

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

Принята:
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова
Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.

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

Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, l=Ленинск-Кузнецкий,
title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.100.3=1208303436303432353333235,
1.2.643.3.131.1.1=120C343231323031353635333830,
email=shaggy_d3h@mail.ru, givenName=Марина
Николаевна, sn=Коржова, cn=Коржова Марина
Николаевна

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

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.08.2025 № 660 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 22.09.2025г. № 83597)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Характеристика вида спорта, специфика вида спорта, структура системы многолетней подготовки.....	5
1. Нормативная часть.....	10
1.1. 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
1.2. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.....	10
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай.....	11
1.4. Режимы учебно-тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	15
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
1.8. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	17
1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.10. Структура годичного цикла.....	18
2. Методическая часть.....	20
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	20
2.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	24
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	26
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	28
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	30
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	31
2.7. Применение восстановительных средств.....	34
2.8. Антидопинговые мероприятия.....	36
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	40
2.10. Воспитательная работа.....	40
3. Система контроля и зачетные требования.....	45
3.1. 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.....	45
3.2. 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.....	46
3.3. 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.....	47
3.4.	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.....	50
4.	Информационное обеспечение программы.....	53

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 г. № 660).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

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

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 660 (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.

Программа включает следующие разделы: нормативная часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Учебный материал Программы содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «киокусинкай».