

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)

Принята на педагогическом совете
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № ___ от «___» ___ 20___ г.

Утверждаю:
Директор МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
_____ М.Н.Коржова

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

Срок реализации программы – бессрочно
Возраст занимающихся – с 10 лет

Составители программы:
Тренер МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Шабаршин Сергей Викторович
Начальник СиФМР МБУДО СШ
им.Л.К.Немчанинова
Терентьева Светлана Анатольевна

г. Ленинск-Кузнецкий
2023 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта.....	4
1.2.	Специфика вида спорта.....	8
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.....	8
2.	Нормативная часть.....	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай..	10
2.2.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.....	10
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай.....	11
2.4.	Режимы учебно-тренировочной работы.....	12
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
2.6.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	17
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	17
2.10.	Структура годичного цикла.....	17
3.	Методическая часть.....	20
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	20
3.2.	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	24
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	26
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	30
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	32
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	34
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	36
3.9.	Планы инструкторской и судейской практик.....	37
3.10.	Воспитательная работа.....	37
4.	Система контроля и зачетные требования.....	42
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай.....	42
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	43
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных	

	испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	44
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	47
5.	Информационное обеспечение программы.....	50
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий.....	51

Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа по спортивной подготовке (далее - Программа) по виду спорта «киокусинкай» разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 15.11.2022 № 989 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай». При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Спортивная подготовка по виду спорта кюкусинкай осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кюкусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта кюкусинкай.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кюкусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.