

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ»  
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
(МАУ ДО «Приморец» НГО)**

**ПРИКАЗ**

**г. Находка**

28.04.2023

№ 22-СР

**Об утверждении  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».
2. Признать утратившей силу программу по виду спорта «Киокусинкай» утвержденную приказом № 33 от 29 сентября 2020 года.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



О.А. Володина



УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МАУ ДО «Приморец» НПО

О.А.Володина

Приказ № 22-СР от 28.04.2023г.

## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кумитэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 № 989 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки - Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

#### 4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12
Общее количество часов в год	234	312	416	624

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

учебно-тренировочные занятия - групповая форма ;

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап Начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	---	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	---	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	---	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) физической подготовке	---	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

#### Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	-	-	1
Отборочные	-	-	-	1
Основные	-	1	1	1

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	50	46	37	32
2	Специальная физическая подготовка (%)	26	24	20	21
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	--	2	5	7
4	Техническая подготовка (%)	18	22	24	25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4	2	10	10
6	Инструкторская и судейская практика (%)	---	1	1	1
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	3	3	3

## 7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общие положения WADA о допинге и запрете его применения Ответственность за употребление допинга	В начале учебного года	Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта, а также о статусе спортсмена
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ответственность за употребление допинга Виды допинга и способы попадания в организм	В начале учебного года	Сдача теста «Русада» по теме «Антидопинг»

## 9. Планы инструкторской и судейской практики:

НП – свыше двух лет обучения допускать к практике проведения соревнований в качестве судей при участниках

Группы ТСС допускать к судейской практике в качестве судей хронометристов и боковых судей.

## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «киокусинкай». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обследование (УМО) 2 раз в год.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

## III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

### 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики / юноши	Девочки / девушки	Мальчики / юноши	Девочки / девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.1	Бег на 30 м	Сек	Не более		Не более	
			6.2	6.4	5.7	6.0
1.2	Бег на 1000м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	---	---
1.3	Бег на 1500 м	Ман, 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 положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6	Челночный бег 3x10	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 менее		Не менее	
			130	120	150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	---	3	---
2.2	Подтягивания из виса на низкой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			---	4	---	9
2.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30сек)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	9	16	14

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

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1	Бег на 30 м	Сек	Не более	
			5.7	6.0
1.2	Бег на 1500 м	Ман, 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 положение стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			9.0	9.4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	---
2.2	Подтягивания из виса на низкой перекладине	Количество раз	Не менее	
			---	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: - Третий юношеский разряд - Второй юношеский разряд - Первый юношеский разряд	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды:	



	обучения)	- Третий спортивный разряд - Второй спортивный разряд - Первый спортивный разряд
--	-----------	--

#### IV. Рабочая программа по виду спорта киокусинкай

### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

#### Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

#### Обще развивающие упражнения с предметом:

- Упражнения со скакалкой;
- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами
- Упражнения на гимнастических снарядах:
  - o На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.
  - o Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
  - o Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- Спортивные игры
  - o Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.
- Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м. Прыжки в воду, ныряние.

#### Специальная физическая и техническая подготовка

## Этап Начальной Подготовки

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

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнение, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

## Тренировочный Этап 1, 2 годы

- организации занимающихся каратистов на месте;
- организации занимающихся каратистов с партнером на месте
- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг
- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- боевая стойка каратиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов.
- обучение ударам на месте по воздуху
- обучение ударам в движении по воздуху
- обучение приемам защиты на месте без партнера
- обучение приемам защиты на месте с партнером

- обучение приемам защиты в движении без партнера
- обучение приемам защиты в движении с партнером
- одиночные удары по тяжелому мешку
- обучение ударам и простым атакам
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- -защитные действия, с изменением дистанций
- -контрудары. Контратаки.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Этап Совершенствования

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
...	...	...	...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
...	...	...	...

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

### 16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» дисциплина «весовая категория» относятся

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации

по виду спорта "киокусинкай" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "киокусинкай" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6кг)	Комплект	3
2.	Гири спортивные (16,24,32 кг)	Комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	Штук	10
5.	Мат гимнастический	Штук	5
6.	Мяч набивной (от 1 до 10кг)	Комплект	3
7.	Мешок боксерский	Штук	5
8.	Напольное покрытие татами	Комплект	1
9.	Секундомер	Штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	Штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	Штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Защитные накладки на ноги	пар	На обучающегося	---	---	1	2
2	Перчатки (шингарды)	Пар	На обучающегося	-	-	1	2
3	Протектор на пах	Штук	На обучающегося	-	-	1	2
4	Протектор на грудь (женский)	Штук	На обучающегося	-	-	1	2
5	Шлем для кюкусинкай	Штук	На обучающегося	-	-	1	2

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками - специалист по спорту

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

#### **18. Информационно-методические условия реализации Программы:**

1. Алымов А.Н., Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Этап спортивного совершенствования». (Методическое пособие) – Пермь: МОУДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2009.
2. Алымов А.Н. «Техническая программа». (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров.) – Пермь: МБОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми; РОО Федерация Киокусинкай Пермского края, 2012.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Галкин Ю.П. «Дифференцированные методики физического воспитания (теоретико-методический аспект): Учебное пособие для студентов академии и институтов физической культуры». – Смоленск: СГИФК, 1999.
7. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000.
8. 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.
9. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)». – М.: Физкультура и спорт, 1966.
10. «Теория и методика физической культуры» под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 374 с.
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ.». – М., 1991.

12. «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.
13. Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Курс начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап». – МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУДОД ДЮСШ «Кёкусинкай каратэ», 2006.
14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. Филин В.П., Семенов В.Г. «Педагогические методы исследования в спорте: Учебное пособие». – М.: РГАФК, 1993.

Перечень интернет-ресурсов:

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

<http://akr.rsbi.ru>