



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа по киокусинкай»**

140404, МО, Г.о. Коломна, ул. Девичье поле д.1, пом.1Б  
8-496-618-32-36 Scool-Kyokushin@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО

«СШ по киокусинкай»

Фоменко В.В.

«28» апреля 2023 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

Городской округ Коломна  
2023 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кекусин-ката, кекусин-весовая категория с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989 (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 начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области кюкусинкай, освоение правил вида спорта, изучение истории кюкусинкай, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов.



## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»

3. Кюкусинкай 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.

Кюкусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены. Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств. В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования. Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы кюкусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал кюкусинкай).

Уровень мастерства в кюкусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан). Важной особенностью кюкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый 4 последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости. Техничко-тактические знания в кюкусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в кюкусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны.

В Японии кюкусинкай каратэ относится к категории будо-каратэ, то есть считается не только спортом, но и путем воина. Кюкусинкай 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). Необходимо отметить, что в кюкусинкай 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).

В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение, где киокусинкай каратэ стал по-настоящему массовым видом спорта. В 1990-е годы киокусинкай каратэ получило официальный статус и вошло 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). Реестровый код вида спорта киокусинкай №1730001411Я (реализуемые дисциплины: весовая категория, ката, ката-группа).

### **Характеристика дополнительной образовательной программы**

На этапы спортивной подготовки зачисляются спортсмены, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие 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.



**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**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989			
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2 - 3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

В таблице указана минимальная наполняемость групп, при необходимости количество человек может быть увеличено, но не более, чем на 100 % от численности группы. Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод на следующий этап лиц, проходящих спортивную подготовку, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Возможно зачисление на этап начальной подготовки (свыше года) при условии сдачи нормативов и решении тренерского совета.

4. В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности тренировочной работы:

- Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.
- Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай определяется учреждением самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
- Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
- Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
- Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства

Таблица N 2

### **ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

В зависимости от периода подготовки недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной группе.



## 5. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п.

Тренер - преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

- Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанное в логическую последовательность, построенное друг за другом и направленное на освоение учебного материала конкретной темы.

- Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

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	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18



	(или) специальной физической подготовке				
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 период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.1 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.

Спортивная школа по кюкусинкай, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится

задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица N 4

### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

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

## 5.

### 6. Годовой учебно – тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;
- на этапе высшего 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 и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **6.1. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в киокусинкай от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки.

Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы.

Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки.

Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен.

В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

**Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа  
начальной подготовки**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого	
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12		
<b>Объем по видам подготовки (час)</b>														
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Технико- тактическая, психологическая, теоретическая подготовка		1			1						1			3
Инструкторская и судейская практика			1					1				1		3
Участие в спортивных соревнованиях	1			1					1				1	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1								1			2
<b>Всего часов в год</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>	



**Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа  
тренировочной подготовки**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
<b>Объем по видам подготовки (час)</b>													
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Технико- тактическая, психологическая, теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1				1	1	1	1	8
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			1	1						1	1		4
<b>Всего часов в год</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>416</b>





### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30 - 39	27 - 39	12 - 21	10 - 19	12 - 17	15 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23 - 27	23 - 27	28 - 34	28 - 34	24 - 30	20 - 26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0 - 1	1 - 2	5 - 10	7 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	6 - 15	6 - 15	6 - 18	3 - 17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	37 - 48	32 - 38	22 - 36	18 - 32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26 - 33	24 - 30	20 - 26	21 - 28	21 - 37	27 - 34

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	5 - 10	7 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	25 - 30	24 - 30	25 - 34	14 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 3	6 - 15	10 - 20	14 - 28	22 - 32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

## 7. Воспитательная работа

### Календарный план воспитательной работы

№п/п	Наименование работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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 помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года



		-формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Забота о здоровье</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.	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, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физического состояния. 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, культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися. Показательные мероприятия на День Призывника, День Защитника Отечества.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в	<b>Участие в:</b> -физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в показательных выступлениях, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора спортсменов.	В течение года

## 7. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

### Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ 9(ред. от 28.12.2022г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.



**К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за	Сроки проведе
------------	---------------	------	------------------	---------------

			проведение мероприятия	ния
Этап начальной подготовки	1.Антинаркотическая акция	Веселые старты «Спорт – территория без вредных привычек»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомств с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Антинаркотическая акция	Веселые старты «Спорт – территория без вредных привычек»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

## 9. План инструкторской и судейской практики

Киокусинкай как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокусинкай.

Спортсмены этапов спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах



начальной подготовки. Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения

### План инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий
-Освоение методики проведения тренировочных занятий по киокусинкай с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	-Самостоятельное проведение части тренировочного занятия. -Самостоятельное поведение занятий по физической подготовке. - Изучение основ технических элементов и приемов. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. -Подбор упражнений для совершенствования техники.
-Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	-Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
-Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	-Судейство соревнований в спортивной школе.

## 10. Медико-восстановительные мероприятия

10.1 Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. - углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### 10.2. Применение восстановительных средств.



Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

### **10.3. Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:**

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

### **10.4. Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

### **10.5 Организация питания.**

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

#### **10.6. Использование естественных факторов природы.**

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### **10.7. Педагогические средства восстановления.**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;
- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;
- введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе.

Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия;
- правильный подбор упражнений и мест занятий;
- введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

#### **10.8. Медико-биологические средства восстановления.**



Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки).

### 10.9 Психологические средства восстановления.

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

## 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, 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.**

Комплексы контрольных упражнений применяются для тестирования общей и специальной физической, технико-тактической подготовки. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- Определение уровня общей физической подготовленности;
- Определение специальной физической подготовленности ;
- Определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в ТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются, как правило, в начале и в конце сезона.



## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

N 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 «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	мин, с	не более		не более	

	м		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

**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»**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»		

**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»**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	количество	не менее	

	перекладине	раз	-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица N 9

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ПЕРЕВОДА И ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

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	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170



1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### IV Организация тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач:

- образовательных,
- оздоровительных
- воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанное в логическую последовательность, построенное друг за другом и направленное на освоение учебного материала конкретной темы. Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Расписание занятий в группах составляется тренером, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательном или дошкольном учебном заведении.

Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Педагогический мониторинг – это система сбора, обработки, педагогической интерпретации и хранения информации о функционировании педагогической системы, обеспечивающая непрерывное отслеживание ее состояния, современную корректировку и прогнозирование развития.

Мониторинговые исследования в спортивной школе включает исследование следующих задач:

- отбор направлений, объектов мониторинга;
- создание диагностической базы по каждому направлению;
- обобщенный анализ результатов и принятие управленческого решения.

Пределные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в кикбоксинге от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.



## 14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды 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 34 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.

### Общеразвивающие 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**  
 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 упражнения, 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 на месте;

- организации занимающихся 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.

### **Тренировочный Этап 3,4 годы**

По технической подготовке Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо. По тактической подготовке Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. Проведение всех этапов поединков – отлично.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

### **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. Теоретические занятия

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер - преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Таблица № 10

№иимрп	Краткое содержание темы	НП-1	НП-2
1	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков.	+	+
2	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	+	+
3	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	+	+
4	История вида спорта Киокусинкай	+	+
5	Дисциплина и правила поведения на занятиях по Киокусинкай. Профилактика травматизма на тренировках.	+	+
6	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	+	+
7	Терминология	+	+

## V Особенности осуществления спортивной подготовки по киокусинкай

16. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта киокусинкай, содержащих в своем наименовании словосочетания "весовая категория" (далее - категория) и слова "ката" (далее - ката) определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки; - составлении



плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

## **VI. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки**

17. В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов: - оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; - спортивной экипировкой; - проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в приложении №10

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. N 989

Приложение N 10

№ 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

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

18. Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

### Список литературных источников

1. Агашин ФК. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик МЛ. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979,
3. З. Анохин ПК. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн П.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.:ФиС. 1985, с. 192, с ил.
7. Верхошанский 10.13. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Фис, 1977.
8. Верхошанский 10.13. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФИС, 1985.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТИП, 1964, № 6 12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1978
10. Годик М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Фис, 1980. 14. Годик М.А., Бальсевич ВК. , Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24- 32.
11. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФИС, 1984. 16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФИС, 1981.
12. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
13. Деркач А.А., Исаев АЛ. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФИС, 1981. 14. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: Фис, 1972, с.231.
15. 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.
16. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
17. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2- ое. М.: Фис, 1976, с. 201-208.



18. Зимкин НВ. Физиология человека. - М.: ФИС, 1975. с.495. 24. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пел. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
19. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92 26. Физическая культура в школе. 1997, 3, с. 2-8.
20. Лях В.И. Совершенствую координационные способности Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20. 28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
21. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991. 30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М.: Фис, 1977.
22. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.  
Интернет ресурсы Официальный сайт федерации Ассоциации киокусинкай России

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	1
II. Пояснительная записка	
3. Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»	2
4. 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	4
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5.1. Основные формы осуществления спортивной подготовки	6
Учебно-тренировочные мероприятия	7
Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:	8
8. Годовой учебно-тренировочный план	9
6 Объем соревновательной деятельности	9
6.1 Предельные тренировочные нагрузки	10
Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа начальной подготовки	12
Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа тренировочной подготовки	13
Примерный план-график расчета тренировочных часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства	14
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	15
7. Воспитательная работа	16
Календарный план воспитательной работы	
8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
Теоретическая часть	
Мероприятия на предотвращение антидопинга	19
9. План инструкторской и судейской практики	20
10. Медико-восстановительные мероприятия	21
10.2 Применение восстановительных средств	21
10.3 Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:	
10.4 Естественные и гигиенические средства восстановления	22
10.5 Организация питания	23
10.6 Использование естественных факторов природы	23
10.7 Педагогические средства восстановления	23
10.8 Медико-биологические средства восстановления	23
10.9 Психологические средства восстановления	23
III. Система контроля	24
11.1. На этапе начальной подготовки	24
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	25

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	27
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта киокусинкай	28
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта киокусинкай	30
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта киокусинкай	32
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта киокусинкай	33
IV. Организация тренировочного процесса	34
14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
Общая физическая подготовка	36
Специальная физическая и техническая подготовка	
15. Теоретические занятия	39
16 Особенности осуществления спортивной подготовки по киокусинкай	39
17. Материально-технические условия реализации Программы спортивной подготовки	40
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	40
18. Кадровые условия реализации Программы	41
19. Список литературных источников	42