

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено  
приказом  
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»  
№ 932 от 28.06.2023

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 №1227, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 №989*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	3 года

г. Нижневартовск, 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
Годовой учебно-тренировочный план	11
Календарный план воспитательной работы	14
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
Планы инструкторской и судейской практики	16
Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	25
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	34
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	39

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»**

Киокусинкай является одним из наиболее распространенных в мире стилей каратэ, созданный в середине XX века выдающимся японским мастером Оямой Масутацу (1923-1994).

Особенностью стиля является проведение поединков без защитной экипировки в полный контакт (без ограничения силы ударов), что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии кюкусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и Путем воина.

Киокусинкай каратэ, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ дает им надежные навыки самообороны, которые необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах милиции и в охранных структурах, да и в повседневной жизни.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай»**

Необходимо отметить, что в Киокусинкай каратэ технико-тактические знания передаются по двум направлениям - это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и ее формальные комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные).

Реестровый код вида спорта кюкусинкай №1730001411Я (реализуемые дисциплины: весовая категория, ката, ката-группа).

### **Актуальность**

В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение, где кюкусинкай каратэ стал по-настоящему массовым видом спорта. В 1990-е годы кюкусинкай каратэ получил официальный статус и вошел в государственный реестр видов спорта, признанных на территории РФ. В связи с этим были утверждены разрядные нормы и требования для присвоения спортивных званий (МС, МСМК) и спортивных разрядов (КМС, 1-3 разряды, 1-3 юношеские разряды).

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: весовая категория 30 кг., весовая категория 35 кг., весовая категория 40 кг., весовая категория 45 кг., весовая категория 50 кг., весовая категория 55 кг., весовая категория 55+ кг., весовая категория 60 кг., весовая категория 60+ кг., весовая категория 65 кг., весовая категория 65+ кг., весовая категория 70 кг., весовая категория 70+ кг., весовая категория 75 кг., весовая категория 75+ кг., весовая категория 80 кг., весовая категория 80+ кг., весовая категория 90 кг., весовая категория 90+ кг., ката, ката-группа, тамэсивари, кёкусин-весовая категория 30 кг., кёкусин-весовая категория 35 кг., кёкусин-весовая категория 40 кг., кёкусин-весовая категория 45 кг., кёкусин-весовая категория 50 кг., кёкусин-весовая категория 55 кг., кёкусин-весовая категория 55+ кг., кёкусин-весовая категория 60 кг., кёкусин-весовая категория 60+ кг., кёкусин-весовая категория 65 кг., кёкусин-весовая категория 65+ кг., кёкусин-весовая категория 70 кг., кёкусин-весовая категория 70+ кг., кёкусин-весовая категория 75 кг., кёкусин-весовая категория 75+ кг., кёкусин-весовая категория 80 кг., кёкусин-весовая категория 80+ кг., кёкусин-весовая категория 90 кг., кёкусин-весовая категория 90+ кг., кёкусин-абсолютная категория, кёкусин-ката, кёкусин-ката-группа, кёкусин-тамэсивари, синкёкусинкай-весовая категория 30 кг., синкёкусинкай-весовая категория 35 кг., синкёкусинкай-весовая категория 40 кг., синкёкусинкай-весовая категория 45 кг., синкёкусинкай-весовая категория 50 кг., синкёкусинкай-весовая категория 55 кг., синкёкусинкай-весовая категория 55+ кг., синкёкусинкай-весовая категория 60 кг., синкёкусинкай-весовая категория 60+ кг., синкёкусинкай-весовая категория 65 кг., синкёкусинкай-весовая категория 65+ кг., синкёкусинкай-весовая категория 70 кг., синкёкусинкай-весовая категория 70+ кг., синкёкусинкай-весовая категория 75 кг., синкёкусинкай-весовая категория 80 кг., синкёкусинкай-весовая категория 85 кг., синкёкусинкай-весовая категория 85+ кг., синкёкусинкай-весовая категория 90 кг., синкёкусинкай-весовая категория 90+ кг., синкёкусинкай-абсолютная категория, синкёкусинкай-ката, синкёкусинкай-тамэсивари) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учётом 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-

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71475).

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 представлены в таблице №1.

Таблица №1

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины "ката"</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	3
<b>Для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	3

4. Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица №2

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице №3;

Таблица №3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21

	соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

	период		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "киокусинкай";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице №4.

Таблица №4

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "ката"					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "весовая категория"					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1



- к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице №5.

Таблица №5

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах  
спортивной подготовки**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенс

				специализации)		твования спортивно го мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "ката"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30	27	12	10	12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23	23	28	28	24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	1	5	7	7
4.	Техническая подготовка (%)	42	42	42	42	42
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	6	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4
Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	46	37	32	22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26	24	20	21	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	5	7	7
4.	Техническая подготовка (%)	18	22	25	24	25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	6	10	14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	1	1	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	4

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №6  
Таблица №6

### Годовой учебно-тренировочный план

#### Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2-3 года
для спортивной дисциплины «ката»			
1	Общая физическая подготовка	73	90
2	Специальная физическая подготовка	56	76
3	Спортивные соревнования	0	3
4	Техническая подготовка	101	134
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	2	3
	тактическая подготовка		
	теоретическая подготовка		
	психологическая подготовка		
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	3
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	3
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
1	Общая физическая подготовка	117	145
2	Специальная физическая подготовка	70	79
3	Спортивные соревнования	-	3
4	Техническая подготовка	42	78

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	3	3
	тактическая подготовка		
	теоретическая подготовка		
	психологическая подготовка		
6	Инструкторская и судейская практика, из них	-	3
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	2	1
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	Итого		

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)**

№ П/п	Виды подготовки	1-3 года	4 года
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>			
1	Общая физическая подготовка	59	72
2	Специальная физическая подготовка	126	178
3	Спортивные соревнования	20	43
4	Техническая подготовка	174	266
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	25	47
	Тактическая подготовка		
	Теоретическая подготовка		
	Психологическая подготовка		
6	Инструкторская и судейская практика, из них	4	6
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	12
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
1	Общая физическая подготовка	153	199
2	Специальная физическая подготовка	83	149
3	Спортивные соревнования	20	43
4	Техническая подготовка	114	149
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	34	66
	Тактическая подготовка		
	Теоретическая подготовка		
	Психологическая подготовка		

6	Инструкторская и судейская практика, из них	4	6
	Инструкторская практика		
	Судейская практика		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	8	12
	Медицинские, медико-биологические		
	Восстановительные мероприятия		
	Тестирование и контроль		
	Итого	416	624

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

№ П/п	Виды подготовки	1-3 года
Для спортивной дисциплины «ката»		
1	Общая физическая подготовка	109
2	Специальная физическая подготовка	209
3	Спортивные соревнования	58
4	Техническая подготовка	349
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	58
	Тактическая подготовка	
	Теоретическая подготовка	
	Психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика, из них	16
	Инструкторская практика	
	Судейская практика	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	33
	Медицинские, медико-биологические	
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»		
1	Общая физическая подготовка	199
2	Специальная физическая подготовка	188
3	Спортивные соревнования	58
4	Техническая подготовка	218
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:	120
	Тактическая подготовка	
	Теоретическая подготовка	
	Психологическая подготовка	
6	Инструкторская и судейская практика, из них	16
	Инструкторская практика	
	Судейская практика	

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:	33
	Медицинские, медико-биологические	
	Восстановительные мероприятия	
	Тестирование и контроль	
	Итого	832

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7.

Таблица №7

### Календарный план воспитательной работы

№ П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа.	В течение года
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при	В течение года

		занятиях спортом).	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины;</li> <li>- просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.</li> </ul>	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;</li> <li>- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами рф, хмао-югры, г. Ханты-мансийска;</li> <li>- всероссийских акциях («кросс наций», «лыжня россии» и др.)</li> </ul>	В течение года
		<p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;</li> <li>- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «дню народного единства», «дню защитника отечества», «дню победы в вов», «дню защиты детей», «дню физкультурника» и т.д.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в мероприятии «спортивная элита»</li> </ul>	
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	<p>Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.</p> <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p>	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №8.

Таблица №8

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант".	В течение года	Прохождение онлайн курса на сайте русада Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>  Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-курс, "антидопинг".	В течение года	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-курс, "антидопинг".	Январь/февраль	
	Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил».	Апрель	
	Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант.	3 квартал 2023	

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице №9.

Таблица №9

**Планы инструкторской и судейской практики**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в	В течение года



		главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в таблице №10.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований обучающихся	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований Обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта
6.	Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.

9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися
10.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, 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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№11-13.

Таблица №11

**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	
			Мальчик и/юноши	Девочки/девушки	Мальчики/юноши	Девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>						
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						

2.1.	Бег на 30 м	С	Не более		Не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более		Не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не более		Не более	
			130	120	150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	Количество во раз	Не менее		Не менее	
			10	9	16	14

Таблица №12

**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	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	С	Не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			150	135

3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	Не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица №12

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для перевода и зачисления на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта "киокусинкай"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	С	Не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	10



1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	Не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	Не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

##### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной 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:**

-На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

-Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

-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**

-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 1-3 годы обучения**

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

Познавание 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 упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Познавание 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. 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.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации).

**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:**

-На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

-Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

-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**

-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***

#### **Тренировочный этап 1, 2 годы обучения**

-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 изучения технике приемов ударов, защит и контрударов.**

-изучение ударам на месте по воздуху

-изучение ударам в движении по воздуху

-изучение приемам защиты на месте без партнера

-изучение приемам защиты на месте с партнером

-изучение приемам защиты в движении без партнера

-изучение приемам защиты в движении с партнером

-одиночные удары по тяжелому мешку

-изучение ударам и простым атакам

-изучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

-изучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

-изучение защитным действия и простым атакам и контратакам

-защитные действия, с изменением дистанций

-контрудары.

Контратаки. Изучение 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. Изучение 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 боях. Изучение 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.

### **Тренировочный этап 3,4 годы обучения**

По технической подготовке Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо. По тактической подготовке Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. Проведение всех этапов поединков – отлично. Выигрыш двух поединков – хорошо Выигрыш одного поединка – удовлетворительно. Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (весь период)**

**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:**

- На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

- Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

- 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**

- 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***

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.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 17.

Таблица №17

### 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>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈ 13/20	Май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 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>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 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	Понятность. 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.
Этап совершенствования спортивного	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

мастера	культуры в обществе. Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	В переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное

	мероприятия	спортивной подготовки	построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировок различных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	-------------	-----------------------	---

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. 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") и "ката" (далее - "ката"), 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 учреждением, 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 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. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 инфраструктуры);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №18);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №19);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №18

**Обеспечение  
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	Комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	1
3.	Лапы боксерские	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

Таблица №19

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				Колич ество	Срок эксплу атации (лет)	Количес тво	Срок эксплу атации (лет)	Количес тво	Срок эксплу атации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	Пар	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	Пар	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	Штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	Штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинка й	Штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "киокусинкай", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников. 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

### **Список литературы**

11. Деркач А.А., Исаев АЛ. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФИС, 1981.

12. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: Фис, 1972, с.231.

13. Железняк Ю.Д. Петров ПК. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

14. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

### **Перечень интернет ресурсов:**

Официальный сайт федерации Ассоциации киокусинкай России  
[Электронный ресурс] <http://akr.rsbi.ru/news.html>

Официальный сайт Федерации Киокусин-кан каратэ-до России  
[Электронный ресурс] <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp>

Разработчики:

Инструктор-методист

Бычкова Марина Валерьевна

Заведующий отделением спортивной  
подготовки

Шостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического  
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Старший тренер-преподаватель

Гаголкин Олег Николаевич

**Рецензент**

Заместитель директора МАУДО  
г.Нижевартовска «СШ»  
Полятыкина Наталья Дмитриевна