: ката			
Контрольные	-		
Отборочные	-		
Основные	1		

2.6 Перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП) (таблица №8)
Таблица №8

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	
Специальные тренировочные мероприятия			

2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	В соответствие с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8 Примерные планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики, проходят в соответствии с запросами РОО «Санкт-Петербургская Федерация Ояма Киокушинкай каратэ-до».

2.9 Примерные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

2.10 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.10.1 Теоретическая часть

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного

метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

-Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

2.10.2 План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку (таблица №10)

Таблица №10

Вид программы	Тема	Ответственное лицо	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинг. обеспечение в регионе	1 раз в год
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательного периода – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение №6 к ФССП)

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств. Влияние физических качеств на результативность (таблица №11).

Таблица №11

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние
2 - среднее влияние

3.2 Планы конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подготовки спортсменов основано на общих принципиальных положениях, которые отражают объективные закономерности тренировки. К ним относятся: направленность к максимуму достижений, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, цикличность. Направленность к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию.

На современном этапе развития спорта достичь предельного результата возможно только при специализации и индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы спортсмен на разных этапах многолетней тренировки имел соответствующую подготовленность, которая позволит ему планомерно достичь уровня необходимого мастерства.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Однобокая специализация противоречит естественному развитию организма. Эксплуатация узкого круга функций может привести к патологии.

Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная тренировка строится с таким расчетом, чтобы обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить перерыв между ними и свести к минимуму регресс тренированности, связанный с уменьшением объема и интенсивности нагрузок. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне неполного восстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок. В случае прекращения занятий угасают условно-рефлекторные связи, снижается уровень функциональных возможностей. Поэтому для спортивного совершенствования гандболиста процесс тренировки должен быть непрерывным с разумным чередованием нагрузки и отдыха, чтобы предотвратить утрату положительного эффекта предыдущих занятий.

Взаимосвязь постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам предполагает, что рост спортивных результатов происходит в условиях увеличения физических нагрузок. Максимальной можно назвать такую нагрузку, при которой спортсмен реализует свои возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного тренировочного эффекта.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Весь тренировочный процесс от элементарных звеньев до этапов многолетней подготовки строится по циклам. Циклы тренировки представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).

В спортивной тренировке применяются следующие виды планирования: перспективное (на макроцикл, на ряд лет), текущее (на мезоцикл, месяц, этап) и оперативное (на микроцикл, занятие).

Перспективное планирование – это разработка генерального направления, программы работы со спортсменами на протяжении ряда лет. Построение многолетнего тренировочного процесса осуществляется с учетом стадий развития спортивного мастерства: начальной подготовки, базовой подготовки, стадии максимальной реализации спортивных возможностей и этапа завершения спортивной подготовки. Многолетний тренировочный процесс конкретизируется в перспективных планах, составляемые, обычно, на четырехлетний цикл. Перспективные планы разрабатываются для каждого спортсмена, чему предшествует анализ работы в предыдущие годы. В ходе анализа намечаются направления и

основные черты подготовки на ближайшее четырехлетие. Перспективный план тренировки спортсменов содержит обобщенные данные и включает в себя следующие разделы:

- краткую характеристику спортсмена;
- цель и задачи многолетней тренировки;
- этапы подготовки и их продолжительность;
- основные соревнования каждого этапа;
- динамику основных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок по годам;
- модельные характеристики и показатели, отражающие различные стороны подготовленности каждого спортсмена;
- расширение технико-тактического арсенала;
- спортивно-технические показатели по годам;
- систему педагогического контроля;
- научно-методическое обеспечение.

Перспективное планирование необходимо для работы с группами ТЭ, ССМ, ВСМ. Перспективные планы составляются с учетом тенденций развития вида спорта, передового тренерского опыта, новых методических и научных разработок.

Текущее годовое планирование составляется обычно на сезон (год). В нем учитываются, во-первых, календарь соревнований, во-вторых, «тренировочные» возможности спортсменов. Основой планирования тренировочного процесса команды на год является периодизация годового цикла тренировки. Периодизация тренировочного процесса на год обоснована фазово-циклическим характером последовательного становления спортивной формы, сохранение достигнутого уровня тренированности и временной её утраты. При составлении текущего (годового) плана тренировочной работы необходимо следующее:

- использовать обобщенный опыт тренера со спортсменом;
- творчески использовать опыт других тренеров, материалы научных разработок;
- соблюдать соответствие тренировочных нагрузок подготовленности спортсменов на данном этапе;
- увеличивать требования к различным сторонам подготовленности уровню функциональных возможностей из года в год;
- учитывать две стороны планирования – совершенствование спортивного мастерства (знаний, умений, навыков) и становление спортивной формы.

Оперативное планирование. В соответствии с текущим планом и конкретными условиями подготовки составляются оперативные планы на отдельные этапы, месяцы, недели, а также на каждое тренировочное занятие. Оптимальным сроком оперативного планирования подготовки является календарный месяц. Повышение нагрузок (тренировочных и соревновательных) нужно осуществлять постепенно. Вначале увеличиваются объем тренировочных нагрузок за счет общего времени тренировок, затем – их напряженность и интенсивность. Планирование на отдельное

тренировочное занятие. По направленности применяемых в занятиях средств и методов следует различать занятия избирательной и комплексной направленности.

Программа занятия избирательной направленности планируется так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо задачи (например, развитие специальной выносливости или повышение силовых возможностей), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

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

Психологическая подготовка каратистов - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств личности и лежащих в их основе психических качеств. Кратко – формирование спортивного характера. В каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно – создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность и тренировок, и соревнований. Возникшее актуальное психическое состояние может определить продуктивность и качество какой-либо тренировки, но это еще не означает, что оно проявится к очередному занятию. Актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в ее основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке и т.д.

Стабилизируясь, повторяясь изо дня в день, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь, доминирующее состояние на базе устойчивых отношений определяют свойства личности – психические образования, отличающиеся устойчивостью в подавляющем большинстве ситуаций. Эти свойства и составляют суть спортивного характера. Например, один боец всегда качественно и продуктивно выполняет задания тренера, другой делает это от случая к случаю. У первого работоспособность определяется добросовестным отношением к тренировочному процессу, т.е. свойством личности, у второго – сегодняшним настроением, т.е. состоянием. Для того чтобы это психическое состояние стало свойством личности, его надо вызывать у спортсмена постоянно, перед каждой тренировкой и в процессе ее, или накануне и в процессе соревнований, применяя для этого комплекс психолого-педагогических воздействий. Таким образом, психологическая подготовка есть сложный процесс стабилизации актуального психологического состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющих основу спортивного характера. Эти отношения создаются как под влиянием внешних воздействий со стороны родителей, психолога и др., т.е. в процессе воспитания, так и под влиянием внутренней самоорганизации и самомобилизации, т.е. в процессе

самовоспитания спортсмена. Этот процесс осуществляется посредством систематического управления состоянием и поведением спортсмена в разнообразных условиях спортивной деятельности. Управление психическими состояниями и воспитание свойств личности оказываются неразрывно связанными, соотносясь между собой как действие и его результат. Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности как в тренировке, так и в соревнованиях. Необходимость управления, т.е. срочного вмешательства в состояние пловца извне, сохраняется всегда, но она сводится к минимуму для спортсмена с высоким уровнем развития спортивного характера. В конкретных мероприятиях выделяются два основных вида психологической подготовки пловца: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу и психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка к тренировочному процессу предусматривает два направления:

1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки

2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса при их тесной взаимосвязи.

Конкретные задачи мотивации, следующие:

- постановка далеко отставленных целей
- формирование атмосферы командного духа
- формирование и поддержание установки на достижение успеха
- оптимальное соотношение поощрений и наказаний
- принятие коллективных решений
- эмоциональность тренировочных занятий

Цементирующим фактором решения этих задач выступают личностные особенности тренера и всех специалистов, участвующих в подготовке спортсмена. Плюс к этому требуется особое развитие пловцов в процессе самосовершенствования на пути достижения вершин профессионализма. В том числе и в решении второй психолого-педагогической задачи – формирование отношений. В первую очередь это:

- отношение к спортивной жизни вообще
- отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке
- отношение к возможностям восстановления
- отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям
- отношение к качеству выполнения тренировочных заданий
- отношение к спортивному режиму в его разнообразных проявлениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям предусматривает развитие у пловца особых свойств личности бойца-победителя. Подведение спортсмена к старту в состоянии оптимальной боевой готовности требует формирование и совершенствование таких качеств и особенностей как спокойствие (хладнокровие) в экстремальных условиях деятельности, уверенность в себе и боевой дух.

Сформированное состояние спокойной боевой уверенности, дополненное нервно психической свежестью, в значительной мере определяют итог соревновательной деятельности. Комплекс мероприятий психологической и нервно-психической подготовки при подведении пловца к соревнованиям составляют основу достижения «старта плюс». Эта сложная и тонкая работа со спортсменами требует особой психолого-педагогической грамотности не только тренера, но и всех членов команды, в которую может при необходимости входить психолог. В этом случае классические мероприятия дополняются сеансами со специалистом. Спортивный тренер осуществляет психологическую подготовку, по сути, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Главными методами воздействия выступают внушения и убеждения, дополняемые более частными, но нередко не менее эффективными. Внушение (косвенное внушение) – это неаргументированное воздействие на пловца, или группу спортсменов с целью изменения их отношений, действий или состояний. Убеждение – это доводы в пользу того или иного действия, отношения, состояния. Эти два метода всегда выступают в комплексе, дополняя и уточняя друг друга.

Заражение – это передача своего состояния или отношения к спортсменам.

Пробуждение импульса к подражанию, т.е. побуждение быть подобным себе.

Манипуляция в положительном смысле этого метода, когда с помощью скрытого побуждения добиваются от пловца полезного для него действия или отношения.

Игнорирование, когда умышленным невниманием добиваются необходимого действия или отношения. Просьба, когда ее выполнение оказывается полезным не только для тренера, но и для самого пловца. Такие методы воздействия как принуждение, когда с помощью лишений, угроз тренер добивается своего, и нападение т.е. грубое, агрессивное оскорбление, осмеяние, особенно в присутствии других людей, требуют искоренения из тренерской деятельности. Добившись чего-то в мелочах, тренер проигрывает в крупном. Особо место в психологической подготовке пловцов занимает побуждение спортсменов к систематическому самосовершенствованию и самовоспитанию, без чего достижение вершин спортивного профессионализма просто невозможно.

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

4.1 Мероприятия по отбору спортсменов происходят один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки. В группы спортивной подготовки зачисляются спортсмены прошедшие или проходящие спортивную подготовку второй ступени этапа начальной подготовки, выполнившие требования по общей физической и специальной физической подготовке.

4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки (таблица №12).

Таблица №12

На начальном этапе подготовки

Девочки	наличие у спортсмена показателя технического мастерства - пояса
Юноши	

4.3 Контроль результативности по итогам каждого этапа спортивной подготовки заключается в сдаче нормативов общей физической и специально физической подготовки, а также наличие у спортсмена показателя технического мастерства - пояса. Проведение контроля результатов происходит один раз в год, в установленные приказом директора учреждения сроки.

4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения (таблица №13)

Таблица №13

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики / юноши	девочки / девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката			
Бег на 30м	с	не более	
		6,9	7,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		7	4
Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	
		7,10	7,35
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+1	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория			
Бег на 30м	с	не более	
		6,2	6,4
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		6,10	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
		10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+2	+3

Челночный бег 3x10 м	с	не более	
		9,6	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
		10	9

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Материально-техническая база и инфраструктура организаций (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП) (таблица №14)

Таблица №14

№ п/п	Наименований оборудование, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3	Лапа боксерская	пар	5
4	Макивара	штук	10
5	Мат гимнастический	штук	5
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7	Мешок боксерский	штук	5
8	Напольное покрытие татами	комплект	1
9	Секундомер	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	20

11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАТИВНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ (ред. от 23.07.2013)
2. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08.2010 № 613н
3. Письмо Комитета по физической культуре и спорту от 17.08.11 № 01-24-1920/11-исх
4. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 41 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание (зарегистрировано в Минюсте России 12.02.2018 №50011)
5. Постановление Правительства РФ от 16.04.2012 №291 (ред. от 17.01.2013) «О лицензировании медицинской деятельности»
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденный Приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н. зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010 №18428
7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»
8. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
9. Образовательная программа «Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте» автор В.А. Антипов под общ.ред. докт.пед.наук, проф. С.П. Евсеева и докт.мед.наук Д.В. Черкашина, 2012г.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Письмо Минспорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554
11. Положение о Единой всероссийской классификации, утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 № 277
12. Письмо Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга от 08.09.2011 № 01/19-4770/11-0-1
13. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
16. Всероссийский реестр видов спорта
17. Галкин Ю.П. «Дифференцированные методики физического воспитания (теоретико-методический аспект): Учебное пособие для студентов академии и институтов физической культуры». – Смоленск: СГИФК, 1999.
18. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000.
19. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. «Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в

соревновательной деятельности единоборцев. Актуальные проблемы спортивных единоборств» Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.

20. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)». – М.: Физкультура и спорт, 1966.

21. «Теория и методика физической культуры» под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 374 с.

22. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ.». – М, 1991.

23. «Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.»: В 2 т./ Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976.

24. Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Курс начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап». – МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУДОД ДЮСШ «Кёкусинкай каратэ», 2006.

25. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1974.

26. Филин В.П., Семенов В.Г. «Педагогические методы исследования в спорте: Учебное пособие». – М.: РГАФК, 1993.

27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Минспорта России от 12.07.2021 № 547)

28. Федеральный закон от 04.12 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

29. <http://www.minsport.gov.ru>