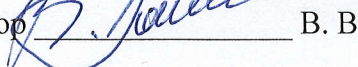


Управление образования администрации
Нытвенского городского округа
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа «Лидер» г. Нытва
(МАОУ ДО СШ «Лидер» г.Нытва)

ПРИНЯТА И ОДОБРЕНА

заседанием педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Лидер» г.Нытва
Протокол № 01 от 06.09. 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор  В. В. Попов
28.09. 2023

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

(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 02 декабря 2022 г. № 1122)

Срок реализации программы: бессрочная

Разработчик (и):

Гусева Г.А. – заместитель директора
Попов В.В. - тренер-преподаватель
Кольцов В.Ю. – тренер-преподаватель
Вахидов Д.Ш. – тренер-преподаватель

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 02 декабря 2022 г. № 1122 (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. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей обучающегося и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности спортсмена. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»

3. 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 «киокушин»

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|
| Для спортивной дисциплина «ката» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12-21 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 3 |

| | | | |
|----------------------------------------------------|-------------------|----|-------|
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12-21 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 2 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | 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 «киокушин» | | | | | | |
| 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 |

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

5.1. учебно-тренировочные занятия:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

5.2. 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) | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

5.3.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

| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | | 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 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

5.3.1.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 правила вида спорта «киокушин»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

5.3.2. 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.

6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| № п / п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы 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 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 6 | 8 | 9 | 12 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 21 | 12 | 6 | 1 | | |
| | | Для спортивной дисциплины «ката» | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 94 | 113 | 57 | 63 | 100 | 156 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 72 | 96 | 131 | 175 | 200 | 208 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 24 | 44 | 80 | 91 |
| 4. | Техническая подготовка | 131 | 175 | 197 | 262 | 350 | 437 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 10 | 19 | 16 | 21 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 10 | 12 | 16 | 21 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 10 | 12 | 24 | 21 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 21 |
| 9. | Инструкторская практика | - | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 10. | Судейская практика | - | 4 | 5 | 7 | 8 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 10 | 11 | 8 | 21 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | - | 4 | 5 | 6 | 14 | 21 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 468 | 624 | 832 | 1040 |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 192 | 174 | 200 | 183 | 188 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 82 | 100 | 94 | 131 | 175 | 292 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 24 | 44 | 59 | 84 |
| 4. | Техническая подготовка | 57 | 92 | 130 | 150 | 208 | 146 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 4 | 9 | 18 | 42 | 84 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 9 | 24 | 50 | 84 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 4 | 8 | 25 | 50 | 84 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 4 | 6 | 16 | 20 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 10. | Судейская практика | - | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 4 | 6 | 16 | 18 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 8 | 17 | 20 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 468 | 624 | 832 | 1040 |

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения необходимости 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, предусмотренным учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительно 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 занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов.

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

7. Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое | В течение года |

| | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | <p>изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... | |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... | В течение года |
| 1.3. | ... | ... | ... |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| | | обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ... | |
| 2.3 | ... | ... | ... |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ... | В течение года |
| 3.3. | ... | ... | ... |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; | В течение года |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| | | - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ... | |
| 4.2. | ... | ... | ... |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | ... | ... |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Образовательный антидопинговый онлайн курс для детей | Январь-март | ... |
| | Веселые старты «Честная игра» | Апрель | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Образовательный антидопинговый онлайн курс для спортсменов | Январь-март | ... |
| | Веселые старты «Честная игра» | Апрель-июнь | |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Август-сентябрь | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Образовательный антидопинговый онлайн курс для спортсменов | октябрь | ... |

9. Планы инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной | Содержание мероприятия и его | Сроки проведения | Рекомендации по |
|-----------------|------------------------------|------------------|-----------------|
|-----------------|------------------------------|------------------|-----------------|

| подготовки | форма | | проведению мероприятий |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|
| Этап начальной подготовки | практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта | Январь-март | ... |
| | - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | Апрель | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных | Январь-март | ... |
| | - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; | Апрель- май | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; | Март-октябрь | ... |

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); | Январь-март | ... |
| | подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | Апрель | |
| Учебно- | формирование навыков | Январь-май | ... |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | Март-октябрь | ... |

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 «киокушин»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «катав» и «ката-группа»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный 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 «киокушин» 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 «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, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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 «киокушин»;

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 (спортивное звание), 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 России» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

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

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

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

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

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

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

| №п/п | упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | Мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1.1. | Бег 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 | | | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Смешанное | мин., с | не более | | не более | |

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|----------|------|
| | передвижение 1000 м | | 7.10 | 7.35 | - | - |
| 1.4. | Бег 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 |

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

| | | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|------|----------|------|
| 2.1. | Бег 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2.2. | Бег 1000 м | мин., с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | - | - |
| 2.3. | Бег 1500 м | мин., с | не более | | не более | |
| | | | - | - | 8.20 | 8.55 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 1 | 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 3x10,0 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,9 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |

3. Нормативы специальной физической подготовки

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------------------|-------------------|----------|---|----------|---|
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 2 | - | 3 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 4 | - | 9 |
| 3.3. | Поднимание | количество | не менее | | не менее | |

| | | | | | |
|------------------------------------------------|-----|----|---|----|----|
| туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | раз | 10 | 9 | 16 | 14 |
|------------------------------------------------|-----|----|---|----|----|

13.2. 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 «киокушин»

| №п/п | упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|-----------------|
| | | | юноши/мужчины | Девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Бег 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 3x10,0 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 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 30 м | с | не более | |
| | | | 5,7 | 6,0 |
| 2.2. | Бег 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 3x10,0 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 9,4 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой | количество | не менее | |

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|
| | перекладине | раз | 5 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| 4.Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

13.3. 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 «киокушин»

| №п/п | упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|------------------|
| | | | юноши/му жчины | Девушки/женци ны |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины | | | | |
| 1.1. | Бег 30 м | с | не более | |
| | | | 5,1 | 5,4 |
| 1.2. | Бег 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 | |
| | | | 20 | 10 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10,0 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 |
| | | | 150 | 135 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой | количество | не менее | |

| | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----|---|----|
| | перекладине | раз | - | 10 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Программа предусматривает сдачу квалификационных экзаменов на этапах спортивной подготовки:

- на начальном этапе должны быть сданы экзамены на 10 и 9 кю;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны быть сданы экзамены на 8 - 3 кю;
- на этапе спортивного совершенствования должны быть сданы экзамены на 2 и 1 кю;

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Спортивная подготовка по виду спорта «киокушин» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокушин»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокушин»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья.
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокушин»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| ... | ... | ... | ... |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при |

| | | | | |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая |

| | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь |
| | | | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности |

| | | |
|-----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| ... | ... | ... |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокушин», по которым осуществляется спортивная подготовка.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)» включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

17.2. 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 боксерские | пар | 5 |
| 4 | Макивара | штук | 10 |
| | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 8 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 19 | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 10 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 11 | Секундомер | штук | 1 |
| 16 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 21 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |

Экипировка

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|---------|------|------|
| № п / | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап | Учебно- | Этап | Этап |
| | | | | | | | |

| п | | | | начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | | спортивного мастерства | |
|---|-------------------------------|------|-----------------|----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Жилет нагрудный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Защитные накладки на ноги | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Перчатки (шингары) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Протектор паховый | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Шлем для киокушин | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической

культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 24.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

6.5. Информационно-методические условия реализации Программы ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный закон Российской Федерации №127 от 30.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» <http://www.consultant.ru>

2. Единая всероссийская спортивная классификация [Электронный ресурс] – URL: [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)

3. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] – URL: <http://wada-ama.org>

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <http:// minsport.gov.ru>

5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] – URL: <http://olympic.ru>

6. Министерство физической культуры и спорта Пермского края [Электронный ресурс] - URL: <http://sport.permkrai.ru>

7. Научно-теоретический журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]- URL: [http://lib. sportedu.ru/press/](http://lib.sportedu.ru/press/)

8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] – URL: <http://olympic.ru>

9. Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» от 02.12.2022 года №1122 [Электронный ресурс].

10. Приказ Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1338 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»

Цифровые образовательные ресурсы

1. Видеоportal YouTube, ролики по запросу «киокушин» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com> (Дата обращения 30.12.2022 г.).

2. Сайт Федерации Киокушин России [Электронный ресурс] – URL: <https://kyokushin-rus.ru/> (Дата обращения 1.01.2023 г.).

3. Сайт СШ «Киокушинкай» г. Перми [Электронный ресурс] – URL: <https://каратэ59.рф/> (Дата обращения 1.01.2023 г.).

4. Видеоканал Федерации Киокушин Пермского края [Электронный ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/channel/UCRkYQJF5xtiHunv9rcEI6sw/videos> (Дата обращения 30.12.2022 г.).

106
5. Общероссийский сайт о контактном каратэ [Электронный ресурс] – URL: <http://superkarate.ru> (Дата обращения 30.12.2022 г.).

6. Сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА [Электронный ресурс] – URL: <https://rusada.ru> (Дата обращения 30.12.2022 г.).

7. DVD – «Справочное пособие для самостоятельных занятий. 11 кю.»

8. Внешний накопитель (SeaGate 2 ТБ) с подборкой видео и фотоматериалов.

9. USB-диск (ADATA 64 ГБ) с демонстрационными роликами

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729915

Владелец Попов Виталий Валерьевич

Действителен с 03.06.2024 по 03.06.2025