

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Чувашской Республики
Управление образования администрации города Чебоксары
МБОУ "СОШ №27" г. Чебоксары

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ Л.М. Жукова

приказ от «31» августа 2023 г. № 200-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивная секция «Киокусинкай»

Чебоксары 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
4. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
5. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03– 1263).

Программа является модифицированной с авторским подходом разработки, приведена в соответствие с современными требованиями.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Отличительной особенностью программы является наличие в настоящий момент времени повышенного интереса общества к боевым искусствам, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем единоборств, таких как каратэ Киокусинкай (Кёкусин-кан) и Кобудо (Хосёкай). Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами Киокусинкай и Кобудо. Знание боевых искусств предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

Образовательная программа дополнительного образования по Киокусинкай (Кёкусин-кан) и Кобудо (Хосёкай) имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

Новизна программы заключается в нетрадиционных и многообразных методах организации учебно-тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов и методов ведения поединков в Киокусинкай (Кёкусин-кан) и Кобудо (Хосёкай).

Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что занимающийся от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

Принципы программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
- Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития, обогащение содержания образования.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы деятельности.

Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.

- **Возраст** детей, участвующих в реализации программы – с 7 лет.

- **Количество учеников в секции** — не менее 12 человек. В состав секции включать учащихся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции.
 - **Срок реализации** программы – 5 лет.
- Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.

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

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 «Киокусинкай»":

- 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 самостраховки, 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

**Календарно-тематический учебный план.
Поурочные задачи обучения**

№ пп	Содержание	Кол-во часов
1	Введение. История возникновения и становления Киокусинкай.	1
2	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях Киокусинкай и спортом.	1
3	Понятие о гигиене и санитарии.	1
4	Основные системы органов тела человека и их роль в жизни организма.	1
5	Кожа и ее роль.	1
6	Опора тела и движение	1
7	Наше питание, питание спортсмена.	1
8	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вред курения.	1
9	Профилактика заболеваемости и травматизма	1
10	Традиции Киокусинкай, общепринятая терминология.	1
11	Тренировочная форма доги (кимоно). Уход за формой, правильное завязывание пояса.	0,5
12	Оценка физической подготовленности.	1
13	ОФП. Физические способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц.	1
14	ОФП. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.	1
15	ОФП. Строевые упражнения	2
16	ОФП. Упражнения для брюшного пресса	3
17	ОФП. Упражнения для развития силовых способностей	3
18	ОФП. Упражнения для развития быстроты	3
19	ОФП. Упражнения для развития гибкости	3
20	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	3
21	ОФП. Упражнения для развития выносливости	3
22	Итоговое занятие по разделу ОФП.	2
23	СФП. Значение СФП в каратэ Киокусинкай.	2
24	СФП. Упражнения для развития быстроты движения.	3
25	СФП. Упражнения для развития быстроты движения.	3
26	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости	3
27	Итоговое занятие по разделу СФП.	2
28	ТП. Техническая и тактическая подготовка в каратэ Киокусинкай	4
29	ТП. Базовые стойки в каратэ Киокусинкай, Ситорю, Кобудо	3
30	ТП. Прямые передвижения в базовых стойках.	3
31	ТП. Развороты в базовых стойках.	3,5
32	ТП. Техника нанесения прямых ударов руками на месте.	2
33	ТП. Техника нанесения прямых ударов ногами на месте.	2
34	ТП. Техника нанесения прямых ударов руками в движении.	3
35	ТП. Техника нанесения прямых ударов ногами в движении.	3
36	ТП. Передвижения в базовых стойках.	2
37	ТП. Техника защитных блоков руками на месте от прямых ударов.	3
38	ТП. Техника защитных блоков ногами на месте от прямых ударов.	3
39	ТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия без партнера на месте.	3
40	ТП. Техника выполнения начальных, простых формальных упражнений – ката (тайкиоку, пинан 1,2)	4
41	Правила проведения соревнований в дисциплине ката	1
42	ТТП. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером.	3
43	ТТП. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером.	3
44	Учебно-тренировочные условный спарринг на один шаг с партнером	3
45	Учебно-тренировочные условный спарринг на три шага с партнером	3

46	Учебно-тренировочные условный спарринг на пять шагов с партнером	3
47	Правила поведения на татами.	1
48	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	3
49	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	2
50	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2
51	СРУ. Передвижение в стойках - челнок, приставные шаги, скрестный шаг.	2
52	СРУ. Элементы акробатики. Самостраховка. Захваты. Передвижение. (кувырки, кульбиты, повороты и др)	2
53	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя.	2
54	СРУ. Удержание захватом руки, головы, одежду, пояс	2
55	СРУ. Освобождение от захватов рук, головы.	2
56	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2
57	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	1
58	«Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК.»	1
59	Защитное снаряжение в Киокусинкай, Кобудо.	1
60	ТП. Техника нанесения боковых ударов руками на месте.	2
61	ТП. Техника нанесения боковых ударов ногами на месте.	2
62	ТП. Техника нанесения боковых ударов руками в движении.	2
63	ТП. Техника нанесения боковых ударов ногами в движении.	2
64	ТП. Техника защитных блоков руками на месте от боковых ударов.	2
65	ТП. Техника защитных блоков ногами на месте от боковых ударов.	2
66	СРУ. Техники комбинаций ударов руками (на месте)	3
67	СРУ. Техники комбинаций ударов руками (в передвижении)	3
68	Подвижная игра в парах «Пятнашки руками». "Наступашки"	2
69	Изучение видов защиты в спарринге - уклоны, нырки, оттяжки.	2
70	Понятие дистанции (дальняя, средняя, ближняя)	2
71	Боевые стойки, передвижение смена позиций, метод "тай сабаки".	2
72	Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	2
73	Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	2
74	Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.	3
75	Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Подвижная игра в парах «Пятнашки руками и ногами»	3
76	Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:	3
77	Защитные действия на дальней и средней дистанциях:	3
78	Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:	3
79	Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.	3
80	Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.	3
81	Встречные и ответные контрудары и защиты от них.	3
82	Правила проведения соревнований в дисциплине кумитэ	3
83	Учебно-тренировочные и вольные бои.	2
84	Учебно-тренировочные и вольные бои.	2
85	Учебно-тренировочные и вольные бои.	3
86	ТП. Техника выполнения продвинутых формальных упражнений – ката (найфанчин, пинан 3-5)	5
87	ТП. Техника выполнения усложненных формальных упражнений – ката	4
88	ТП. Техника выполнения сложных формальных упражнений – ката	4
89	Бункай к формальным упражнениям – ката Пинан (Хейан) 1,2	4
90	Бункай к формальным упражнениям – ката Пинан (Хейан) 3,4	4
91	Бункай к формальным упражнениям – ката Пинан (Хейан) 5	4
ИТОГО часов:		215

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 в Мире, в России. Ведущие спортсмены.

№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 и Кобудо, как система функционального развития, поддержание функциональной формы.

№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 гармоническое развитие занимающихся.
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в Киокусинкай и Кобудо.
- Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

- Обучение технике Киокусинкай и Кобудо.
- Участие в соревнованиях.
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий Киокусинкай и Кобудо.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, 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 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 вперёд, 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.

Начальный уровень

Стойки

Мусуби дачи, фудо дачи, нэкоаси-дати, дзенкуцу дачи, шико дачи, кибя дачи, санчин дачи.

Удары руками

Удары руками (три уровня - дзёдан, тюдан, гёдан) положение кулака – сейкен, тэтцуи, уракен.

Блоки

Защитные блоки трех уровней дзёдан, тюдан, гёдан, положение кулака – сейкен

Удары ногами

Удары ногами из стойки на месте три уровня - дзёдан, тюдан, гёдан. Например из дзенкуцу дачи маэ кэагэ, маваси сото-кэагэ, мая гери, кин гери.

Формальные комплексы (ката)

Базовые ката для начинающих, соревновательные ката.

Легкое свободное дыхание, силовое жесткое дыхание Ибуки санкай (как упражнение).

Связки и комбинации (рэнраку)

Комбинации блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижении. Например - с шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + маэ-гэри тюдан. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат в стойку и прикрытие (блок).

Условный спаринг (кумитэ)

Условный спаринг с соперником на один или три шага.

Упражнения ОФП

1. Отжимания на ладонях - 30
 2. Приседания (руки за головой) – 30
 3. Подъём туловища – 30
- Упражнения на растяжку

Продвинутый уровень

Стойки

Цуруаси-дати. Кокуцу дачи, Энодзо дачи

Удары руками

Удары руками на разные стороны (три уровня - дзёдан, тюдан, гёдан) положение – сейкен, тэтцуи, уракен, нукитэ, шуто.

Блоки

Осаи-укэ, моротэ укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Удары ногами из стойки на месте и в передвижении, с разворота три уровня - дзёдан, тюдан, гёдан. Например из дзенкуцу дачи гёдан маваси-гэри + уширо гери + мая гери (хайсоку, тюсоку),

Формальные комплексы (ката)

Базовые, усложненные и соревновательные ката.

Легкое свободное дыхание, силовое жесткое дыхание Ибуки санкай (как упражнение).

Связки и комбинации (рэнраку)

Комбинации блоков и ударов руками и ногами, на месте и в передвижении по заданию тренера.

Кумитэ (поединки)

Свободный поединок (Дзию Кумитэ) – (10 боев)

Упражнения

1. Отжимания на кулаках - 50
2. Приседания (руки за головой) – 50
3. Подъём туловища – 50

Упражнения на растяжку – 50

Упражнения на растяжку (левый, правый, поперечный шпагаты)

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 без поворота 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 каратэ
- Личности в современном олимпийском движении.
- Мастера каратэ Киокусинкай, Ситорю, Кобудо Хосёкай
- Спортивные традиции.

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 само страховки, 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.
- Спортзал, спортплощадка, мешки, груши, макивары, лапы, тренажеры, татами.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для базового и углубленного уровней)

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 волевую. 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 трудолюбия 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 занимающимися — 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

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»:

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий кюкусинкай 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 7 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, грубо проводимые 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 («доги», так называемое «кимоно»).
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.

*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

- спортивный зал, разборное специализированное покрытие (татами- тип ласточкин хвост);
 - спортивная площадка;
 - раздевалки для мальчиков и девочек;
 - душевые;
 - спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, гимнастические палки, утяжеленные «боллы», ракетки, груши (мешки), Гири, гантели; шесты (бо, дзё), бокены, сая, тонфы. Индивидуальные средства защиты - жилеты, шлемы, накладка на голень, капа.).
- Форма для занятий - чистое «кимоно» белого или черного цвета

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по

совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.

3. Учебно-методическое пособие «Отечественные и зарубежные виды единоборств»: / составитель С. Б. Петрыгин. — Рязань : РГУ имени С.А. Есенина, 2017. — 172 с.

4. Учебник «Научно методическая деятельность по направлению физическая культура и спорт» В.Н. Селуянов. – Наука, 2009 г – 288 с.

5. 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.

6. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

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

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

2. Тематические презентации

3. Видеоролики

Интернет-ресурсы

1.Общероссийская общественная организация «Федерация Кёкусин-кан каратэ-до России» www.kyokushinkan.ru

2. Сайт Российского союза боевых искусств www.rsbi.ru

3. Общественная организация «ХОСЁКАЙ» www.hoshokai.ru