

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дельфин» Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована
на заседании педагогического
совета
от «20» 08 2025 года
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора ГБУ ДО СШ
«Дельфин»
приказ № 06 от «08» 08 2025
Н.А. Томчук/



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
вид спорта «киокусинкай»
спортивно-оздоровительного этапа
продвинутого уровня

Срок освоения – 4 года
Возраст обучающихся – 11-20 лет
Разработчики программы:
Глаголева А.Р. – инструктор методист
Крючкова С.В. – инструктор методист
Томчук Н.А. – заместитель директора по
УСР

Санкт-Петербург
2025

I. Пояснительная записка

Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта вид спорта «киокусинкай» спортивно-оздоровительный этап продвинутой уровень (далее – ДОПСОп).

Направленность – физкультурно-спортивная.

Адресат – мальчики и девочки 11 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144н, имеющие наличие физической и практической подготовки в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта (распоряжение №1147-р от 14.11.2024).

Актуальность – базируется на особенностях организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга.

Уровень освоения - продвинутой уровень

Объем и срок освоения – 1768 часов, 4 года

Продолжительность уровня подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Таблица №1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Продвинутой уровень	8	11	20	8

*- возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Цель и задачи:

– создание условий для занятий детей и подростков кюкусинкай, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

– формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям кюкусинкай, направленным на развитие личности;

– формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

Организационно-педагогические условия реализации ДОПСОп.

Язык реализации - образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная (в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом допускается самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов).

Особенности реализации ДОПСОп.

Условия сетевой формы реализации ДОПСОп обеспечивает возможность освоения обучающимся Программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы реализации Программы наряду с ГБУ ДО СШ «Дельфин» (далее – Учреждение) также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы реализации Программы осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ и примерная форма договора о сетевой форме реализации образовательных программ утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, совместно с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по

выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

Использование имущества государственных и муниципальных организаций организациями, осуществляющими образовательную деятельность, финансовое обеспечение которых осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и (или) местных бюджетов, при сетевой форме реализации образовательных программ осуществляется на безвозмездной основе, если иное не установлено договором о сетевой форме реализации образовательных программ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в каникулярный период предусмотрен период самостоятельной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении №1. 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, мероприятия, 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.

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:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;

-обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

-распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

-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;

-соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

-запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

-действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам;

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 исследований, 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.

Вне соревновательного периода – 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.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в приложении №2.

Лицо, желающее пройти ДОПСОп подготовки по виду спорта «киокусинкай», может быть зачислено на продвинутый этап подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы подготовки.

Начиная с базового этапа подготовки, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований.

Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий год подготовки. Виды контроля общей и специальной физической, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводных нормативов по годам. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих подготовку, приведены в таблице №2

Таблица №2

п/	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/	девочки/	мальчики/	девочки/

п			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Условия набора: набор производится на основании тестирования.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «киокусинкай» приведены в таблице №3.

Таблица №3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-

2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

При формировании групп:

Допускается формирование разновозрастных групп с учетом гендерных и возрастных особенностей развития, условий и организации учебно-тренировочных занятий, условий проведения спортивных соревнований, с обязательным соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

Допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения в случае наличия свободных мест, на какой основе тестирование.

Количество обучающихся в группе.

Списочный состав групп формируется с учетом базовых требований по виду спорта «киокусинкай».

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее - объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

разница в уровне подготовки обучающихся по программам подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов и(или) спортивных званий.

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Форма организации занятий:

Учебно-тренировочные занятия, физкультурно-спортивные мероприятия, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, самостоятельная и дистанционная подготовка. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Дистанционная подготовка объявляется на основании распоряжений ИОГВ в ведении которого находится учреждение или правительства субъекта Российской Федерации.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

Материально-техническое оснащение ДОПСОп включает в себя требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «киокусинкай». Перечень оборудования и спортивного инвентаря приведен в таблице №4.

Таблица №4

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лапы боксерские	пар	5
2.	Макивара	штук	10
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Напольное покрытие татами	комплект	1

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «киокусинкай» приведены в таблице №5

Таблица №5

п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитные накладки на ноги	пар	10
2.	Протектор паховый	штук	10
3.	Протектор нагрудный (женский)	штук	10
4.	Шлем для кюкусинкай	штук	10

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Информационные системы и информационно-телекоммуникационные сети при реализации ДОПСОп не используются.

II. Учебный план

Учебный план до 3-х лет обучения

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по виду спорта «киокусинкай» приведено в таблице №6.

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	До трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27
3.	Техническая подготовка (%)	41
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1

Учебный план свыше 3-х лет обучения

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по виду спорта «киокусинкай» приведено в таблице №7.

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	Свыше 3-х лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24
3.	Техническая подготовка (%)	44
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10
5.	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий. 2

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график приведен в таблице №9.

Таблица №9

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 августа	52	365	416	1 академический час/ 60 минут
2 год	1 сентября	31 августа	52	365	416	1 академический час/ 60 минут
3 год	1 сентября	31 августа	52	365	416	1 академический час/ 60 минут
4 год	1 сентября	31 августа	52	365	520	1 академический час/ 60 минут

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «киокусинкай» по каждому этапу спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня составляется тренером-преподавателем на основе соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

V. Методические и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя дополнительного образования. При этом выявляются полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося;
- психологическом состоянии и уровне физических нагрузок;

- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании дополнительной образовательной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: промежуточный контроль проводится в конце каждого года обучения. В конце второго года обучения проводятся итоговые контрольно-переводные нормативы для обучающихся, целью которых является отбор на дополнительные общеразвивающие программы продвинутого уровня по виду спорта «плавание».

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Методы обучения:

- методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
- методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- словесные методы (рассказ, объяснение);
- наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;

- индивидуального подхода,
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

Структура занятия:

- подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур;
- вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП;
- подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде;
- основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений;
- заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная работа.
- окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

Приложение №1
К дополнительной образовательной программе
спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «киокусинкай»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Продвинутый уровень	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка (%)	25	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27	24
3.	Техническая подготовка (%)	41	44
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	10
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	2
Общее количество часов в год		416	520

Приложение №2
К дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Углублённое медицинское обследование	Углублённое медицинское обследование	I полугодие II полугодие
2.	Получение допуска до участия в УТМ и спортивных соревнованиях	Индивидуальное медицинское обследование	

Приложение №3

К дополнительной образовательной программе
спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «киокусинкай»

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

Вид программы	Тема	Ответственное лицо	Сроки проведения
Продвинутый уровень			
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год