

Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71
от 02 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»**

Возраст обучающихся: от 6 лет и старше
Срок реализации программы: 10 лет
Количество часов в год: 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Черевко Мария Игоревна - инструктор-методист отдела по спортивной подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16
Владелец Горничный Андрей Анатольевич
Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

г. Хабаровск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты	22
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	23
2.3.	Формы контроля	27
2.5.	Методические материалы	30
3.	Список источников	31

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Киокусинкай» КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- * Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022)
- * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- * Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по Программе направлена на:

- * удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- * создание условий для физического воспитания и физического развития;
- * формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «Киокусинкай»;
- * выявление, отбор одаренных детей;
- * подготовку спортивного резерва;
- * подготовку учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основе следующих принципах:

- * комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);
- * вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач.

Программа основана на следующих принципах:

- * непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;
- * учёт интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации спортивных программ области физической культуры и спорта;
- * создание благоприятных условий для физического развития детей.

Актуальность программы:

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни. Занятия киокусинкай выступают одними из стратегических задач физического воспитания. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Характеристика вида спорта

Киокусинкай (яп. 極真会, «общество высшей истины») стиль карате, основанный Масутацу Оямой (大山 倍達 Ояма Масутацу) в 1950-х годах. Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Киокусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности». Киокусинкай считается одной из самых трудных и жестких разновидностей карате.

Карате (произносится [kərə'te], от яп. 空手道, произносится [ka'ʃate]; киокусинкай-до:

«путь пустой руки») — японское боевое искусство.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоевано самураями княжества Сацума, и стало его вассалом. В настоящее время, в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков, и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трехсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует об обратном. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

XIX век

В конце XIX века, во времена административных реформ в Японии, был ликвидирован статус Рюкю как вассального государства, и Окинава стала еще одной префектурой Японской империи. Во время набора в армию, врачи обратили внимание на то, что ряд призывников с Окинавы отличался хорошей физической развитостью; было установлено, что они занимались местным боевым искусством тотэ. Это послужило аргументом для включения тотэ в программу преподавания в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры и привело к его широкому распространению. Обратной стороной этого процесса явилось то, что карате начало терять черты боевого искусства и превращаться в военизированную гимнастику.

XX век

В начале XX века на Окинаве сложилась очень тяжелая экономическая ситуация, и жители Окинавы массово переезжали на основные японские острова в поисках работы. Вместе с ними, туда попало и карате. Однако, японцы на карате не обращали особого внимания до тех пор, пока в 1920-х годах окинавский мастер Мотобу Теки не победил в публичном бою западного боксера, а журнал «Кингу» не напечатал об этом красочный репортаж. Но, так как окинавский диалект сильно отличался от классического японского языка, то японцы более охотно шли к тем, кто мог преподавать на классическом японском языке, а это были в основном люди из окинавских школ, которые изучали карате уже по модернизированной программе. Таким образом, в Японии карате стало распространяться, в основном, именно в «физкультурном» варианте; есть немало высказываний окинавских мастеров 1920-40-х годов о том, что в Японии карате сильно искажено — по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

Одним из основных центров карате стали клубы при университетах. Так как студент учится в университете всего несколько лет, то ради привлечения занимающихся программу подготовки в этих клубах сильно изменили по сравнению с окинавской системой обучения: молодежь не желала изучать по несколько лет основы базовой техники. Этот процесс привел к движению карате в сторону западного спорта, который окончательно завершился после Второй мировой войны.

История Киокусинкай неразрывно связана с историей жизни основателя этого стиля борьбы Масутацу Ояма.

Масутацу Ояма, основатель Киокусинкай киокусинкай, обладатель 10 дана, родился в 1923 году на юго-западе Кореи. Он начал тренироваться, когда ему исполнилось 9 лет. В 1936 году Масутацу начал изучать китайское Кемпо. За два года он победил Шодан (Shodan). В 15 лет отец послал его учиться в Японию, в авиационный институт.

Масутацу занимался Киокусинкай до того, как пришел к киокусинкай. Он изучал киокусинкай под руководством Гичии Фунакоши, который был одним из первых, кто начал культивировать киокусинкай в Японии. В 1940 году Ояма получает 2 дан по киокусинкай. В 1945 он открывает исследовательский институт по киокусинкай в Токио, но просуществовал тот 6 месяцев.

В 1946 году М. Ояма поступает в университет на факультет физической культуры. Он встречается с двумя известными писателями Йошикава и Осаки, чтобы узнать от них больше о пути самураев.

В 1947 Ояма становится чемпионом первого послевоенного японского турнира по киокусинкай.

В 1948 году Масутацу решает посвятить свою жизнь киокусинкай и уединяется на 18 месяцев в горах Чибо для совершенствования техники и создания собственного пути в киокусинкай.

В 1950 году, чтобы проверить свои силы, на мясокомбинате в Чибо Ояма оценивал силу своего удара на быках. За один день он выдержал поединки с 52 быками. Трех он сразу наповал, 48-ми обломал рога.

В 1952 году организация киокусинкай Чикаго пригласила Ояму посетить Америку. Во время 11-месячной поездки Масутацу дал 32 показательных выступления, провел курсы обучения и принял участие в 7 боях. В 1953 году он опять посетил США, где боролся с быками в Чикаго и пообламывал им все рога.

В 1954 Ояма возвращается в Японию, где пробует свои силы в кинематографе, и открывает свой первый салон. Инструкторами в его салоне становятся Мисushima и Ясуда.

В 1955 году Ояма опять едет в США. Участвует во многих поединках, проводит показательные выступления с демонстрационным битьем бутылок из-под виски и борьбой с быками в Чикаго. Обществу защиты животных это не нравится и Ояме пришлось пережить немало неприятных минут.

1956 год Ояма посвящает постижению различных видов единоборств. С этой целью он путешествует по Юго-Восточной Азии. В этом же году он открывает салон под крышей Университета Риккио, пригласив инструкторами Минушима, Ясуда, Ишибаши, Минамимото. Этот салон стал началом основания школы Киокусинкай, началом киокусинкай, основанного на принципах: 1000 дней тренировок для начинающих, еще 10000 дней тренировок и один миг, мгновение постижения тайны.

В 1957 Ояма путешествует по Европе, США, Мексике и опять бьется с быками. В одном из поединков он получает травму и 6 месяцев вынужден провести на больничной койке.

В 1958 году Ояма выпускает книгу "Киокусинкай", ставшую бестселлером. Совершает поездку в Нью-Йорк. Возвращается в Японию. Борется с медведем, но мишка оказался крепким орешком и Масутацу терпит поражение.

В этом же году основывается первая организация Киокусинкай за пределами Японии

- на Гавайских островах под руководством Лоуи. Вашингтон приглашает Ояму для обучения и демонстрации нового стиля борьбы.

В 1959 году состоялись первые соревнования на Гавайских островах. Ояма участвует как главный судья. Проводит также показательные выступления.

1960 год - второе первенство на Гавайских островах. Зарегистрировано 72 организации Киокусинкай в 16 странах.

1961 год - открываются клубы в Сан-Франциско, Лос-Анджелесе при непосредственном участии М. Оямы. Состоялся первый открытый чемпионат Северной Америки. Ояма - главный судья чемпионата.

1962 год - поездки по Европе и США. По возвращении в Японию Ояма вручает 20-ти своим ученикам черные пояса.

1963 год - опять поездки по миру. Началось строительство здания штаб-квартиры Киокусинкай в Токио.

1964 год - тайландский кикбоксер Муай Тхай бросает вызов японскому киокусинкай. Ояма посылает в Таиланд трех своих учеников. Они выигрывают две схватки из трех и укрепляют славу киокусинкай. Е. Сето (премьер-министр Японии, лауреат Нобелевской премии) избирается президентом организации Киокусинкай, Ояма становится директором.

1965 год - впервые проводились зимние тренировки. Издается книга под названием "Это киокусинкай", ставшая библией киокусинкай. 3000 страниц подготовительных упражнений и 20000 фотографий были использованы в этом труде. Продолжается открытие клубов Киокусинкай по всему миру.

1966 год - начинает выходить журнал "Современное киокусинкай", сразу нашедший своего читателя.

1967 год - открываются клубы в Австралии и Голландии.

1968 год - Ояма отправляется в кругосветное путешествие, пропагандируя свое спортивное направление. Киокусинкай приходит на Средний Восток. Ояма дает частные уроки киокусинкай королю Иордании. Открывается Европейский клуб киокусинкай.

1970 год - состоялся второй открытый чемпионат Японии.

1976 год - выходят две части кинофильма "Сильнейшие киокусинкай" и книга "Путь Киокусинкай" (японское издание).

1977 год - Ояма открывает первый чемпионат Австралии. Проводятся чемпионаты Южной Африки, Великобритании, Бразилии. В Англии 4 раза выходит журнал "Киокусинкай киокусинкай", а в Японии ежемесячный журнал "Сила киокусинкай".

1978 год - на Гавайях состоялся чемпионат всех звезд киокусинкай - победили японцы.

Были организованы летние лагеря киокусинкай во многих странах мира.

1979 год - прошли отборочные чемпионаты по всему миру для отбора участников второго чемпионата мира, который состоялся в этом же году. Вышел фильм о чемпионате мира. Состоялись показательные выступления в посольстве СССР в Японии.

Канку



Символ Канку происходит из ката Канку-дай. В этой ката руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо, и так формируется символ. Точки в канку представляют пальцы и обозначают пределы или пики.

Толстые секции представляют запястья и обозначают силу. Центр представляет бесконечность, обозначая глубину. Символ вписан в круг и заключен в нем, что обозначает текучесть и круговое движение.

При жизни основателя Киокусинкай Масутацу Оямы, канку являлось символом Международной Организации Киокусинкай и ассоциировалось с самим стилем

Киокусинкай. Однако появившиеся в середине 90-х годов Федерации, развивающие Киокусинкай, имели свои собственные символы (например, «большая волна» у IFK, «кокоро» у WKO, «вихрь» у IBK).

Распространение Киокусинкай в СССР и России

Киокусинкай до Киокусинкай начало развиваться в нашей стране в начале 1970 х годов. Пионером этой школы в СССР стал Александр Иванович Танюшкин. В 1976 г. он

сдал экзамен на 1-й дан президенту Европейской организации киокусинкай до Л. Холландеру, став первым россиянином — обладателем мастерского черного пояса по Киокусинкай киокусинкай- до. В период существования СССР Киокушину, как и всему советскому киокусинкай, довелось пережить сначала необычайную популярность, а потом суровые гонения и длительное подполье. Но, несмотря ни на что, киокусинкай-до Киокушинкай в нашей стране не только выжило, но и развивалось. И после снятия запрета на занятия киокусинкай, в 1990 г. решением Всесоюзной учредительной конференции была создана Федерация Киокусинкай СССР, объединившая последователей школы из всех республик Советского Союза. Ее председателем был избран А. И. Танюшкин. Федерация Киокусинкай СССР быстро наладила контакты с Международной организацией киокусинкай-до (ИКО), которую возглавлял сам основатель Киокусинкай сосай Ояма Масутацу, стала полноправным членом Европейской организации. Однако в 1992 г. руководство Федерации в конфликте между Европейской организацией киокусинкай во главе с ее президентом С. Арнейлом и ИКО во главе с Оямой Масутацу приняло сторону С. Арнейла, отстаивавшего интересы национальных федераций, которые, в соответствии с новым Уставом ИКО, фактически лишались своих полномочий в результате введения системы руководителей отделений (бранч-чифов), напрямую подчиненных генеральной штаб-квартире ИКО. Результатом этого явилось исключение из числа членов ИКО А. И. Танюшкина и ряда его ближайших соратников.

В 1990 г. в Петропавловске-Камчатском вышел информационно-методический вестник Karate Kyokushin USSR. Это одно из первых печатных изданий посвященных Киокусинкай в СССР. В издании было всего 16 страниц. Шиханами (экспертами) выступили Валерий Пукас и Евгений Исаков, чей вклад в развитие отечественного Киокусинкай переоценить невозможно.

После распада СССР в 1992 г. союзная Федерация была реорганизована в Федерацию Киокусинкай России (ФКР). С 1993 г. она является членом Международной федерации киокусинкай (ИФК), возглавляемой С. Арнейлом.

После кончины в 1994 году Сосая Масутацу Оямы, в мире Киокусинкай произошел раскол. В России в настоящее время существуют 5 всероссийских Федераций Киокусинкай (включая ФКР), объединенных Ассоциацией Киокусинкай России, а также несколько организаций, не имеющих статуса всероссийских, входящих в различные международные организации. Практически во всех этих Федерациях и организациях лидерами являются воспитанники Федерации Киокусинкай России или лично Александра Ивановича Танюшкина.

В связи созданием Ассоциации Киокусинкай России, объединившей с 2005 года пять ветвей Киокусинкай в России, имеющих статус всероссийских федераций, начинается новый этап развития Киокусинкай в России, связанный со сближением и совместным развитием всех федераций. В результате можно с уверенностью сказать, что сейчас Киокусинкай - самый массовый стиль восточных единоборств в России. Федерация Киокусинкай России активно работает в составе Ассоциации для дальнейшего победного шествия Киокусинкай, как в России, так и российского Киокусинкай во всем мире.

В структуре ФКР работают более 400 тренеров, из них более 200 имеют среднее специальное спортивное и высшее спортивное образование. ФКР подготовлены 4 Заслуженных Тренера России, 1 Заслуженный мастер спорта России, 35 Мастеров спорта Международного класса, 115 Мастеров спорта РФ, 19 Судей Республиканской категории, 9 судей международной категории, 26 лидеров ФКР награждены Почетными знаками "За заслуги в развитии физической культуры и спорта" и знаками "Отличник физической культуры и спорта". В ФКР за все время работы аттестовано более 1000 обладателей черных поясов, в том числе 5 - степени 5 дан, 1 - степени 6 дан.

Ката и Кумитэ

Ка та (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых

искусств. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определенному роду движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумитэ (от яп. 組手 – букв «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. Зачастую кумитэ является одновременно и целью (соревнования, самооборона) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки. Весовые категории

Соревнования по Кумитэ Киокусинкай проводятся с разделением участников по весовым категориям. Разбивка по категориям устанавливается регламентом соревнований. Как правило, самая низкая категория – до 25 кг, далее категории растут на 5 килограмм вплоть до 70-75 кг, а дальше растут по 10 кг. Самая высокая мужская категория – свыше 90 кг.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий киокусинкай, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Задачи программы:

Обучающие:

- * приобретение знаний о киокусинкай (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- * обучение технике приемов киокусинкай;
- * овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- * повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- * развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- * формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- * повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- * воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);
- * воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- * повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по киокусинкай;

* воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Минимальный количественный состав группы – 12 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к киокусинкай.

1.3. Содержание программы

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

Фронтальной формой организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого обучающегося, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

Индивидуальная форма организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение учащимися одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

Групповая форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в волейболе, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;
- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	12-23	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по киокусинкай и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в киокусинкай, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;
- отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

- выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- соревновательную подготовку, характерную избранного вида спорта;
- перспективность обучающихся.

Коррективы программы вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе - воспитывать интерес к занятиям киокусинкай в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательной и многообразной. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по киокусинкай. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных обучающихся. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших теоретических занятий является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных обучающихся, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по киокусинкай, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

Программный материал

История развития киокусинкай. История зарождения киокусинкай. Развития киокусинкай в мире и нашей стране. Достижения обучающихся России на мировой арене. Российская федерация киокусинкай. Спортивные арены для занятий киокусинкай и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных

национальных, молодежных и юниорских команд по киокусинкай на соревнованиях. Эволюция правил киокусинкай с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по киокусинкай.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Основные сведения о технике борьбы. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. киокусинкай. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня обучающегося. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного обучающегося. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. киокусинкай. Перечень инвентаря для занятий киокусинкай (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях киокусинкай. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. киокусинкай). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

Общая физическая подготовка

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в киокусинкай.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- * укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- * развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- * расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- * использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих каратистов. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Программный материал

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

Особенно благоприятен ранний возраст детей для развития качеств и способностей не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Упражнения на гибкость

Силовые упражнения,

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное

расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке

Стойка на лопатках

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

Стойка на голове

Стойка на руках у опоры

Вставание со стойки на руках в положение мостик

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

10. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

11. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к

нарушениям структуры движений основного упражнения.

12. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

14. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

15. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

16. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями:

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.
2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4—6 до 15-20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3—6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2—3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2—3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять учащимся срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в киокусинкай.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- * соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- * соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- * соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Программный материал

На спортивно-оздоровительном этапе тренеры-преподаватели обязаны сконцентрироваться на воспитании личных качеств обучающегося и оттачивании техники выполнения упражнений. Учащиеся в первую очередь должны полюбить спорт, привыкнуть к регулярной работе, научиться соблюдать дисциплину. Из спортивных упражнений на спортивно-оздоровительном этапе особенный акцент, все же, отдается ОФП. Тем не менее, в первую очередь, для зарождения и углубления любви к выбранному виду спорта, на спортивно-оздоровительном этапе учащимся следует давать и упражнения специальной физической подготовки (СФП).

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции
- обучение ударам на месте

- обучение ударам в движении
- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении

Основой дальнейшего качественного развития каратиста будет служить правильность формы (стойки):

Если телу недостает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Умение в любом положении защищаться от атаки в большей степени зависит от поддержания правильной позиции тела. Стойка каратэ связана прежде всего с положением нижней части тела. Сильные, твердые, правильные и отлично проведенные приемы выполняются лишь из крепкой и устойчивой позиции. Верх тела должен быть прямым, то есть перпендикулярный к земле. Поскольку эффективная атака невозможна без прочной стойки, необходимость принимать ее непосредственно перед атакой. Если же ученик концентрирует слишком много внимания на твердой и устойчивой стойке, он может потерять подвижность. Требования к правильной стойке. Следующие пункты тесно взаимосвязаны в освоении правильной стойки. Ученик должен:

- Удерживать равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов.
- Плавно перемещать части своего тела при выполнении приема.
- Выполнять приемы с как можно большей скоростью.
- Следить, чтоб мышцы, используемые при атаке или защите, работали гармонично.

Поэтому первейшим условием является создание сильной и устойчивой базы. На этой базе все части тела должны работать гармонично, как одно целое. Другими словами, стопы, ноги, корпус, руки и кисти должны контролироваться индивидуально, однако в то же время работать вместе, как одно целое. Так же важно, чтобы мышцы, необходимые для выполнения различных приемов, полностью отзывались на приказы, но не мешали вашим действиям, когда должны оставаться в расслабленном состоянии. Если ваша стойка неправильна, гармоничное взаимодействие мышц отсутствует, а приемы из-за этого будут менее эффективны. Плохая форма приводит к невозможности применить мышцы в движении: часто работают мышцы, которые мешают точному, быстрому и сильному движению. Использование сильных, правильных приемов возможно только на твердой базе. Далее, в каратэ так же необходим тщательный контроль, а он возможен только при устойчивой и правильной стойке. Многие ученики каратэ знают о стойках далеко не все. Многие незнакомы с различными их разновидностями. В зависимости от исполнителя стойки могут отличаться по форме исполнения. Даже в отдельной стойке могут существовать различия в ее формах в разных исполнениях. Например, форма стойки различается в базовой позиции и в позиции, из которой выполняется конкретный прием. Форма стойки немедленно после приема меняется на другую, отличающуюся от предыдущей. Имеются легкие изменения и в каждой стадии, хотя общая форма остается той же, самой. Общее представление о какой-то определенной стойке для конкретного случая чуждо Каратэ. Различные стойки выбирают, смотря по обстоятельствам. Однако стойка должна быть естественной и представлять возможность для неограниченных движений во всех направлениях и принятия другой позиции. Несколько конкретных примеров помогут понять вышесказанное В Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка) имеются важные различия между подготовительной стойкой для применения приема и той же стойкой в момент проведения приема. В первом случае колено должно быть согнуто, мышцы в бедрах и икрах обеих ног расслаблены, давая возможность гибкого и быстрого движения. Однако в момент проведения приема мышцы ног должны напрячься, закрепляя положение ног на земле и давая силу движению. К тому же в Дзэнкуцу-Дачи или Нэко-Аши-Дачи (стойка кошки) позицию следует принимать не слишком низкую, потому что мышцы становятся напряженными и негибкими. Если это случается, то невозможно двигаться быстро, когда это необходимо. Вредным для начинающих является то, что вместо концентрации на основной тренировке они пытаются имитировать стойки,

используемые продвинувшимися учениками. А те могут стоять чуть неправильно, с бедрами в сравнительно высокой позиции. Однако они способны быстро изменить стойку в положение очень сильное и устойчивое, понизив бедра. Для новичка трудно копировать эти изменения, если учесть, что продвинувшиеся ученики потратили немало времени на их отработку. Если начинающий стоит подобно придвинувшемуся, он теряет свое равновесие во время концентрации приема. Помните, что, кроме устойчивости в подготовительной или защитной позиции, стойка должна быть достаточно сильной и устойчивой против толчков, случающихся при выполнении приемов. Стойки меняются, согласуясь с направлением движения и видом применяемого приема. Тщательное изучение опыта наших предков выявило несколько стоек, которые являются основой современного Каратэ: - Шизен-Тай (естественная стойка) включает Мусуби-Дачи ("стойка неформальной заботы" или стойка ожидания, стопы развернуты наружу), Хэйсоку-Дачи (стойка ожидания), Хачидзи-Дачи (стойка с развернутыми ступнями), Тэйдзи-Дачи (Т-образная стойка), Хэйко-Дачи (стойка с параллельными ступнями). - Дзэнкуцу-Дачи (передняя стойка) - Кокуцу-Дачи (задняя стойка) - Киба-Дачи (стойка с широко расставленными ногами) - Шико-Дачи (квадратная стойка) - Фудо-Дачи (корневая стойка) - Санчин-Дачи (стойка песочных часов) - Хангецу-Дачи (стойка полумесяца) Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новичок не придерживается строгих требований к форме каждой стойки. неверная форма портит любую стойку так, что ее порой трудно отличить от другой стойки. Уделяйте серьезное внимание специфическим требованиям каждой стойки. Определенные методы тренировок полезны в изучении стоек. Например, полезно держаться в одной и той же стойке, долгое время сохраняя напряжение. Другой метод: попеременно напрягать и расслаблять мышцы с короткими промежутками, оставаясь в стойке. Последний метод так же помогает развитию координации и вырабатывает особое ощущение, необходимое для правильного сосредоточивания на выполнении приема. Изучая стойку, полезно практиковаться в тех наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего получаются из нее. По материалам книги "Динамика каратэ" Масатоши Накаяма

FUDO DACHI - стойка, в основном используемая во время отдыха между упражнениями или в ожидании указаний.

ZENKUTSU DACHI - одна из наиболее часто используемых стоек. Передняя стопа точно под коленом, задняя нога - прямая, стопа повернута на 45 градусов.

HEISOKU DACHI и HEIKO DACHI - стойки, в основном используемые при отработке ударов ногами.

В HEIKO DACHI - ноги примерно на ширине бедер.

UCHI HACHI I DACHI - редко используемая стойка, похожая с Sanchin Dachi.

KOKUTSU DACHI - большой вес тела перенесен на заднюю ногу. Нужно уметь ударить передней ногой, при этом не смещая центр тяжести тела.

NEKO ASHI DACHI - почти весь вес тела перенесен на заднюю ногу. Как и в Kokutsu Dachi будра плотно сжаты, чтобы защитить пах от удара Kin Geri.

MORO ASHI DACHI - наиболее частый способ перемещаться в Moro Ashi Dachi – сначала вперед передней ногой, затем задняя подтягивается к передней.

KIBA DACHI - стойка с широко расставленными ногами, или "стойка всадника".

HIKO DACHI - эта стойка отличается от Каба-Дачи только тем, что стопы повернуты наружу на 45 градусов о бедра опущены ниже.

KAKE DACHI - большая часть веса тела на передней ноге.

TSURU ASHI DACHI - эта стойка в основном используется при подготовке удара Yoko Geri.

MUSUBI DACHI - Все ката, кроме Kaikyoku и Pinan, начинаются с этой стойки. Это основная стойка стоячей медитации (Mokuso). Левая ладонь на правой.

SANCHIN DACHI - при выполнении стойки Sanchin Dachi тело напряжено. При этом легкое напряжение создается обеими ногами, которые как бы пытаются схватить пол. Внутренние части бедер прижаты друг к другу.

Именно правильности форм следует посвятить основное время выделяемое на СФП. Детям, занимающимся более года, следует давать небольшие задания на ударную технику руками и ногами (только Ката). Правильность заложенных форм определит и качество техники ударов. Спарринги допускается проводить только в игровой форме для занимающихся Кумитэ при самом тщательном контроле со стороны тренера-преподавателя.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимися техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования обучающимися своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме обучающихся, обеспечить обучающимся красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий обучающегося в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность обучающегося характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- * беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- * показ техники изучаемого движения;
- * демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- * использование предметных и других ориентиров;
- * звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение обучающимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- * обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в киокусинкай;
- * специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой киокусинкай;
- * методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- * равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Программный материал

Основы техники:

Стойки (-дати) – дзенькуцу-дати, кокуцу-дати, кибба-дати, санчин-дати. Передвижения (идо-гэйко) – с ударами руками (ое-цки, гяку-цки), с блоком (дзедан-укэ, учэ-укэ, гедан-барай, сото-укэ) комбинация ударов (гяку-цки) с блоком. Удары ногами, на месте, в передвижении вперед, назад, по кругу. Комбинации ударов ногами и ударами руками, в стойке, в передвижении. Падения, нырки, уклоны. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи при травме.

Положения и перемещения каратиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на носках) жесткая устойчивая позиция (укоренение) или постоянное движение (танцующий шаг), по отношению к противнику – движение вперед и в стороны (резать углы), движение назад и в стороны по кругу (вытягивать на себя, работать вторым номером).

Сближение с партнером с ударами, отшагивание с ударами.

Усилия каратиста, направленное на сбитие дыхания и нарушение равновесия противника. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения ударов руками, ногами, комбинаций посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контратак. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Удары руками – (Цки)

1. Прямой удар передней рукой – (Ое Цки)
2. Прямой удар задней рукой – (Гяку Цки)
3. Удар рукой в живот – (Шито Цки)
4. Боковой удар – (Кагэ Цки)
5. Удар тыльной стороной кулака – (Уракен Учи)
6. Удар ребром ладони – (Сюто Учи)
7. Удар «Рука молот» – (Тэцуи Учи)
8. Удар внутренним ребром ладони – (Хайто)

Удары ногами – (Гэри)

1. Прямой удар ногой – (Маэ Гэри)
2. Удар ногой в сторону – (Йоко Гэри)
3. Удар ногой назад – (Уширо Гэри)
4. Круговой удар – (Маваши Гэри)
5. Удар ногой с разворота через спину – (Уширо маваша Гэри)
6. Удар ногой сверху вниз пяткой – (Ароши Кэгато Гэри)

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой.**

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили каратисту с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное

распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности каратиста характеризуется:

- * развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- * постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей учащегося);
- * хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами;
- * эффективным использованием технических приемов;
- * вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки учащегося.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.
3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на ковре.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоения техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- * восприятие и анализ ситуации;
- * мыслительное решение тактической задачи;
- * двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- * освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- * проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

* самостоятельное творческое мышление, благодаря которому спортсмен находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

Диагностика и мониторинг

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования.

Мониторинг

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
3. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать**:

- историю развития киокусинкай и ее традиции; тенденции развития и формирования киокусинкай в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в киокусинкай;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в киокусинкай;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий киокусинкай, во время соревнований;
- лучшие спортсмены страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами борьбы;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий киокусинкай.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
- Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав обучающихся - Посещаемость учебно-тренировочных занятий	- Журнал учета посещаемости групповых занятий - Контроль администрации
- Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся	- Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
- Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в учебно-тренировочной и соревновательной практиках	- Учебно-тренировочные занятия - Оценка уровня показателей по результатам контрольных упражнений - Участие в соревнованиях
- Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС)	- Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	61	0	61	тестирование
1.1	Развитие выносливости	16	0	16	
1.2	Развитие быстроты	15	0	15	
1.3	Развитие силовых качеств	15	0	15	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	15	0	15	
2.	Специальная физическая подготовка	46	0	46	тестирование
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	0	10	
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	9	0	9	
2.3	Упражнения для развития силы	9	0	9	
2.4	Упражнения для развития выносливости	9	0	9	
2.5	Упражнения для развития гибкости	9	0	9	
3.	Технико-тактическая подготовка	83	0	83	тестирование

4.	Тактическая, теоретическая подготовка	4	4	0	беседа, тестирование
4.1	Вводное занятие. История и пути развития современной киокусинкай. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.	1	1	0	
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	1	1	0	
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	1	1	0	
4.4	Правила соревнований по киокусинкай. Основы спортивной классификации.	1	1	0	
5.	Диагностика и мониторинг	4	0	4	контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		198	4	194	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

- тренировочный спортивный зал (спортивный зал общая площадь 598,3 м², универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
- тренажерный зал (общая площадь 524,6 м²);
- медицинский кабинет (общая площадь 20 м²).

Оборудование и спортивный инвентарь

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

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям киокусинкай.

При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, в раздевалках и во время тренировок.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными Правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
 - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале;
 - вход и выход обучающихся из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
 - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающегося прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- Обязанности обучающихся:
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
 - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже одного раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении обучающимся травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Кадровое обеспечение

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и

нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

Основными критериями оценки учащихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По теоретической подготовке обучающийся должен знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

Тест для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<p>1. Дисциплина на занятии это-</p> <ul style="list-style-type: none">А) Точное выполнение всех указаний тренера-преподавателя, вопреки своим желанием.Б) Свободное посещение занятий.В) Выполнение любых заданий по своему желанию. <p>2. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:</p> <ul style="list-style-type: none">А) Многократное повторение упражнений.Б) Совершенствование физических качеств.В) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру-преподавателю, обучающимся. <p>3. Техника безопасности на занятиях каратэ- это:</p> <ul style="list-style-type: none">А) Не применять запрещенные приемы;Б) Организованно уйти из зала;В) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным разогревом мышц. <p>4. Первая помощь при ушибах конечностей:</p> <ul style="list-style-type: none">А) Втирать мазь;Б) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой;В) Выполнить специальные упражнения.
---------------------	--

	<p>5. Как занятия спортом влияют на организм человека? А) Способствуют правильному формированию мышц и скелета; Б) Способствуют эстетическому развитию; В) Не влияют никак.</p> <p>6. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений: А) 120-130 ударов в минуту; Б) 130-140 ударов в минуту; В) 140-150 ударов</p> <p>7. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков? А) «Курение или здоровье – выбирайте сами» Б) « Злые люди долго не живут»; В) « Добро побеждает зло».</p> <p>8. Что такое здоровье? А) Хорошее физическое состояние организма человека; Б) Высокий уровень свойств нервной системы; В) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.</p> <p>9. Терминология. Что означает слово КАМАИТЭ? А) Выполнять технику Б) Выполнение без счета; В) Концентрация.</p> <p>10. Что означает слово ХАДЗИМЭ? А) Сторона; Б) Начинайте В) Повернуться</p> <p>11. Что означает слово КУМИТЭ? А) Бой, поединок; Б) Стойка; В) Начинайте.</p> <p>12. Что означает слово КИАЙ? А) Крик при демонстрации техники; Б) Закрывать глаза при медитации В) Вернуться в исходную позицию.</p> <p>13. Что означает слово ЕИ? А) Расслабьтесь; Б) Готовность; В) Блок.</p> <p>14. Что означает слово ЦКИ? А) Охват ног; Б) Встать на колени; В) Удар кулаком</p> <p>15. Что означает слово ДАЧИ? А) Рука; Б) Стойка; В) Лицо</p>
--	---

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

**Комплекс контрольных упражнений
по общей физической и специальной физической подготовке**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ 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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 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	
			10	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 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			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 туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Обучающиеся в конце года сдают комплекс контрольных нормативов, с целью контроля освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по киокусинкай.

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

2.4.Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап- изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап- изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап- предполагает закрепление приема (действия) в спаринге. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к вольной борьбе сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Список литературы

1. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие /Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. - М., 2000.

2. Визитей Н.Н, Курс лекций по истории спорта: учеб.пособие. – М: Физическая культура,2006. – 328 с.
3. Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботкевич В. И. Социология физической культуры. –Пенза, 1995.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Б. Р.Голощапов. - М. : Издательский центр «Академия», 2004.-312с.
5. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. - М., 2005
6. Дружинина Э.А. Значимость физкультурной деятельности в сознании будущих специалистов./ТиПФК. - 2008.- №3.- С.88.
7. Жолдак В.И., Камалетдинов В.Г. Очерки истории физической культуры и спорта. - Челябинск:УралГАФК, 2005.
8. Комков А.Г., Филиппов С.С., Малинин А.В., Шаробайко Е.В., Антипов Е.В. Развитие педагогических направлений физического воспитания./ТиПФК.- 2008.- № 3. - С.22-26.
9. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности./ ТиПФК. – 2008. – № 11, 12.
10. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
11. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
12. Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
13. Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
14. Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)
- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>