

Отдел образования Ядринской районной администрации  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс  
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «17» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 54  
«17» августа 2020 г.

**дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта по киокусинкай**

Программа разработана на основе Федерального  
государственного требования по киокусинкай

*Срок реализации 1 год*

**Разработчики программы**

Заместитель директора по УВР  
Алексеев Владимир Виталиевич  
Тренер-преподаватель по киокусинкай  
Даниленко Дмитрий Георгиевич

г. Ядрин  
2020 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Киокусинкай» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ«Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939«Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При разработке программы учитывались: требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья учащихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии с национальными стандартами, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности спортсменов.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на реализацию следующих задач:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы;
- ✓ овладение основами техники киокусинкай и выполнения нормативных требований по ОФП И СФП, приобретение соревновательного опыта;
- ✓ развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;
- ✓ формирование мотивации к занятиям киокусинкай, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

В Мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами 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 своем весе в 75кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони.

Он провёл 300 боев без правил, подряд постоянно противниками и во всех одержал полную и убедительную победу нокаутом. Бои длились целых три дня по 100 боев в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы

традиционного спортивного каратэ, тайландские боксеры, всевозможные европейские боксеры, 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 сильнейшее 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 Киокушинкай каратэ это - элитное воинское искусство, соединившее в себе все 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 найдет для себя что-то свое, 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.

**Актуальность.** Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

**Актуальность данной программы** обусловлена ее практической значимостью. Занятия киокушинкай способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипертоничности, неуверенности в собственных силах.

**Возраст** детей, участвующих в реализации программы – с 8 лет.

**Срок реализации** программы – 1 год.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать: на базовом этапе 2 года обучения – 2 академических часов.

Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах:

Количество часов в неделю/год – 6/216

Минимальный возраст зачисления- 8 лет

Минимальная наполняемость группы – 22 человек

Максимальная наполняемость группы – 30 человек

Требования по спортивной подготовке на конец учебного - выполнение требований контрольных испытаний

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут(один академический час).

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**

##### **В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

##### **В предметной области "общая физическая подготовка":**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### **В предметной области "Вид спорта":**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

#### **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**

##### **В предметной области "спортивное и специальное оборудование"**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

##### **В предметной области "национальный региональный компонент"**

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации

##### **В предметной области "специальные навыки"**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры»**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

**В предметной области «Развитие творческого мышления**

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

**План-график  
распределения учебных часов группы СОЭ**

<b>Содержание</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>	<b>Июнь</b>	<b>Июль</b>	<b>Август</b>	<b>Итого</b>
<b>Обязательные предметные области</b>													
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>
Общая физическая подготовка	6	6	5	6	5	6	5	6	5				<b>50</b>
Вид спорта	6	6	6	6	5	5	5	5	6				<b>50</b>
<b>Вариативные предметные области</b>													
Различные вида спорта и подвижные игры	1	2	2	3	2	3	1	3	1				<b>18</b>
Специальные навыки (техничко-тактическая и психологическая подготовка)	2	2	1	1	2	3	2	3	2				<b>18</b>
Спортивное и специальное оборудование	3	4	3	3	1	3	3	3	1				<b>16</b>
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>
<b>Практические занятия</b>													
Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	<b>1 раз в год</b>												
Иные виды практических занятий	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>
Физкультурные и спортивные мероприятия	<b>согласно календарю</b>												
Самостоятельная работа	0	0	2	0	12	2	2	0	6				<b>24</b>
<b>Аттестация</b>													
Промежуточная аттестация									4				<b>4</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>			<b>-</b>	<b>234</b>

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Обязательные предметные области**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ физической культуры и спорта**

№1. История развития вида спорта.

Возникновение и развитие киокусинкай Мире. Развитие киокусинкай в России, в Чувашской республике. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

№2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи.

Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. киокусинкай, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

№3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

№4. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и

вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

№5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся.
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- Обучение технике киокусинкай
- Участие в соревнованиях.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий киокусинкай.

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- школа техники киокусинкай и изучение технико-тактических комплексов (ТТК).

#### **Основные направления тренировки:**

На данном уровне занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для киокусинкай. Уровень базовой подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

## **«ВИД СПОРТА. Киокусинкай»**

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

### **Особенности обучения:**

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 овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

### **10-й кю – белый пояс**

#### **Стойки**

Ёй-дати / фудо-дати / дзэнкуцу-дати / утихатидзи-дати

#### **Удары руками**

сэйкенморотэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан)

сэйкеной-цуки (дзедан, тюдан, гэдан)

#### **Блоки**

сэйкендзедан-укэ / сэйкенмаэгэдан-барай

### **Удары ногами**

хидзагаммэн-гэри / кин-гэри

### **Иппонкумитэ (поединки на один шаг)**

иппонкумитэ № 1: атака - сэйкен ой-цуки дзедан, защита и контратака - сэйкендзедан-укэ, кин-гэри

иппонкумитэ № 2: атака - сэйкен ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкенмаэгэдан-барай, хидза-гэри

### **Ката (технические комплексы)**

тайкекусонити

### **Упражнения**

10 отжиманий на сэйкен, 20 подъемов туловища, 4 движения в одном растягивающем упражнении

### **10-й кю – белый пояс с голубой полоской**

История кёкусинкай и Международной Федерации каратэ.

### **Стойки**

сантин-дати / кокуцу-дати / мусуби-дати

### **Удары руками**

сэйкенаго-ути / сэйкенгяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан)

### **Блоки**

сэйкентюданути-укэ / сэйкентюдансото-укэ

### **Удары ногами**

тюданмаэ-гэритюсоку

### **Ката (технические комплексы)**

тайкекусонити

## **Дыхание**

ногарэ

## **Санбонкумитэ (поединок на три шага)**

санбонкумитэ: атака - сэйкен ой-цуки дзедан, тюдан, гэдан (один удар на один шаг вперед), защита - сэйкендзедан-укэ, сэйкенсото-укэ, сэйкенмаэгэдан-барай (один блок на один шаг назад), контратака: сэйкенгяку-цуки тюдан, сэйкенмаэгэдан-барай

## **Рэнраку (комбинации)**

№ 1: сэйкенгяку цуки (тюдан или дзедан), маэ-гэритюдантүсоку, возврат и прикрытие

## **Упражнения**

15 отжиманий на сэйкен

25 подъемов туловища

## **Вариативные предметные области**

## **РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

*Гимнастика:* Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина безповорота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

*Баскетбол.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в

движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Пионербол.* Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

*Подвижные игры и эстафеты.* Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

**Развивать творческое мышление** – значит формировать и совершенствовать **мыслительные операции**: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

## **НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Темы для бесед и лекций:

- Традиции школы
- Личности в современном олимпийском движении.
- Чемпионы Чувашской республики.
- Спортивные традиции Чувашии.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и

силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## **СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.
- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование
- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для образовательного уровня)**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

Психическая подготовка учащихся состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

### **Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности

спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у учащихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

**Моральная подготовка** направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

**Волевая подготовка** направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий**, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед,

консультаций, объяснений.

- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- Воспитательное воздействие коллектива.
- Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.
- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- Создание жестких условий тренировочного режима.
- Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих

соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

На **базовом уровне подготовки** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На **углубленном уровне подготовки** внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегулированию, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств

личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Содержание самостоятельной работы.**

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.
- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостной тренировочной деятельности.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочной деятельности, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ для проведения тренировочных занятий**

Киокусинкай является системой целостной, универсальной и постоянно развивающейся. Оно базируется на философских воззрениях и этических принципах, которые и в современном мире сохраняют свою ценность, позволяя воспринимать карате не просто как систему самозащиты или вид спорта, но как стиль жизни. Этот стиль карате может практиковаться людьми любого возраста и пола, а также любого уровня начальной физической подготовки.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. *Этап начального разучивания.* Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

б) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

в) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

г) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения технического действия преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лишние движения; б) движения, искаженные по амплитуде и направлению, в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения. Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит: 1) от степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня

подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. *Этап углубленного разучивания.* Цель — сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи:

а) уточнить действие во всех основных спорных точках как в основе, так и в деталях техники;

б) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;

в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть** (20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнения

**Основная часть** (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

**Заключительная часть** (10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и

успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Обязательное условие занятий с юными каратистами — всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной (общеразвивающей) программе в области физической культуры и спорта**

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
<b>1. Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
<b>2. Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

На всех базовых уровнях подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на базовом уровне спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий киокусинкай могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;

- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубопроводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

10. Для занятий киокусинкай занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма

промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень(период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне(периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап(период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

по завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

## Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

### Контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
<b>Категория</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Контрольно-переводные нормативы  
для проведения промежуточной аттестации на базовом уровне подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
<b>Категория</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)
--	-------------------	-------------------

### Контрольно-переводные нормативы для проведения перевода на базовой уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

\*Способы выполнения тестовых заданий:

**Бег 30 метров.** Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 60, 100 метров.** Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Бег 300, 500 метров, 1000 м.** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Челночный бег 3 x 10 метров.** В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. **Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и

девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Наклон вперед из положения сидя на полу.** На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

**Обязательная техническая программа.** Кихон и ката.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- Оборудование и спортивный инвентарь:
- Напольное покрытие татами;
- Мешки боксёрские;
- Лапы боксерские;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные, для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные,
- набивные;
- Секундомер;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Турник навесной на гимнастическую стенку
- Спортивное снаряжение каратиста:
- Чистое кимоно белого цвета;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, боксёрские и снарядные перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Степанов С.В. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта. г. Екатеринбург, Головихин Е. В

– кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Ульяновск. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Кафедра спортивных видов единоборств, ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

3. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

4. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.

6. МацуиШокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

7. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003

9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с

10. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис....канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.

11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

12. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.

13. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.

14. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки

детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

**15.** Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

**16.** Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

**17.** Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

**18.** Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

**19.** РоямаХацуо, ОкадзакиХирото. Ката-кара манабукаратэдо. Каратэ-до дзэтацуманюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

#### **Аудиовизуальные средства**

- 1.Видеозаписи с соревнований различного уровня
- 2.Тематические презентации

#### **Интернет-ресурсы**

- 1.Российский Союз Каратэ Киокусинкай [www.kyokushinkarate.ru](http://www.kyokushinkarate.ru)
- 2.Международный союз боевого каратэ [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)
- 3.Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)