

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИВАДИЯ» НГО**

Принята
Тренерский совет
От «__»_____ 2021г.
Протокол №_____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ
СШ «Ливадия» НГО
_____ А.И. Воронин
«__»_____ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «Киокусинкай»
МАУ СШ «Ливадия» НГО**

Минимальный возраст – 6 лет.
Минимальный срок реализации – 1 год.

Составитель:
Тренер Пестерев В В

Находка
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1 Режим тренировочного процесса.....	4
2.2 Методы организации и проведения тренировочного процесса.....	5
2.3 Примерный годовой план распределения нагрузки для групп спортивно-оздоровительного этапа.....	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2 Практическая подготовка.....	7
3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).....	7
3.2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).....	8
3.2.3 Техническая подготовка.....	9
3.2.4 Тактика	10
3.3 Восстановительные мероприятия.....	11
3.4 Психологическая подготовка.....	12
3.5 Воспитательная работа.....	12
3.6 Врачебный контроль.....	12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	12
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой и характеризующийся простотой и эффективностью приёмов. Киокусинкай – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Киокусинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины», это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека и освобождение от предрассудков. Школа Киокусинкай не только хороша как вид единоборства, но и как целостная система развития человека, личности. В данном случае ребенка. Он начинает развиваться всесторонне. Через закалку тела и духа воспитанник готовит себя к жизненному Пути.

В программе ставятся следующие цели и задачи:

Цель: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых, готовых к высокому производительному труду и защите Родины молодых людей.

Задачи:

Образовательные: Изучение истории и основных принципов каратэ Киокусинкай;

- 1) Этикет Додзё;
- 2) Ознакомление со строением человека ;
- 3) Правильное планирование тренировок;
- 4) Правила соревнований.

Развивающие:

Способствовать развитию морально - психологических и физических качеств личности;

- 1) всестороннее и гармоническое развитие воспитанников;
- 2) духовно-нравственное воспитание;
- 3) укрепление здоровья;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) формирование двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- 1) Воспитание патриотизма;
- 2) Формирование культуры общения;
- 3) Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, волевых качеств;
- 4) Воспитание моральных качеств;
- 5) Привитие навыков личной и общественной гигиены.

В объединение принимаются мальчики, желающие заниматься Киокусинкай каратэ, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятию врачом.

Начальный возраст занимающихся - мальчики и девочки с 6 лет.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности подразделяются следующие группы:

- спортивно оздоровительные группы 6.-7 лет.(1й год обучения)

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по основным разделам программы, получат практические умения и навыки по общей физической подготовке, овладеют приёмами самозащиты, знание этикета Додзё, правила соревнования по кумитэ и ката.

У воспитанников объединения будут развиты физические качества, активность самостоятельность, умения проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, работать в коллективе. В совместных мероприятиях обучающиеся познают

чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются. Нагрузка применяется в соответствии с подготовленностью и возрастом занимающихся воспитанников.

В реализацию программы в 2021-2022 учебный. год. вовлечены дети 1года обучения

Возрастной состав: дети от 6 до 7 лет

Состав групп: СОГ – 10 чел.

Занятия проводятся: 3 раза в неделю итого за год: 312 часа для СОГ.

Формы организации тренировочного занятия: индивидуальная, групповая, фронтальная.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группу и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Этапы подготовки	Длительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальная наполняемость в учебных группах (кол-во чел.)
Спортивно-оздоровительный	1 год обучения	6 лет	10

2.1 Режим тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Объем тренировочной работы, часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка, часов год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	312

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

2.2 Методы организации и проведения тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Объяснение;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники приёмов;
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства тренировок:

- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики киокусинкай в нападении и защите и совершенствование их ;
- Показательные выступления;

Оснащение тренировочного процесса:

- Инструкция по технике безопасности на занятиях;

Диагностические методики и контрольные нормативы.

Примерный годовой план распределения тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
2	Общая физическая	10	11	13	13	10	10	10	10	10	10	11	-	118
3	Специальная физическая	4	5	4	4	4	4	5	6	5	4	5	-	50
4	Технико- тактическая	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	-	62
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
6	Спаринговая	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	-	46
7	Контрольно- переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	12
8	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Теоретическая подготовка

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ.

Неприятные вредные привычки – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта в России. Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: уход за телом и полостью рта, полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, периодический медицинский контроль, своевременное лечение заболеваний и травм, недопущение вредных привычек. Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи, рациональная последовательность учебы, отдыха и спортивных занятий. Рекомендации по питанию и питьевому режиму. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Терминология. Форма для занятий. Дыхание (син-кокю, ногарэ). Части тела. Стороны (правая, левая). Виды спарринга.

3.2 Практическая подготовка

3.2.1 Обще подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег: вперед; назад; боком со скрестными заступами; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом

голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

Метания: набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения руки внизу, назад за голову из положения руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча; теннисного мяча с места и разбега.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиваниями вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку

матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

Борцовские упражнения. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по коврику) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

3.2.2. Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и резиновым амортизатором. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигать. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование типа «зеркало».

3.2.3 Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Киба-дати. Цуруаси-дати. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн аго-ути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути. Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцу-ути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути.

Укэ (блоки). Дзёдан-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гёдан-барай. Ути-укэ / гёдан-барай.

Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри. Кин-гэри. Маэ-гэри. Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри).

Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзю-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий.

Кондиция.

Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 20 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 20 раз.

Ходьба на руках. 20 секунд с поддержкой.

Подтягивания на перекладине. 3 раза.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Основной вид перемещений: ой-аси, ой-сагари (приставные шаги по 4 направлениям: вперед-назад, влево-вправо).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус, голову). Хидза-гэри (в корпус, голову). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри в бедро). Усиро-гэри (с разворотом в корпус, голову).

Блокировки. Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваси-гэри в голову). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика, от внутреннего лоу-кика). Жесткое прикрытие соединенными локтями (от усиро-гэри). Жесткий дзэдан-укэ без замаха (от ударов сверху).

3.2.4 **Тактическая подготовка**

Специализированной тактической подготовки на этапе начальной подготовки нет, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание техники кихона и общефизическая подготовка. Однако уже на первом году обучения при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы.

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снаряженные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на необходимость непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдохнуть и готовить собственные атаки. При выполнении этих заданий дети учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость.

При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы ученики не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается) с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой.

Примечание

В связи с тем, что программа начальной подготовки достаточно объемна, для ее изучения отводится три года. В этот период очень важно проследить за корректным выполнением принципиальных элементов техники и не допустить закрепления характерных ошибок.

На первой стадии работа над техникой носит характер ознакомления, первоначального разучивания и посильного выполнения. На второй стадии выполняется более углубленное разучивание техники с задачей понимания и усвоения ее

биомеханических основ. На третьей стадии производится закрепление двигательных навыков и их совершенствование.

На втором году обучения требования к выполнению стоек и базовой техники должны быть повышены. Проработка деталей техники должна осуществляться более тщательно, так как именно в этот период закладываются основы культуры движений и координационная база каратэ. В конце этапа начальной подготовки техника и ката должны выполняться учениками качественно и уверенно.

3.3 Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому тренировочному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

3.4 Психологическая подготовка

В общей системе подготовки киокусинкай все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добиваются те спортсмены, которые имеют лучшую морально-волевою подготовку, умеют лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

- Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
- Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
- Общественную активность.

3.5 Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на татами и в не татами. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в киокусинкай (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения и, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время тренировок, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Цель - формировать всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения тренировочного процесса.

Задачи:

1. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
2. Развитие познавательной активности занимающихся, продолжить работу по мотивации тренировочной деятельности.
3. Тренировка умения объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
4. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
5. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
6. Использование приёмов для демонстрации занимающимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
7. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

3.6 Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аттестация данной программы осуществляются в ходе промежуточной аттестации и итоговой аттестации представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером производится оценка освоения занимающихся общеразвивающей программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы представлены тестовыми заданиями теоретической подготовке и контрольно-переводными нормативами.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть

комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки занимающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков занимающихся в киокусинкай;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочной деятельности.

Сроки проведения аттестации занимающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в апреле - мае учебного года по графику.

Для оценки уровня теоретической подготовки занимающихся осуществляется в виде беседы на темы:

1. *Физическая культура и спорт в России.*
2. *Состояние и развитие киокусинкай в России.*
3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*
4. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*
5. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*
6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*
7. *Общая характеристика спортивной подготовки.*
8. *Планирование и контроль спортивной подготовки.*
9. *Физические способности и физическая подготовка.*
10. *Основы техники и техническая подготовка.*
11. *Спортивные соревнования.*

Критерии общей физической и специальной физической подготовки для спортивно оздоровительной группы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения тесты	
	Юноши	девушки
ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м не более 6.9сек	Бег на 30 м не более 7.1 сек
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см	+3см
Выносливость	Смешанное передвижение 1000м 7,10 мин, сек	Смешанное передвижение 7,35 мин, сек
сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 7раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 4 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 110 см	Прыжок в длину с места не менее 105см
категория		
Скоростные качества	Бег 30 м не более 6.2сек	Бег на 30м не более 6.4сек
Координация	Челночный бег 3x10 не менее 9.6	Челночный бег 3x10 не менее 9.9 сек

Сила	Подтягивание на высокой перекладине не менее 2 раз	Подтягивание на низкой перекладине не менее 4 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 5раз
	Подъем туловища из положения лежа (30 сек) не менее 10раз	Подъем туловища из положения лежа (30 сек) не менее 9 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130см	Прыжок в длину с места не менее 120см
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3

5 Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. Алымов А.Н., Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Этап спортивного совершенствования». (Методическое пособие) – Пермь: МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2009.
2. Алымов А.Н. «Техническая программа». (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров.) – Пермь: МБОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми; РОО Федерация Киокусинкай Пермского края, 2012.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Галкин Ю.П. «Дифференцированные методики физического воспитания (теоретико-методический аспект): Учебное пособие для студентов академии и институтов физической культуры». – Смоленск: СГИФК, 1999.
7. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000.
8. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. «Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев. Актуальные проблемы спортивных единоборств» Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.
9. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)». – М.: Физкультура и спорт, 1966.
10. «Теория и методика физической культуры» под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 374 с.
11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ.». – М, 1991.
12. «Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.»: В 2 т./ Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976.
13. Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Курс начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап». – МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУДОД ДЮСШ «Кёкусинкай каратэ», 2006.
14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1974.

15. Филин В.П., Семенов В.Г. «Педагогические методы исследования в спорте: Учебное пособие». – М.: РГАФК, 1993.

5.1.Перечень интернет - ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru>

<http://akr.rsbi.ru>