



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ
«Дворец спорта Юность»



Н.М.Папава

Приказ № 30 от 29.08.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИОКУСИНКАЙ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 126, режим 3 ч/н

Разработчик:

Тренер-преподаватель Новожилов Андрей Николаевич

г. Нижний Новгород

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	16
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	29
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	32
VII. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	34

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт являются показателем здоровья и развития государства. Особенно важны занятия спортом для подрастающего поколения. Данная программа рассчитана для гармонического развития детей и подростков, как личности нашего государства. Потребность в движении у детей и подростков есть всегда, главное направить в «нужное русло».

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп «Киокусинкай» (далее – Программа) является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах и регламентирующим учебно-тренировочную работу в МАОУ ДО СШ «Дворец Спорта Юность». Она раскрывает весь комплекс параметров тренировки, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. Программа охватывает систему подготовки каратистов, а именно теоретическую, физическую, технико-тактическую, определены задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок, итоговая аттестация.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Киокусинкай» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020);
- Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных

сборных команд РФ»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- локальными актами МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность».

Данная Программа для муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Спортивная школа «Дворец Спорта Юность» (далее – Учреждение) является:

по признаку направленности деятельности – физкультурно-спортивной;

по признаку функционального предназначения – дополнительной программа спортивно-оздоровительной работы;

по признаку возрастного предназначения – дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного возраста;

по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы – средней продолжительности (1 год);

по уровню подготовленности обучающихся – подготовительного уровня;

по признаку полового предназначения – для девочек и мальчиков;

по формам реализации – групповой.

По своему назначению и содержанию данная Программа является моделью совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося по достижению поставленных целей.

Цель Программы: развитие личности учащегося, как в физическом, так и в моральном плане, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Задачи спортивно –оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятием «Киокусинкай»;

- формировать физкультурную грамотность обучающихся,
- сформировать у обучающихся целостного представления о «Киокусинкай»;
- содействие всестороннему, гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- развивать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни;
- обучать технике и тактике ведения боя;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- развитие самостоятельности и творческой деятельности

Новизна данной программы:

- Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие духовно - нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания;
- Основана на комплексном подходе к воспитанию обучающихся, умеющего жить в современных социально-экономических условиях: готового к принятию решений, компетентного, мобильного, с высокой культурой общения.

"Все начинается с детства..." - это не просто крылатая фраза, а формулировка одного из основополагающих диалектических законов общественной жизни. В детских годах - истоки личности, определение жизненной судьбы человека, взятое же в применении к обществу, как феномен, детство - фундамент, на которой со временем формируется народ, нация, воздвигается "здание" общества.

Дети сегодня заявляют о себе неподдельным интересом к событиям в стране и мире, активно включаются в политические события, участвуют в митингах и забастовках, борются за охрану окружающей среды, возрождение культуры, достигают новых вершин в спорте.

Вместе с тем процессы, происходящие сегодня в детском движении и

среди подростков, заставляют нас, взрослых, все более пристально и серьезно подходить к работе с детьми.

Научные данные свидетельствуют о том, что снижение вдвое и более двигательной активности после поступления в школу вызывает резкое ухудшение здоровья, снижение работоспособности и быструю утомляемость ребят.

Особую тревогу вызывает отрицательное влияние гиподинамии и гипокинезии детей младшего возраста. По данным Минздрава, за последние годы в 16 раз увеличилось количество детей с вегето-сосудистой дистонией и в 5 раз – с ожирением.

Все эти явления не могут не беспокоить - ведь они индикаторы неблагополучия детства, а значит, болезни всего общества. На наш взгляд, помочь подросткам и детям найти себя в нашем не простом быстро меняющемся мире, закалить волю и характер, стать сильнее и благороднее, помогут занятия спортом.

Актуальность программы определяется запросом со стороны их родителей на спортивное развитие обучающихся, материально-технические возможности, воспитательный и кадровый потенциал, а также сложились благоприятные условия для самовыражения, самопознания и самореализации детей, подростков и молодежи. Данная программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества.

Данная программа дает уникальную возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умений ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма и товарищества. Тренер-преподаватель помогает выявить способности у занимающихся, развивает задатки. Добиться этого можно, если

обучение носит воспитывающий характер, а тренер-преподаватель видит перед собой конечную цель, ясно понимает пути ее достижения.

Не секрет, что наиболее выдающиеся спортсмены начали свой путь в спорте с детского возраста. Детство наиболее благоприятный период для формирования основных спортивных навыков, и активной жизненной позиции личности. В группы набираются все желающие, кто желал приобщиться к каратэ. В том числе и те, кого называют "трудными". За время занятий многие, так называемые "трудные" подростки под влиянием спорта и появившегося у них нового интереса к занятиям каратэ, резко меняют стереотипы своего прежнего поведения, и таким образом вырываются из неблагоприятного влияния улицы.

В мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами каратэ-до. Но только одно - самое совершенное единоборство в мире, которое было создано, чтобы побеждать на синтезе многих национальных единоборств разных стран и культур, и включает в себя все аспекты, которые должно включать в себя истинное воинское искусство!

Это КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ-ДО.

Киокушинкай каратэ зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер каратэ Масутацу Ояма (1921-1994), единственный человек, сразившийся с боевым быком в полторы тонны при своём весе в 75кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони. Он провёл 300 боёв без правил, подряд с постоянно меняющимися противниками и во всех одержал полную и убедительную победу нокаутом. Бои длились целых три дня по 100 боёв в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы традиционного и спортивного каратэ, тайландские боксёры, всевозможные борцы, европейские боксёры, самбисты, тхэквондисты, бойцы джиу-джицу, конфу, ушу саньда и многие другие. Свой стиль он назвал КИОКУШИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины».

Киокушинкай каратэ – это полноконтактное каратэ в мире с самой жесткой системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного каратэ-до, демонстрируя истинную силу и мощь воинского искусства каратэ!

Киокушинкай каратэ это - элитное воинское искусство, соединившее в себе всё самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из тайландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю каратэ и Шотокан каратэ-до, технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев.

На сегодняшний день Киокушинкай каратэ занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире.

На занятиях по системе стиля Киокушинкай каратэ каждый найдёт для себя что-то своё, кого-то привлечёт полноконтактный сильный и динамичный поединок, кого-то философия или дыхание, других возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

В процессе занятий подросткам прививают навыки самостоятельной работы, что особенно важно для успешного закаливания организма, прочного закрепления изучаемого материала и выполнения заданий тренера-преподавателя на время летних каникул.

Программа составлена по принципу последовательного увеличения сложности изучаемого материала. На каждом занятии большую часть времени занимает повторение и закрепление пройденного материала. Необходимо продумывать методические приемы, позволяющие в уже изученном материале находить что-то новое. С первых дней занятий необходимо приучить детей и подростков к строгим требованиям обеспечения безопасности и травматизма на тренировках. Однако на начальном периоде обучения в детском возрасте, когда скелетно-

мышечная основа не достигла необходимой прочности, выполнение защитных приемов в жестком стиле Киокушин может доставить ребенку неприятные болевые ощущения и тем самым отвлечь детей с незакаленным характером от занятий боевыми искусствами.

Тренировки направлены на овладение двигательными умениями, навыками и специальными знаниями, привитие им навыков и привычек правильной стойки. Обучение позволяет своевременно, целенаправленно, в определенной системе и последовательности, и в более короткие сроки формировать у обучающихся правильные двигательные умения и навыки, кроме того, проводимые со всей группой занятия, содействуют воспитанию способностей, необходимых для успешных занятий: умению заниматься в коллективе, слушать, когда объясняют всей группе, наблюдать за показом, замечать ошибки у товарищей, организованно выполнять задания, соблюдать правила поведения в каратэ.

Концептуальные основы

В соответствии с общими задачами программы, каждое занятие имеет свою конкретную развивающую, практическую и воспитательную задачу. Весь тренировочный процесс и каждое отдельное занятие строится на основе следующих принципов:

- **принцип доступности и индивидуальности** выражает необходимость строить тренировки с возможностями занимающихся, учитывая особенности возраста, подготовленности, а также индивидуальные различия физических и психологических особенностей. Одним из главных условий доступности является преемственность физических упражнений.

- **принцип сознательности;** усвоение материала должно быть сознательным и осмысленным. Для этого тренер-преподаватель объясняет спортсменам сущность каратэ, его ценность, как средство физического воспитания, их личностное развитие.

- **принцип активности;** активное участие, как каждого участника, так и всего

спортивного коллектива имеет большое значение для успешной работы отделения.

- **принцип систематичности**: Только при соблюдении систематичности в прохождении материала и проведении тренировок можно овладеть многими техническими и тактическими приёмами, а общая и специальная физическая подготовка каратиста достигает высокого уровня, позволяющая одерживать победы.

- **принцип прочности**: Прочные навыки и знания - это надёжный фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство каратиста.

- **принцип наглядности**: наглядность при тренировке играет существенную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. В работе инструктора по спорту имеет огромное значение умение образцово, выразительно показать удар, защиту, упражнение или его элемент в сочетании с рассказом.

Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Спортивно-оздоровительный	6	15	25	3

1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

2. Установлена недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся при необходимости могут быть скомплектованы по группам:

дошкольного и младшего школьного возраста- 6-8 лет;

младшего школьного возраста 9-11 лет;

среднего школьного возраста 12-14 лет;

старшего школьного возраста 15-17 лет.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и освоения материала. Формы проведения занятий разнообразны:

- фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (разделение обучающихся на группы для выполнения определенной работы);

-текущий контроль и итоговая аттестация.

Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для спортсменов, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования биологического возраста занимающихся и скорректированы с учетом их возрастных особенностей. По окончании обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении Программы.

1.1.ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировки в Учреждении ведутся на русском языке.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Занятия начинаются с 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 42 недели. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях

Учреждения. В каникулярный период обучающиеся могут получать самостоятельные задания, которые выполняются при непосредственном контроле их родителей.

Продолжительность тренировочной недели 7 дней, включая каникулы.

Состав группы может изменяться в течение года. В случае выбытия занимающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется принять меры по ее доукомплектованию. Зачисление занимающегося в состав группы в течение тренировочного года производится при наличии вакантного бюджетного места.

Перевод из группы в группу от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения тренерского совета. Перевод из другого учреждения спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места в данных группах.

В каникулярный период тренировочные занятия проходят по утвержденному расписанию директором Учреждения.

Тренировочная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Продолжительность тренировочного занятия не может превышать 2 академических часов(90 минут).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, графика обучения в общеобразовательных учреждениях или нахождения в дошкольных учреждениях.

Организация тренировочного процесса в Учреждении регламентируется годовым тренировочным планом (далее – тренировочный план), годовым календарным графиком, расписанием тренировочных занятий.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетнюю подготовку от новичка до спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным

закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Каждый этап отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности учащегося.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первый год занятий.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию контроля за состоянием здоровья обучающихся.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного занятия.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+		
Сила				+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Аэробные возможности						+	+	+

Гибкость	+		+	+				
Координация	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении тренировок с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки, так как:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
 2. общеразвивающие упражнения;
 3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки. Кульбиты, повороты и др.)
 4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, теннисных мячей и др.);
 - скоростно - силовые (отдельные и в виде комплексов);
 - гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
 - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо занимающимся овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач тренировки является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить в концентрации, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или комплексу нужно

отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся. Тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительная, основная и

заключительная части. В подготовительной части тренировочного занятия особое внимание уделяется подготовке организма занимающегося к тренировочному занятию. В основной части тренировочного занятия решаются задачи: обучения двигательным действиям, развития специальных физических качеств. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния учащегося.

Каждое тренировочное занятие должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В тренировочном плане сохранена номенклатура обязательных тренировочных компонентов и базисное количество часов на обязательные тренировочные компоненты.

Таблица № 3

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ В МАУ СШ»ДС
«ЮНОСТЬ» ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»
На 2019-2020 учебный год (42 недели)**

№ п/п	Предметные области	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (5%)	6
2	Общая физическая подготовка (не менее 60%)	60
3	Специальная физическая подготовка (25%)	32
4	Техническая подготовка	34
5	Самостоятельная работа в рамках объема тренировочного плана	
	Количество часов в неделю	3
	Всего часов	126

Число и продолжительность занятий в день: 1 занятие по 45 минут (академический час) 3 раза в неделю по расписанию.

Примерный годовой график распределения тренировочных часов

Таблица № 5

Разделы подготовки	Месяцы										Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
	42 недели										
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	32
Теоретическая подготовка	1	-	1	1	1	-	1	1	-	-	6
Техническая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	34
Всего:	14	12	13	14	12	11	13	14	11	12	126

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не

более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Тренировочный план утверждается приказом директора Учреждения.

III СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки:

- теоретическая;
- общая и специальная физическая подготовка;
- элементы технико-тактической подготовки;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность учебного процесса на протяжении всего периода обучения.

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность спортсменов, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениями по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай (кекусин каратэ). Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировочном занятии. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны обучающихся.

№	Название темы	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по киокусинкай	1
2	Физическая культура и спорт в России	1
3	История развития Киокусинкай (кекусин каратэ)	1
4	Развитие «Киокусинкай» в России	1
5	Влияние занятий каратэ на строение и функции организма	1
6	Гигиена, закаливание, питание и режим каратиста	2
7	Место занятий, оборудование и инвентарь	2
8	Правила соревнований и терминология в каратэ	1
9	Что такое допинг и борьба с ним	1
	Итоговая аттестация по разделу	1

Тема №1 Техника безопасности на занятиях каратэ «киокусинкай»

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения на занятиях по каратэ. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Запрещенные приемы и действия в каратэ.

Тема № 2 Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение спорта для укрепления здоровья, гармоничное развитие личности. Место Кекусинкай в системе физического воспитания.

Тема №3 История развития «Киокусинкай» (кекусин каратэ)

Контактное каратэ Кекусинкай было создано японцем корейского происхождения, Масутацу Оямой в середине двадцатого столетия, как антипод традиционным стилям каратэ. Суть отличия заключается в том, что поединки (кумитэ) в Кекусинкай проводились в полный контакт, являясь собой отражение реального боя, в то же время как, правило проведения кумитэ в традиционных стилях, носили бесконтактный характер. Демонстрируя миру мощь «реального» каратэ, Кекусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Тема № 4 Развитие «Киокусинкай» в России

В России имеется 50 региональных отделений. В настоящее время Федерация Кекусин –каратэ полномочно представляющая стиль в стране и в Международной организации, входит в Федерацию боевых искусств России.

Официально в Нижнем Новгороде каратэ Кекусинкай развивается с 1990 года. Все начиналось с небольшой группы энтузиастов в воинской части.

Тема № 5 Влияние занятий каратэ на строение и функции организма

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема № 6 Гигиена, закаливание, питание и режим каратиста

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияния разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней гимнастики, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Личная гигиена; гигиена одежды; снаряжения; гигиена мест занятий; гигиеническое значение

водных процедур. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена.

Тема № 7 Место занятий, оборудование и инвентарь

Зал с татами, уход за залом. Оборудование для занятий каратэ. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема № 8 Правила соревнований и терминология в каратэ

Значение спортивных соревнований в каратэ. Разбор и изучение правил

соревнований. Методика судейства. Организационная подготовка к соревнованиям. Положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Тема № 9 Что такое допинг и борьба с ним

Объяснить учащимся, что такое допинг и какая борьба ведется с допингом в этом направлении.

3.2.Общая и специальная физическая подготовка

3.2.1. Общая физическая подготовка

В основе каратэ лежит физическая подготовка. Не секрет, что сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость во многом определяют эффективность проведения тактико-технических действий в кумитэ, красоту и зрелищность выполнения ката, являются необходимым условием успешного выполнения тамэшивари.

Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии обучающихся, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия каратэ. Их содержание, направленность, объём и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и уровня обучающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого периода подготовки и отдельного занятия.

Эффективность физической подготовки определяется путем наблюдений тренера-преподавателя и собственной оценкой обучающихся.

Упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать таким образом, чтобы нагрузка была доступной и увеличивалась по мере роста тренированности учеников, а сами занятия по общей физической подготовке проводились регулярно и были эмоционально окрашены. Основной задачей общей физической подготовки является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Строевые и порядковые упражнения: Построение группы: шеренга, колонна, интервал.

Построения в одну шеренгу, две шеренги, в колонну по одну, по два. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у обучающихся или одновременно ряда качеств. Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

Упражнения для шеи – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево - вправо и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа

лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

Упражнения для ног – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз - вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

Сила – это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

- 1) без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим работы);
- 2) при уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим работы);
- 3) при удлинении (амортизационная сила, уступающий режим работы).

Для развития силовых способностей применяют общеразвивающие и специальные силовые упражнения. Наибольшую ценность представляют упражнения с гантелями и силовые упражнения на гимнастических снарядах: поднимание, разведение и сведение ног в висе на гимнастической стенке; лазание по канату и шесту; размахивания, подтягивания и переходы в упоры в висе на перекладине; сгибание рук, сведение и разведение ног в упоре на брусьях; угол в висе на кольцах и др. Важную роль играют также упражнения по нанесению ударов руками и ногами.

Выносливость – это способность длительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Типичными для развития выносливости являются спортивная ходьба, бег и плавание на длинные дистанции, кроссы с переменным темпом и короткими

спуртами, продолжительная езда на велосипеде, лыжный марафон, а также многократные повторения любых физических упражнений со снарядами и без снарядов.

Быстрота – это комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

В каратэ важную роль играет способность спортсмена мгновенно реагировать на возникшую ситуацию и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Для развития быстроты можно использовать упражнения, позволяющие концентрировать внимание на реакции и быстроте выполнения: рывок на 20–30 метров по команде; резкая смена направления движения по сигналу; уворачивание от внезапно брошенного мяча и др.

Гибкость – это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Гибкость нужна для правильного выполнения ударов и постановки блоков, она позволяет избежать травм, помогает выйти из затруднительного положения, в которое ученик может попасть во время поединка.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя-тремя сериями по 10–20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии нужны упражнения на расслабление мышц.

В упражнения на гибкость включаются всевозможные растяжки, махи ногами, наклоны, выпады и другие подобные упражнения.

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности спортсменов четко и целесообразно использовать свои возможности.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах,

прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°, кувырки, перекаты, вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед).

Подводя итог, необходимо отметить, занимающийся каратэ, должен уметь бегать, прыгать в длину и высоту, играть в спортивные игры, выполнять сложные акробатические упражнения, уметь плавать и т. д. Естественно, что в других видах спорта он не должен стремиться к высоким результатам. Целесообразно овладеть лишь техникой выполнения упражнений в том или ином виде спорта, помня, что эти упражнения носят прикладной характер. Сила, быстрота, выносливость, гибкость – эти качества, формируемые общей физической подготовкой, являются основой для обучения специфическим приемам каратэ.

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Индивидуальные специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на:

упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости.

Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые обучающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из-за утомления. Для того чтобы развить быстроту

реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя.

Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после

того как занимающиеся овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения максимально быстро. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например максимально быстро наносить удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или большую амплитуду движений. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует также развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях учащимся рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать

возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и поворачивая туловище имитировать правой рукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.

3.3.Киокусинкай. Элементы технико-тактической подготовки

- 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

Изучение базовой техники

В Кекусин-каратэ, как и в других традиционных школах каратэ, освоение базовой и комбинационной техники осуществляется в начале без партнера, что сохраняет значение на всех последующих ступенях обучения. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций). В настоящем выпуске основное внимание будет сосредоточено, прежде всего, на кихэне, в котором закладывается Фундамент техники, а также на рэнраку, которые непосредственно к нему примыкают. Ката будет посвящено несколько позже.

Кекусин-каратэ - прежде всего боевое искусство. Оно предназначено для реальной борьбы

духа. Со стороны технической подготовки базовые элементы лежат в основе боя, их освоение увеличивает функциональные возможности бойца. Сначала осваиваются правильные позиции

(стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достигаемая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые измененные состояния, необходимые для реальной борьбы.

Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки и удары) сводят все многообразие

техники к первоосновам, облегчая освоение множества производных вариантов. Кроме того, ключевые элементы выделяются с учетом их значимости для реального боя (экзотическая техника вводится тогда, когда есть хороший фундамент). Существенно то, что канонизированные стойки, блоки, удары непосредственно перерастают в боевые модификации.

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является обучение основным стойкам и перемещениям, базовым действиям рук, ног и работы корпуса, развитие координации движений.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятие проходят в зале единоборств, *оборудованном татами*.

Таблица №7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Лапа боксерская	пар	5
3.	Макивара	штук	10
4.	Мат гимнастический	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	2
6.	Скакалка гимнастическая	штук	20
7.	Скамейка гимнастическая	штук	2
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	2

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовки обучающихся спортивно-оздоровительного этапа за основу к итоговой аттестации и для перевода в дальнейшем на этап начальной подготовки 1 года обучения принимаются следующие упражнения, отражающие уровень физического развития физических качеств:

Быстрота - БЕГ – 30 м с низкого старта проводится в спортивном зале. Количество участников -2 человека. После небольшой разминки 10-15 минут дается старт. Разрешается 1 попытка (таблица №6). Результат фиксируется в секундах по секундомеру.

Выносливость - НЕПРЕРЫВНЫЙ БЕГ в течение 5 минут. Условия проведения те же, учитывается количество кругов, которые преодолел учащийся за 5 минут.

Сила - ПОДТЯГИВАНИЕ в висе на перекладине выполняется в висе хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Для девочек подтягивание на низкой перекладине. Учитывается количество раз (таблица №6).

Скоростно-силовые качества - ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см.). Выполняют толчком двух ног от линии края на покрытии. Дается 3 попытки и засчитывается лучшая попытка (таблица №6). Результат оценивается в сантиметрах.

Гибкость-НАКЛОН ВПЕРЕД (см.). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине 15см. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев и верхней поверхностью скамейки (к скамейке вертикально закреплены линейки, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз). Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края

скамейки, результат записывается со знаком « + », если выше то со знаком «-».

Разрешаются рывковые движения.

Оценка физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 8

Виды контрольных испытаний	Оценка	Возраст детей, оценка физического развития (баллы)													
		6 лет		7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег - 30 м (сек.)	3	7,6	8,0	7,0	7,5	7,2	7,3	7,0	7,2	6,3	7,0	6,5	6,7	6,2	6,5
	4	7,0	7,7	6,9	7,4	6,8	6,9	6,2	6,3	6,0	6,3	6,0	6,2	5,8	6,1
	5	6,9	7,5	6,1	6,6	6,2	6,3	5,7	5,8	5,6	5,7	5,5	5,7	5,5	5,8
Прыжок в длину с места (см.)	3	90	85	100	90	110	105	120	115	130	125	135	130	145	140
	4	110	100	115	110	125	120	130	130	140	135	155	150	165	155
	5	130	120	140	130	150	140	160	150	165	155	170	160	175	165
Подтягивание (кол-во раз)	3	2	4	2	4	2	4	2	7	2	7	3	9	3	9
	4	3	5	3	5	3	5	3	9	3	9	4	11	4	11
	5	4	11	4	11	4	11	5	15	5	15	7	17	7	17

Таблица № 9

Виды контрольных испытаний	Оценка	13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег - 30 м	3	5,6	6,0	5,4	6,0	5,3	5,9	5,7	6,2	5,1	5,7
	4	5,3	5,6	5,1	5,6	4,9	5,5	5,2	5,8	4,7	5,3
	5	5,0	5,3	4,8	5,1	4,6	5,0	4,7	5,4	4,4	5,0
Прыжки в длину с места	3	150	145	165	155	180	155	190	160	200	155
	4	170	160	180	165	200	170	210	170	220	170
	5	180	170	190	175	210	180	220	185	230	185
Подтягивание (кол-во раз)	3	3	9	3	9	3	9	8	11	8	11
	4	4	11	4	11	4	11	10	13	10	13
	5	7	15	7	18	7	18	13	19	13	19

Итоговая аттестация считается успешной, если занимающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе и получил зачет по теоретическому разделу и 19-20 баллов по практическому разделу.

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе

собеседования с занимающимися. Прием испытаний проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Ожидаемые результаты

Спортивно-оздоровительного этапа
Знать: <ul style="list-style-type: none">• Требования охраны труда при занятиях киокусинкай• Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке• Историю развития кекусинкай каратэ в России.
Уметь: <ul style="list-style-type: none">• Выполнять самостоятельно комплекс физической зарядки;• Знать теорию, правильно отвечать на вопросы по пройденному материалу;• Выполнять нормативы по общей физической подготовке.

VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1983
2. Масутацу Ояма Каратэ для начинающих. М., ФИС, 1989
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М., «Молодая гвардия»,1991
4. Сила каратэ – М., «Норд-Спорт»,1993
5. Ларин А.М., Михайлов Н.Н. Будни пустой руки или каратэ, как оно есть. М., «Датобанк»,1994
6. Масутацу Ояма Это каратэ. М., ФАИР-пресс.1999
7. Кекусинкай каратэ Методические рекомендации,1996
8. Экзаменационные требования ФКР,IFK. М., Орбита,1995
9. Юдзан Дайдодзи. Будосёсинсю. С.-Петербург. Евразия. 2000
10. Танюшкина А.И. Мокусо Ямэ. Москва, Орбита М. 2000
11. Ямамото Дайдодзи Будосесинсю С-Петербург, Евразия 2000
12. Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ. С.-Петербург. Евразия. 2001

13. Стив Арнейл Ката Кекусинкай Применение в самообороне, М., Орбита 2003
14. Джераян Г. О. Техническая подготовка каратиста. М., ФиС, 2004
15. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин, М., Орбита 2006
16. Головихин Е. В., Степанов С. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга. Ульяновск, 2006.

Интернет-ресурсы:

Перечень **Интернет – ресурсов**, необходимых для использования при реализации программы:

- 1.Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Официальный интернет-сайт Общероссийская общественная организация Федерация Кекусинкай России (электронный ресурс) [http:// fkrussia.ru](http://fkrussia.ru)
- 3.Официальный интернет-сайт Нижегородской региональной общественной организации спортивная Федерации Киокусинкай Нижегородской области (электронный ресурс) [http:// ifk.nnov@list.ru](http://ifk.nnov@list.ru)

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России от 20 августа 2014 года №33660);
- 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»;
- Устав учреждения

Особенности подготовки юношей 6-16 лет

С 12 лет тело интенсивно начинает расти в длину, рост тела в ширину отстаёт и тут главной задачей перед тренером-преподавателем встаёт, чтобы организм развивался равномерно и не допускать прекращения роста преждевременно. Применять силовые упражнения в этот период нужно очень осторожно, ограничить до минимума базовые упражнения, использовать больше растягивающих упражнений, отдавать предпочтение упражнениям лёжа и сидя с опорой спины.

В этом возрасте очень легко привлечь детей к тренировкам с тяжестями, но не у каждого хватает терпения заниматься продолжительное время, т.к. они не видят ожидаемого результата. На этом этапе уже нужен профессионализм тренера-преподавателя, чтобы обучающиеся не растеряли азарт и интерес к тренировкам

В данном возрасте идёт больше индивидуальной работы с учащимися, чем со старшими юношами и юниорами.

Другой обязанностью инструктора по спорту является то, чтобы следить за его привязанностью к данному виду спорта, т.к. юноши, увлечённые своими тренировками, забывают про другие свои обязанности и ограничивают круг своих интересов.

Параллельно с этим нужно заниматься другими, более подвижными видами спорта (футбол, хоккей, бег, плавание, теннис и т.д.).

Учебно-спортивную работу с подростками следует рассматривать как подготовительную, подводящую их к активной спортивной деятельности, ибо в данном виде спорта важен возраст, опыт и природные физические данные. Каждое занятие нужно проводить в живой и интересной форме.

Формирование правильной осанки обучающихся требует особого повседневного внимания со стороны тренера-преподавателя. Он должен

разъяснить ученикам значения правильной осанки для здоровья, иначе при неправильной осанке искажается техника выполнения упражнения, что непременно ведёт к травмам. Данная программа обеспечит учащимся гармоничное и правильно развитое тело, что ведёт к правильной осанке.

С 14 лет происходит начало полового созревания, которое характеризуется интенсивными изменениями во всём организме подростка, они должны быть обязательно учтены в учебно-спортивной работе.

Работая с подростками, тренер-преподаватель несёт большую ответственность за спортивное будущее и здоровье ученика, и поэтому он должен быть предельно внимательным и настойчивым, терпеливым и осторожным в своей педагогической работе.

Приложение №2

Особенности методики занятий с юношами 16-18 лет

В этом возрасте интенсивный рост тела в длину, наблюдавшийся у подростков, постепенно уменьшается, но увеличивается рост в ширину – рост мышц. С ростом мышечной ткани увеличивается и сила юношей, что для нашего спорта и важно. В этот период важно правильно подобрать методику тренировок, чтобы не допустить диспропорции развития тела, иначе в дальнейшем это может отразиться на здоровье спортсмена, на его результатах.

В своём психическом развитии юноша также во многом приближается к взрослому человеку. Уже более твёрдо определяет планы будущей деятельности и может определиться углублённый интерес к спорту, т.к. учащийся уже видит конкретные результаты и обретает новый азарт.

Юноши более сознательно и критически оценивают свои поступки и поступки других людей. Особое значение в его глазах приобретает совершенствование моральных и волевых качеств.

Юноша уже пытается вникать в то, чем он занимается, выяснять непонятные для себя вопросы, творчески подходит к тренировочному вопросу. Юноша уже приобрёл значительный опыт тренировок и сам стремится

корректировать свои занятия (с помощью тренера-преподавателя).

Всё это говорит о том, что методические приёмы занятий по каратэ с юношами могут быть значительно приближены к методическим приёмам работы со взрослыми.

Однако ещё не полностью сформировавшийся и окрепший организм юноши требует осторожного и внимательного подхода к людям. Правильное педагогическое руководство тренера и систематический врачебный контроль содействуют здоровью юноши и его спортивным успехам.

Приложение №3

Экзаменационные требования ФКР ИФК.

10-й кю - белый пояс¹

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кёкусинкай. Этикет и ритуал додзё. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака - Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри, Сэйкэн дзёдан-укэ.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака - Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Ката

Тайкёку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении



9-й кю - белый пояс ¹

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку

Ката

Тайкёку соно ити.

Дыхание

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан. Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ эдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

¹ В России для отличия белее высокого из двух ученических поясов одного цвета, на нем имеется полоска цвета следующего кю (белый пояс с голубой полоской - 9 кю, голубой пояс с желтой полоской - 7 кю и т. д.). 1-й кю (коричневый пояс) отличается от 2-го желтой полоской.



8-й кю - голубой пояс

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ. Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тусоку.

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тусоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором).

Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45о и 90о).



7-й кю - голубой пояс

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами

Маэ тусоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити

Дыхание

Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний



6-й кю - желтый пояс

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни

Рэнраку

Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (10 боев)¹

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

¹ Здесь и далее в скобках указано количество двухминутных боев, которые в качестве спаррингового теста в Российской Федерации Кекусинкай введены с 6-го кю.

Лица свыше 35 лет могут выполнять половину объема спарринговых и кондиционных нормативов.



5-й кю - желтый пояс

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.



4-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тёсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.



3-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри.

Ката

Пинан соно ён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.



2-й кю - коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути. Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэн маэ гёдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять

пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.
100 подъемов туловища.
70 приседаний.
20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.



1-й кю - коричневый пояс

Удары руками

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан). Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан). Ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

Какэ-укэ (дзёдан). Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку - гэри. Ороси ути какато-гэри. Ороси сото какато-гэри,

Ката

Янцу, Цуки но ката.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (30 боев).

Рэнраку

1. Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки. Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзёдан, возврат икрытие.

Самозащита

Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения

65 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.