

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ «ГРАНД»»

Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Педагог дополнительного образования
Полтавец Максим Сергеевич

МОСКВА – 2016 год

Пояснительная записка

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Не являясь частью основного (базового) образования, данная программа дополнительного образования по Киокусинкай составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэдо, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» составлена в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

Цель и задачи

Цель:

- Укрепление здоровья обучающихся (это задача)
- Гармоничное физическое развитие и воспитание здорового образа жизни через обучение основам киокусинкай каратэ;
- Создание фундамента и стойкого интереса для занятий спортом и физической культурой.

Задачи расписываем на 5 лет обучения!

Задачи в программе формулируются т.о., чтобы можно было проверить-реализованы ли они.

Задачи «направлены» на педагога: познакомить, развить, научить, сформировать, воспитать, привить, помочь в усвоении, организовать, способствовать...

в обучении: (Обучающие задачи: ЭТО ЗУНы- научить, сформировать, дать знания ...)

– привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;(???)

-привитие основ гигиены и здорового образа жизни (воспитательная задача)

-обучение основам дисциплины и техники безопасности;

в развитии: (задачи на развитие психических процессов и возможностей –воля, выносливость, стремление...)

– повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

- формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и

своевременное развитие всех систем организма, укрепление нервной системы;
- формирование оптимальных двигательных умений и навыков;

в воспитании: (правила поведения, воспитание личностных качеств)

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой в целях отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья;

– утверждение (?) здорового образа жизни;

– профилактика вредных привычек среди учащихся;

– воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» имеет 5-летний срок реализации и рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет. Учебные группы формируются по возрастному признаку: 8 – 13 лет и 14 – 17 лет.

Данная образовательная программа является модифицированной и разработана на основе типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай», утвержденной Ассоциацией Киокусинкай России, рекомендованной Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп: Демченко Н.С., Дорофеев А.Г., Качан А.Б. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. – М.: ООО «Принтграфик», 2009.

Отличительные особенности программы «Киокусинкай каратэ «Гранд»:

- минимальный возраст зачисления детей в группы – 8 лет;

- специальный режим занятий групп 1-го этапа обучения- 3 часа в неделю, 2-й этап обучения - 5 часов в неделю.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на детей 8-17 лет и включает в себя два этапа.

I этап (1 - 2 г.г. обучения) - для обучающихся 8-13 лет,

II этап (3 -5 г.г. обучения) - для обучающихся 14-17 лет.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий

Ведущей формой организации проведения занятий является групповая. Наполняемость группы 10-15 человек. Режим занятий на первом этапе - 3 часа в неделю, на втором этапе 5 часов в неделю.

Организация воспитывающей деятельности

(Этот материал больше подходит для методички. Если хотите, можете оставить, но его надо привязать к задачам программы и изменить стиль изложения. Словосочетания: «нужно убеждать», «должен обращать внимание» тренер-преподаватель... и т.д. из текста убрать, так как эти слова Вы адресуете самому себе).

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центрах внешкольной работы. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена- итог комплексного воздействия факторов социальной системы воспитания. В том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках. В школе и дома- на все должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего

систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании сознания юного спортсмена принадлежит методам убеждения. Нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Подкрепляющие факты. Поощрение юного спортсмена- также важный метод нравственного воспитания – одобрение. Похвала. Благодарность тренера и коллектива.

Наказание- один из методов воспитания. Может быть выражен в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны- замечание. Устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где проявляются и возникают разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Ожидаемые результаты

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

По окончании процесса обучения учащиеся будут

Знать:

- знать что можно делать на занятии, а чего нельзя; иметь понятие об опрятности и чистоте спортивной формы; иметь основы знаний о режиме дня и личной гигиене; понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-знать различия между видами единоборств.

Уметь:

- уметь выполнять основные строевые приемы, соответствующие своему возрасту; комплексы

упражнений, направленные на формирование осанки; комплексы упражнений утренней зарядки и для самостоятельных занятий; играть в подвижные игры; выполнять элементы страховки и гимнастических упражнений; выполнять элементарные стойки, действия руками и ногами, захваты

-уметь выполнять основные стойки и комбинации ударов руками и ногами

-уметь выполнять комплексы ката

По окончании процесса обучения у учащегося будет

развито:

- физические качества:
- сила,
- быстрота,
- гибкость,
- ловкость,
- чувства баланса и дистанции,
- выносливость,

воспитано:

Единоборства, к которым относится и каратэ киокусинкай, воспитывают ориентацию на жизненный успех, формируют психологию победителя. В процессе обучения и тренировок у молодых людей вырабатываются высокие морально-волевые качества, что напрямую связано с психологическими возможностями выживания и развития нации.

Учебно-тематический план

I этап обучения

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	Вводное. Теоретическая подготовка	18		18
II	<i>Общая физическая подготовка</i>		28	28
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>		48	48
IV	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	12	122	122
V	<i>Участие в спортивных мероприятиях</i>		10	10
VI	<i>Контрольное тестирование и аттестация</i>	2	6	8
	Итого часов	32	202	234

Содержание

I теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: ознакомление учащихся с порядком и содержанием работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Тема 2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: ознакомление учащихся с правилами личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении Киокусинкай.

Теория: Рассказ об истории развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

Тема 4. Краткая характеристика техники Киокусинкай

Теория: Объяснение обучающимся значения правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практика: Выполнение стойки «фудо дачи», «сейкен гамен дачи»

II Общая физическая подготовка

Тема 1. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Теория: Объяснение правил построения.

Практика:

-Построения и перестроения на месте

-Повороты на месте и в движении

-Размыкания в строю

-Ходьба обычным шагом

-Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в приседе

-Сочетание ходьбы с различными движениями рук

-Бег обычный

-Прыжки вперед с места

Тема 2. Упражнения с гимнастической палкой.

Теория. Объяснение обучающимся укрепляющих упражнений с гимнастической палкой

Практика:

-Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях

-Маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание

-Переносы ног через палку

-Подбрасывание и ловля палки

III Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Рассказ обучающимся о способах развития силы.

Практика.

-подтягивания различными хватами

-отжимания на кулаках и на ладонях

-отжимания с широко и узко поставленными руками

Тема 2. Упражнения для развития гибкости

Теория. Объяснение обучающимся о важности гибкости.

Практика:

-наклоны стоя к выпрямленным ногам

-полушпагат и шпагат

-опускание в мост из стойки с помощью рук

-махи ногами

Тема 3. Упражнения на развитие ловкости

Теория: Объяснение обучающимся о значении ловкости в единоборствах

Практика.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком.

Тема 4. Упражнения на равновесие

Теория. Значение равновесия в поединках по киокусинкай

Практика. Упражнения на равновесие в парах и по одному

IV Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Изучение естественных и базовых стоек

Теория. Объяснение стойки «санчин дачи»

Практика.

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Тема 2. Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках

Теория. Виды разворотов

Практика. Медленные и быстрые развороты в различных стойках

Тема 3. Изучение прямолинейных перемещений

Теория. Основы стоек для прямолинейных перемещений

Практика. Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Тема 4. Разучивание ударов

Теория. Виды ударов

Практика. одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- удары коленом:
- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
- прямые удары ногами:
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Тема 5. Разучивание защитой техники

Теория. Виды защиты и ее эффективность

Практика. блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Тема 6. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Теория. Важность дыхания для выполнения ударов и комбинаций

Практика. Выполнение дыхательных упражнений.

V Участие в спортивных мероприятиях

Практика. Участие в соревнованиях по киокусинкай

VI Контрольное тестирование и аттестация

Практика. Аттестационные экзамены на ученические степени «кю»

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	<i>Теоретическая подготовка</i>	18		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		8	
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		4	
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.		4	

4	Краткая характеристика техники Киокусинкай		2	
II	<i>Общая физическая подготовка</i>	28		
1	<p><u>Основные строевые упражнения на месте и в движении:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения на месте; - повороты на месте и в движении; - размыкания в строю; - ходьба обычным шагом; - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; - сочетание ходьбы с различными движениями рук; - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; - прыжки вперед с места; - прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе. 			14
2	<p><u>Упражнения с гимнастической палкой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; - маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; - переносы ног через палку; - подбрасывание и ловля палки. 			14
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>	48		

1	<p><u>Упражнения на развитие силовых способностей</u> (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания различными хватами; - отжимания на кулаках, на ладонях; - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д. <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки с разворотами. 			22
2	<p><u>Упражнения для развития гибкости</u> (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны стоя к выпрямленным ногам; - полушпагат и шпагат; - опускание в мост из стойки с помощью рук; - махи ногами (вперед, назад, в сторону). 			14
3	<p><u>Упражнения на развитие ловкости.</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад; - кувырок вперед через препятствие; - переворот боком. 			12
4	<p><u>Упражнения на равновесие.</u></p>			
	Технико-тактическая подготовка	122		

1	<u>Изучение естественных и базовых стоек:</u> - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.	14	2	12
2	<u>Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:</u> - медленные и быстрые повороты в различных стойках			
3	<u>Изучение прямолинейных перемещений:</u> - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью	14	2	12

4	<p style="text-align: center;"><u>Разучивание следующих ударов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · одиночные прямые удары руками: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; - стоя на месте выполнение удара локтем назад; · комбинации ударов руками: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой; - выполнение определенного удара попеременно разными руками; · удары коленом: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета; - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах; · прямые удары ногами: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета; - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера; - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед; · удары в различных перемещениях: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; · удары в различных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; · техника ударов руками и ногами на месте и в движении: <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении. 	46	4	42
---	--	----	---	----

5	<u>Разучивание следующей защитной техники:</u> · блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; · блоки в различных перемещениях: - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.	42	2	40
6	<u>Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.</u>	6	2	4
	Участие в спортивных мероприятиях	10		10
	Контрольное тестирование и аттестация	8	2	6
	Итого:	234	32	202

Учебно-тематический план для обучающихся 14-17 лет

Этап обучения (585 часов)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка	24		

1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		12	
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		4	
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.		4	
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай		4	
II	<i>Общая физическая подготовка</i>	68		
1	<p><u>Основные строевые упражнения на месте и в движении:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения на месте; - повороты на месте и в движении; - размыкания в строю; - ходьба обычным шагом; - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; - сочетание ходьбы с различными движениями рук; - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; - прыжки вперед с места; - прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе. 			34
2	<p><u>Упражнения с гимнастической палкой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; - маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; - переносы ног через палку; - подбрасывание и ловля палки. 			34

III	<i>Специальная физическая подготовка</i>	170		
1	<p><u>Упражнения на развитие силовых способностей</u> (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивания различными хватами; - отжимания на кулаках, на ладонях; - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д. <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки с разворотами. 			72
2	<p><u>Упражнения для развития гибкости</u> (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны стоя к выпрямленным ногам; - полушпагат и шпагат; - опускание в мост из стойки с помощью рук; - махи ногами (вперед, назад, в сторону). 			64
3	<p><u>Упражнения на развитие ловкости.</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырки вперед, назад; - кувырок вперед через препятствие; - переворот боком. 			34
4	<p><u>Упражнения на равновесие.</u></p>			
	Технико-тактическая подготовка	234		

1	<u>Изучение естественных и базовых стоек:</u> - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.	30	8	22
2	<u>Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:</u> - медленные и быстрые повороты в различных стойках	10	2	8
3	<u>Изучение прямолинейных перемещений:</u> - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью	10	8	12

4	<p style="text-align: center;"><u>Разучивание следующих ударов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · одиночные прямые удары руками: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; - стоя на месте выполнение удара локтем назад; · комбинации ударов руками: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой; - выполнение определенного удара попеременно разными руками; · удары коленом: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета; - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах; · прямые удары ногами: <ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета; - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера; - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед; · удары в различных перемещениях: <ul style="list-style-type: none"> - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; · удары в различных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; · техника ударов руками и ногами на месте и в движении: <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении. 	76	12	64
---	--	----	----	----

5	<u>Разучивание следующей защитной техники:</u> · блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; · блоки в различных перемещениях: - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.	76	12	64
6	<u>Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.</u>	32	8	24
	Участие в спортивных мероприятиях	57		57
	Контрольное тестирование и аттестация	32	8	24
	Итого:	585	58	527

Содержание программы дополнительного образования детей

Содержание разделов и тем

I Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: ознакомление учащихся с порядком и содержанием работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Тема 2. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: ознакомление учащихся с правилами личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

Тема 3. Краткие исторические сведения о возникновении Киокусинкай.

Теория: Рассказ об истории развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

Тема 4. Краткая характеристика техники Киокусинкай

Теория: Объяснение обучающимся значения правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практика: Выполнение стойки «фудо дачи», «сейкен гамен дачи»

II Общая физическая подготовка

Тема 1. Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Теория: Объяснение правил построения.

Практика:

-Построения и перестроения на месте

-Повороты на месте и в движении

-Размыкания в строю

-Ходьба обычным шагом

-Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в приседе

-Сочетание ходьбы с различными движениями рук

-Бег обычный

-Прыжки вперед с места

Тема 2. Упражнения с гимнастической палкой.

Теория. Объяснение обучающимся укрепляющих упражнений с гимнастической палкой

Практика:

-Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях

-Маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание

-Переносы ног через палку

-Подбрасывание и ловля палки

III Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Рассказ обучающимся о способах развития силы.

Практика.

- подтягивания различными хватами
- отжимания на кулаках и на ладонях
- отжимания с широко и узко поставленными руками

Тема 2. Упражнения для развития гибкости

Теория. Объяснение обучающимся о важности гибкости.

Практика:

- наклоны стоя к выпрямленным ногам
- полушпагат и шпагат
- опускание в мост из стойки с помощью рук
- махи ногами

Тема 3. Упражнения на развитие ловкости

Теория: Объяснение обучающимся о значении ловкости в единоборствах

Практика.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Тема 4. Упражнения на равновесие

Теория. Значение равновесия в поединках по киокусинкай

Практика. Упражнения на равновесие в парах и по одному

IV Техничко-тактическая подготовка

Тема 1. Изучение естественных и базовых стоек

Теория. Объяснение стойки «санчин дачи»

Практика.

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Тема 2. Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках

Теория. Виды разворотов

Практика. Медленные и быстрые развороты в различных стойках

Тема 3. Изучение прямолинейных перемещений

Теория. Основы стоек для прямолинейных перемещений

Практика. Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Тема 4. Разучивание ударов

Теория. Виды ударов

Практика. одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- удары коленом:
- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
- прямые удары ногами:
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Тема 5. Разучивание защитой техники

Теория. Виды защиты и ее эффективность

Практика. блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Тема 6. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Теория. Важность дыхания для выполнения ударов и комбинаций

Практика. Выполнение дыхательных упражнений.

V Участие в спортивных мероприятиях

Практика. Участие в соревнованиях по киокусинкай

VI Контрольное тестирование и аттестация

Практика. Аттестационные экзамены на ученические степени «кю»

Условия реализации программы

Организационные условия

Основная форма учебно-воспитательной работы – групповые занятия.

Длительность занятий-1-й этап обучения -3 часа в неделю, 2-й этап- 5 часов в неделю.

Наполняемость групп 10 – 15 человек.

Режим занятий составлен на основе Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей

Материально-технические условия

Занятия проводятся в помещении (спортивный зал), соответствующем требованиям санитарных норм, пожарной безопасности, площадью не менее 4 кв.м. на одного обучающегося.

Требования к оборудованию: специализированное покрытие (татами) в спортивном зале; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые.

Требования к оснащению: спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

Методика выявления результатов

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб (требования к базовой технике см. «Минимальные квалификационные требования»).

Список литературы

Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13);

Типовая программа по киокусинкай для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г.Дорофеев, А.Б. Качан) Москва 2009 г.

Методические рекомендации тренеру-преподавателю. ГОУ ДОД Амурская ОСДЮСШОР НУДО Спортивная школа боевых искусств «Киокусинкай каратэ». Авторы: Лукьянчук Н.Ю.-педагог-психолог ГОУ ДОД Амурской ОСДЮСШОР. Утверждено методическим советом НУДОСШБИ "Киокусинкай каратэ" г. Благовещенск, 2008 г.

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Классическое каратэ М. Ояма
2. Каратэ для детей М. Ояма
3. Силовая подготовка каратиста О. Игнатов