

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол № 6 от 28.08.2025



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.09.2025 № 94-д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Киокушин»**
(учебно-тренировочный этап 1 года обучения)

Срок реализации программы – 1 год
Возраст занимающихся – 10-17 лет

Автор-составитель:
Карсин Виталий Анатольевич,
тренер – преподаватель (первой категории).

МО Карпинск, 2025 г.

Содержание

- I. Общие положения
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»
 - 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта « кюкушин »
 - 2.1 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта « кюкушин »
 - 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации «Программы»
 - 2.1 Спортивные соревнования
 - 2.2 Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.3 План воспитательной работы профориентационной работы
 - 2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.8 Планы инструкторской и судейской практики
 - 2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
- III. Система контроля
- IV. Рабочая программа по виду спорта « кюкушин»
- V. Учебно-тематический план
- VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин»
- VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 7.1 Материально-технические условия реализации Программы
 - 7.1 Кадровые условия реализации Программы
 - 7.3 Информационно-методические условия реализации Программы

I.

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.12.2022 N 1022 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480).
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» является основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» в МАУ ДО СШ по кииокушин» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.12.2022 N 1022 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480) (далее – ФССП).

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 02.12.2022 № 1022 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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)
Учебно-тренировочный этап	4-5	10	10

(этап спортивной специализации)			
---------------------------------	--	--	--

2.2.Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	До трех лет
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	416

1. 3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	14
1.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

2.4. 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 «киокушин»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До трех лет
Для спортивной дисциплины «ката»	
Контрольные	1
Основные	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»	
Контрольные	1
Основные	1

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До трёх лет
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3 часа
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «киокушин»
		10
1.	Общая физическая подготовка	70
2.	Специальная физическая подготовка	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20
4.	Техническая подготовка	174
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24
6.	Инструкторская и	4

	судейская практика	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8
Общее количество часов в год		416

2.6 Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с разработанной программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий СШ.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2025-2026 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по безопасной жизнедеятельности.			
День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.			
Конкурс фото «День бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник,	Ноябрь	Обучающиеся СШ с	

посвященный Дню матери «Мама, я и спорт»		мамами (по 2 человека от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Конкурс рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Просмотр презентация, посвященных Дню космонавтики	Апрель	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь	Обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ- инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог- организатор
Встреча с инспектором	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	

ГИБДД			
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Познавательная-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Эстафета «Веселые пожарные»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Беседа на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь	Обучающиеся СШ	
День памяти о событиях в Беслане	Сентябрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Размещение видеороликов об опасности экстремизма и терроризма	Июнь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	

аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо			
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике			
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников			Педагог-организатор
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц. сетях	Ноябрь		
Презентация «Осторожно-электроприборы»	Февраль		
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		

Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года		
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	

профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД			
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож. части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

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

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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 допингконтроля 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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 допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма			Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

специализации)	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер - преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.Планы инструкторской и судейской практики.

Теоретические основы судейства

Тема	Краткое содержание
История каратэ	Основные тенденции в развитии киокушин. Особенности зарождения и развития каратэ.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила .	Изучение правил . Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства.	- изучение жестов - перемещение
сство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - сохранение доверия; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медикобиологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	Гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	Гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж

III. Система контроля

3. 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:

3.1. На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокушин» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокушин»;
- 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 и втором и третьем году;

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

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокушин»

№ П/П	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Мальчик			Девочки

			и/ юноши			/
						девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более			
			6,2		6,4	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее			
			10		5	
1.3.	Челночный бег 3*10 м	Мин, с	Не более			
			9,6		9,9	
1.4.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			6.10		6.30	
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+2		+3	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее			
			130		120	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более			
			5,7			6,0
2.2.	Бег на 1000 м	Мин, с	Не более			
			6.10			6.30
2.3.	Бег на 1500 м	Мин, с	Не более			
			8.20			8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее			
			13			7
2.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее			
			+3		+4	
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более			
			9,0		9,4	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более			
			150		135	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виска на высокой перекладине	Количество раз	Не менее			
			5		-	
3.2.	Подтягивание из виска на низкой перекладине	Количество раз	Не менее			
			-		7	
4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд».				

	лет)	
--	------	--

IV. Рабочая программа

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

Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основные средства тренировки на этапе УТ Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним относятся: общеспортивная подготовка, игровая подготовка, общеразвивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление (см. ниже). Общеспортивная подготовка. Плавание и ныряние, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля на лодках, кроссовый бег, туризм. Игровая подготовка. Подвижные игры: «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой, петушинный бой; «купцы и пираты»; перетягивание каната; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, волейбол, бадминтон, настольный теннис. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов: сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные общеразвивающие упражнения; изометрические упражнения. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами; перетаскивание и бросание бревен и тяжелых камней волочение тяжелой автомобильной крыши (зацепом веревкой за пояс); рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка дров. Парные упражнения: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера. Упражнения на координацию и равновесие: последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье); поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3). Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения: гимнастической стенке

(висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения), балетном станке (растяжки, наклоны, перемахи), матах (кувырки, прыжки, ползания), подвесном канате (висы, лазания); прыжки, согнув ноги и ноги врозь, с разбега через козла в длину и коня в ширину (мостик на расстоянии 1 м). Упражнения на местности для развития ловкости и мобилизации скрытых резервов: залезание на высокие деревья, столбы, мачты, крутые склоны, небольшие скалы; бег по пересеченной местности с рюкзаком, набитым камнями; метание камней различной величины и формы на дальность и точность; бег по лесу в темноте. Легкоатлетическая подготовка. Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприсяде, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений. Бег: вперед, назад, на носках, на пятках на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции, бег с высоким подниманием бедра (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туловища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м, 6 по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаг, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); равномерный бег с высокого старта; бег в гору и под гору; бег вверх и вниз по лестнице; подводящие беговые и толчковые упражнения (в том числе с опорой рук о стену, перила); кросс по пересеченной местности; техника передачи и приема эстафетной палочки в линейных и встречных эстафетах. Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями. Прыжки: в длину, в высоту, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног тройной (пятерной) прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок - одной ногой, третий толчок - другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойнойтройной-четверной прыжок; прыжки из полуприседа вверх, из полного приседа вверх с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат, вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе, с вращением на 90, 180 и 360 град., с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением, соскок с возвышения с уходом кувырком, соскок с возвышения и выпрыгивание вверх или в сторону

(на двух ногах, на одной ноге); прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голеней назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высоту с места толчком одной ноги с другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров, прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и подползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Метания: техника метания (исходное положение для метания, отведение руки с мячом, скрестный шаг при разбеге); метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега; метание теннисного мяча «на точность» с места (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень); метание гранаты; перебрасывание и толкание набивного мяча различными способами из различных положений; толкание металлического ядра одной рукой от плеча; метание камней различной величины с места и разбега.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками, одной рукой, на месте, в перемещении, после кувырка, после оборота.

Гимнастическая подготовка. Упражнения на гимнастических брусьях: ходьба в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед; соскок махом вперед и назад с поворотом на 180 град.; из седа ноги врозь стойка на плечах; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь; подъем разгибом из виса; стойка на плечах махом; хватом за концы жердей прыжком перемахом ноги врозь в упор; из стойки на плечах кувырок вперед и подъем махом назад; из стойки на плечах кувырок назад и подъем махом вперед; из упора на согнутых руках перемахом ноги врозь в упор.

Упражнения на перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; размахивания изгибами; соскок махом вперед; в упоре перемахи вперед и назад; вис прогнувшись ноги врозь правой; из упора ноги врозь правой перемахом левой соскок с поворотом на 90 град.; из упора ноги врозь правой оборот вперед и назад; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем разгибом; подъем переворотом с помощью и без помощи; в упоре ноги врозь оборот вперед и назад; из упора махом назад соскок с поворотом на 180 град.; из упора соскок дугой: из упора ноги врозь правой спад назад и подъем в исходное положение; из размахивания подъем в упор ноги врозь правой; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом).

Акробатическая подготовка. Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках), кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя); кувырок назад с выходом в стойку на руках; стойка на руках у стены; стойка на руках (обозначить); ходьба на руках; переворот в сторону с места и разбега; переворот в сторону с поворотом; сальто вперед с разбега на горку матов; опускание на гимнастический мост прогибом назад; вставание из гимнастического моста в основную стойку, перемещения на гимнастическом мосту; стойка на лопатках; стойка на голове и руках в группировке; стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке; из стойки на руках кувырок вперед в группировке; из стойки на

голове и руках переход на гимнастический мост; подъем разгибом с шеи; с разбега переворот вперед с опорой и без опоры головой; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.; прыжок с рук на ноги; переворот назад с поддержкой. Борцовская подготовка. Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через шест на бок, стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение на спину и на бок кувырком в воздухе (полусальто); падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 град, из упора лежа. Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине (без помощи рук); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя подтягиванием с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя подтягиванием с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком). 40 Упражнения на борцовском мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание. Имитационные борцовские упражнения: с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером; имитация бросков с резиновым амортизатором; подсечки по теннисному и набивному мяту (неподвижному, движущемуся, отскакивающему от пола). Силовые упражнения с партнером: поднимание обхватом туловища спереди, сбоку и сзади, захватом ног спереди и сзади, захватом «на мельницу», захватом под плечи, обратным захватом ног; ходьба и бег с партнером на руках, одном плече, двух плечах («мельница»), шее, спине, бедре, животе, стопе; отрывы партнера от ковра в захвате на «крест»; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны с партнером на плечах; отталкивания и отбрасывания вперед, вбок, назад (через голову); переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно; опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок; опускание в положение лежа на животе и вставание с партнером, лежащим поперек плеч. Единоборства с элементами борьбы: единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти из-под противника»; борьба в стойке и в партере с заданием «положить на лопатки». Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигить, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с

отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т.п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих. Позиции и перемещения. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180 град.). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек. Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках. Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперед, назад, влево, вправо, по промежуточным направлениям (45 град.); выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием. Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине. Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседы вправо, влево в упоре лежа; подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты вокруг вертикальной оси лежа на животе, на спине; вращение ноги (ног) в коленном суставе, лежа на спине; движения на мосту; перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе, лежа на спине. Удержания: сбоку, сбоку лежа поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом, со стороны ног. Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Сваливание зацепом стопой. Бросок через бедро. 41 Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок рывком за пятку, за две пятки. Бросок подхватом. Бросок прогибом (через грудь). Бросок через голову с упором стопой в живот. Бросок поворотом («мельница»). Сваливание «ножницами». Перевороты в партере: скручиванием, толчком. Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро; рычаг локтя через предплечье; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя внутрь; узел поперек; узел ногой; узел после удержания верхом; рычаг плеча сцепленными руками. Болевые приемы на ноги: ущемление ахиллова сухожилия; рычаг на оба бедра; узел ноги; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы. Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди. Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только в присутствии тренера-преподавателя! Возраст спортсменов не менее 14 лет. Уходы: от удержаний, удушений, болевых приемов. Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты. Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны; передвижение с одним захватом и с изменением захватов. Тактика проведения приемов: способы тактической подготовки - оковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, толкающем, тянущем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса, находящихся в разных стойках. Простейшие формы борьбы в стойке: находясь в обоюдном захвате -перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге лицом, боком, спиной друг к другу; борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды; выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной); переталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок»; борьба зацепом голеними одноименных ног (сзади, спереди) с

задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой. Простейшие формы борьбы в партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений - сидя спиной друг к другу, стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу, лежа голова к голове, лежа разноименными или одноименными боками друг к другу, один лежит на животе, другой на спине, один лежит на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней; борьба с заданием удерживать партнера на лопатках; борьба с заданием удерживать партнера на животе; борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера. Учебные схватки: отработка захватов, передвижений, выполнение приемов, защит и контрприемов. Учебно-тренировочные схватки: отработка техники на сопротивляющемся противнике, в различных положениях, с партнерами различного роста и веса, с принуждением противника бороться только в стойке или только лежа; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера контрприемом; с частой сменой партнеров и т.д. Тренировочные схватки: формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками. 42

Атлетическая гимнастика. Обучающиеся, не достигшие 14-летнего возраста, тренируются по сокращенным программам и выполняют только упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на перекладине и гимнастической стенке, упражнения с легкими гантелями (2-3 кг) и нежесткими эспандерами. Упражнения должны быть динамичными и исключать натуживания. Количество подходов к каждому упражнению небольшое, но количество повторений движения повышенное. С обучающимися, достигшими 14-летнего возраста, занятия проводятся по полной программе в виде специализированных тренировок. В зависимости от тренировочного цикла упражнения выполняются в режимах: одновременного увеличения силы и мышечной массы, увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), увеличения динамической силы, увеличения взрывной силы («ударный» метод), увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки), увеличения силовой выносливости. Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и т.д. Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера. Упражнения с использованием атлетических тренажеров и гимнастических снарядов: горизонтальных и наклонных скамей, стоек для штанги, блочных устройств с верхними и нижними блоками, изолирующей наклонной скамьи (скамьи Скотта), тренажера типа «Кинг-Конг», тренажеров для подъема на носки сидя и стоя, тренажера для разгибания ног сидя, тренажера для сгибания ног лежа на животе, тренажера для жима ногами, тренажера для приседаний в наклонном положении, тренажера типа «римский стул», перекладины, гимнастической стенки, параллельных брусьев (или их заменителей), деревянных кубов-подставок и т.д. Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и

поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время». Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине. Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения. Совершенствование силы. Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа 43 на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Изометрическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание тяжелого набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад). Совершенствование быстроты. Упражнения для

увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен не сзади, а спереди); увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов. Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами. Упражнения для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение соответствующих ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 м; салочки руками и ногами. Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся 44 лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками). Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение ката, рэнраку. кихон-ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов. Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 сек.) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц и фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на миорелаксацию. Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»). Совершенствование специальной выносливости. Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности:

многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций. Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки. Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 сек. до 20-30 сек.; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин.; с большой интенсивностью до 2-3 мин.; высокоскоростной спарринг до 3 мин.; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 сек. Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин.; спарринг до 10-12 мин.; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений. Выносливость к длительной работе переменной мощности. сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами. Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе. 45 Совершенствование работы вестибулярного аппарата: повороты и вращения головой и туловищем: быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекатывание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувьрки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90, 180, 270, 360 град, и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси. Имитационные упражнения: имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсеки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями). Подвижные игры с элементами единоборства. Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих. Набивание тела: набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т.ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой. Растягивающие упражнения (совпадают с аналогичными общеподготовительными упражнениями, но выполняются в большем объеме и с большей интенсивностью, имея своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с силовыми упражнениями). Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка

с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время». Упражнения для развития ловкости и координации. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих. Самооборона. Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа. Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

I. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» основаны на особенностях вида спорта «киокушин» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокушин», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокушин» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокушин» 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 «киокушин».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (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 игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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»;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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 боксёрские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксёрский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

обеспечение 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.

7.2. Кадровые условия реализации программы.

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

Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ

Минтруда России от 28.03.2019 № 192н); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы.

Список основных литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей».
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура»/ Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.ё
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. Пособие/ Евсеев Ю.И. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. А.Н Капустин автор, Методический сборник по киокушинкай каратэ, кандидат психологических наук/ А.Н Капустин- Благовещенск, 2004
7. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки/ Матвеев Л. – М.: ФиС, 1977г.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Озолин Н.Г. – Москва. Астрель.2006г.
9. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне/ Танюшкин. А., Фомин. В. - Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
10. Танюшкин. А., Фомин. В., Слущкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ/

Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. - Москва: ОРБИТА-М 2000г.

11. Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток «Ради здоровья детей»/ Р.В. Тонкова- Ямпольская, Т.Я. Черток– Ростов-на-Дону «Феникс» 2005г.

12. Филин В.Теория и методика юношеского спорта Филин В./ – М.:ФиС.1987.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. www.sportcenter.pro
2. www.minsport.gor.ru
3. минобрнауки.рф
4. www.school-collection.edu.ru
5. www.kenkakarate.ru
6. kyokushin.ks.ua
7. akr.rsbi.ru
8. www.kyokushinkan.ru
9. kyokushinkan-kaliningrad.ru
10. www.fkrussia.ru

Календарный учебный график

Сентябрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструктаж по пожарной безопасности в СШ. Инструктаж по ПДД. Инструкция по ОТ для учащихся на занятиях по киокушин.	2
2.	Общая физическая	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	6
3.	Специальная физическая подготовка	2. Силовая выносливость, скоростная выносливость, растяжка, развитие реакции, кихон, безопасные падения, самостраховка, страховка партнера, контроль ударов и приемов.	10
4.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Медицинское обследование	2
5.	Техническая подготовка	удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан;	14

		- Санбон кумитэ (ой цуки дзедан,	
		ИТОГО:	34

Октябрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
2.	Общая физическая	Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, циклических упражнений на выносливость аэробного характера.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Первенство СШ по ОФП	10
	Техническая подготовка	удары руками (нукитэ, тате цуки); - удары ногами (ура маваши гери, уширо гери); - блоки (тэйшо уке, нагаши уке); - бросковая техника (задняя подножка); - техника в положении лёжа (партер); - связки, комбинации (соединение 3-4 ударов руками и ногами); - подсечка с внутренней стороны ступни и с наружной; - Ката Хеян Сандан; - Ката Хеян Йондан; - Санбон кумитэ (ой цуки дзедан, чудан, мае гери).	16
	Соревнования		2
		ИТОГО:	36

Ноябрь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
2.	Общая физическая подготовка	Общие, подготовительные упражнения. Прыжки на скакалке, гибкость, отжимание Беговые упражнения.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Три вида удара руками: Тсуки - проникающие удары, Учи - рубящие удары, Энпи - удары локтями.	14
5.	Соревнования		
		ИТОГО:	34

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Роль соревнований в спортивной подготовке юных каратистов	2
2.	Общая физическая	Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, метание мячей, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10

	Техническая подготовка	Стойки (боевые, тренировочные). Перемещение в стойках.	16
	Соревнования		2
	Инструкторская и судейская практика	Правила инструкторской и судейской практике	2
		ИТОГО:	38

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Изучение базовой техники 9кю (кихон-ваза)	2
2.	Общая физическая	Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке	4
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка на снарядах Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.	8
4.	Техническая подготовка	Учи уке+Дзёдан гяку цуки	14
5.	Соревнования		2
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Восстановительные мероприятия	2
		ИТОГО:	32

Февраль

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая	Инструкция при поступлении угрозы	2

	подготовка	террористического акта в письменном виде. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	
2.	Общая физическая	Спортивные игры: регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировка в парах: Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом	8
4.	Техническая подготовка	Учи уке+Гедан гяку цуки	14
5.	Соревнования		2
		ИТОГО:	32

Март

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы техники и тактики.	2
2.	Общая физическая	Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы	10
4.	Техническая подготовка	Кихон на месте. Ноги.	14
5.	Инструкторская и судейская	Изучение правил соревнований	2
6.	Соревнования		2
		ИТОГО:	36

Апрель

№	Раздел подготовки	Тема	Кол-во
---	-------------------	------	--------

п/ п			часов
1.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России.	2
2.	Общая физическая	Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и тд	6
3.	Специальная физическая подготовка	Упражнения на гибкость: разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Стойка йой дачи.	16
		ИТОГО:	36

Май

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Классификация техники и тактики каратэ. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	2
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Выход в дзенкуцу дачи через йой дачи.	14
5.	Соревнования		2
		ИТОГО:	34

Июнь

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основы методики обучения	2
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Позиция сездза.	14
5.	Соревнования		2
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	Восстановительные мероприятия	2
		ИТОГО:	36

Июль

№ п/ п	Раздел подготовки	Тема	Кол- во часов
1.	Теоретическая	Изучение базовых стойек - Сантин-дати, Кокуцу-дати,	2

	подготовка	Мусуби-дати	
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гедан бараи+Гяку цуки чудан	14
5.	Соревнования		
		ИТОГО:	34

Август

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Общероссийские антидопинговые правила. Понятие «Допинг». Запрещенные препараты. Процедура тестирования на наличие нарушений допинговых правил. Определение наказания за нарушение допингового закона.	2
2.	Общая физическая	Упражнение без предметов (ОРУ - общеразвивающие упражнения) в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и спины, прыжки и тд.	6
3.	Специальная физическая подготовка	Страховка и самоконтроль при падениях Падение вперед с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и тд.	10
4.	Техническая подготовка	Сото уке+Чудан гяку цуки, мавате – Гедан бараи+Гяку цуки чудан	14

	Медицинские, медико- биологические мероприятия		2
		ИТОГО:	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025