2-02

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей

детско-юношеская спортивная школа №5 МО г.-к. Анапы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по**

**КИОКУСИНКАЙ**

Срок реализации – до 4 лет

Программа разработана

на основании Федеральных государственных

требований от 12.09.2013 № 730

г.-к. Анапа

2015

**Структура программы**

1. Пояснительная записка …………………………………………3 стр.
2. Годовой учебный план ………………………………………… 6 стр.
3. Содержание программы …………………………………………7 стр.
4. Методическое обеспечение и условия

реализации программы …………………………………………. 12 стр.

1. Литература ………………………………………………………14 стр.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# *«Дополнительная общеразвивающая программа по КИОКУСИНКАЙ»* является дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования и является государственным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься киокусинкай. Киокусинкай — контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го века Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

* привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
* развить у учащихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
* сформировать начальную спортивную подготовку по профилю киокусинкай;
* привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
* воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

В группы СО принимаются лица, пригодные по здоровью, изъявившие желание заниматься этим видом спорта, но не прошедшие вступительные испытания в группы спортивной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе или отчисленные из этих групп.

Учебный план, рассчитанный на 4х-летнее обучение, предусматривает  
теоретическую, физическую и интегральную подготовку.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной образовательной программы от 6 лет.

**Срок реализации программы** 4 года.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру - преподавателю дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Каждый год обучения решает определенные задачи.

***Первый год обучения решает следующие задачи****:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Воспитание дисциплинированности.

***Второй год обучения решает следующие задачи****:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физической подготовленности.
2. Овладение основами техники киокусинкай.
3. Привитие интереса к занятиям киокусинкай.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по ката киокусинкай.
5. Воспитание настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины.

***Третий год обучения решает следующие задачи****:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники киокусинкай.
3. Поддержание интереса к занятиям киокусинкай.
4. Приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.

5.Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

***Четвёртый год обучения решает следующие задачи****:*

1. Укрепление здоровья и достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники киокусинкай.
3. Совершенствование соревновательного опыта в соревнованиях по бесконтактным правилам.
4. Дальнейшее совершенствование психологических качеств.
5. Достижение первых спортивных результатов.

Основными **формами** занятий являются: групповые практические занятия по киокусинкай; индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

**Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю **может быть снижен**, **но не более чем на 10%** от годового объема и не более чем **на 2 часа в неделю** с возможностью увеличения в каникулярный период, **но не более чем на 25%** от годового тренировочного объёма.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  подготовки | Возраст для зачисления | Год обучения | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов  в неделю | Количество занятий в неделю | Количество  часов в год |
| СО | от 6 лет | 1-4 | 10 | 6 | 3 | 252 |

**Ожидаемые результаты:**

*После первого года обучения ожидается, что*:

1. ребенок научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
2. овладеет основами техники базовых упражнений,
3. станет более дисциплинированным и здоровым,
4. приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

*После второго года обучения ожидается, что*:

1. ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
2. частично овладеет основами базовой техники,
3. выработает настойчивость и самодисциплину,
4. получит первый соревновательный опыт,
5. сохранит интерес к занятиям киокусинкай.

*После третьего года обучения ожидается, что*,

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. увеличит владение основами базовой техники,
4. усилит волю, смелость и решительность,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. не потеряет интерес к занятиям киокусинкай.

*После четвёртого года обучения ожидается, что,*

1. ребёнок будет меньше болеть,
2. улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
3. овладеет основами базовой техники,
4. приобретёт необходимые спортсмену психологические качества,
5. увеличит соревновательный опыт,
6. сохранит интерес к занятиям киокусинкай.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы, кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и областных соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

**2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Теоретическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
| **ОФП и СФП** | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 50 |
| **Избранный вид спорта** | 13 | 13 | 12 | 13 | 10 | 10 | 13 | 13 | 10 | 12 | 8 | 127 |
| **Другие виды спорта и подвижные игры** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Технико-тактическое мастерство и психологическая подготовка** | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 |  | 25 |
| **Самостоятельная работа** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 15 |
| **Участие в соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Медицинское обследование** | Справка | | | | | | | | | | | |

**26 26 24 26 18 24 26 26 22 24 10 252**

**3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Первый год обучения***

*Теоретическая подготовка.*

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по киокусинкай.
* Понятие о дисциплине и самодисциплине.
* Основы гигиены.
* Соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала.
* Краткий обзор истории киокусинкай.
* Япония – родина киокусинкай.
* Анатомически правильные названия частей тела.

*Практическая подготовка.*

* Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости.

* Специальная физическая подготовка.

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

***Второй год обучения***

*Теоретическая подготовка.*

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по киокусинкай (понятие о дисциплине и самодисциплине).
* Основы гигиены (соблюдение правил гигиены на тренировке, после тренировки и вне спортзала).
* Обзор истории киокусинкай.
* Анатомически правильные названия частей тела.
* Правила соревнований по ката киокусинкай.

*Практическая подготовка.*

* Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

* Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

* Основы базовой техники киокусинкай.

1.Стойки:

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ТЮДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ТЮДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

5.Тактическая подготовка:

Гохон кумитэ.

САНБон кумитэ.

***Третий год обучения***

*Теоретическая подготовка.*

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по киокусинкай (понятие о дисциплине и самодисциплине).
* Основы гигиены (польза закаливания).
* Обзор истории киокусинкай в России (российские школы киокусинкай).
* Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
* Правила соревнований (проведение боёв по бесконтактным правилам).

*Практическая подготовка.*

* Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

* Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

Кихон.

Основы базовой техники киокусинкай.

1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;

5. Тактическая подготовка;

ИППон кумитэ.

дзю ИППон кумитэ.

***Четвёртый год обучения***

*Теоретическая подготовка.*

* Правила техники безопасности и пожарной безопасности.
* Безопасное поведение в спортзале или другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.
* Правила поведения на тренировках по киокусинкай (понятие о дисциплине и самодисциплине).
* Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом, использо­вание естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья).
* Обзор истории киокусинкай в мире (наиболее известные школы киокусинкай).
* Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).
* Правила соревнований.
* Проведение боёв по бесконтактным правилам. Терминология.

*Практическая подготовка.*

* Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка.

Повороты, перестроения, размыкание.

Обще развивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, подтягивания на перекладине. Соскоки.

Упражнения для увеличения гибкости.

Основы спортивных игр.

Различные виды бега.

* Специальная физическая подготовка.

Страховка и самостраховка.

Боевые передвижения.

Ката.

Кихон.

Основы базовой техники киокусинкай.

1.Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на рас­стоянии в две ширины плеч;

2.Удары руками:

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

5. Тактическая подготовка;

ДЗЮ кумитэ.

дзю ИППон кумитэ. РЭНДОРИ.

**4.МЕТОДИЧЕСОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Основной формой занятий в спортивных школах являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативно­го упражнения. Кроме этого, используются группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Основным средством подготовки в киокусинкай, как и в других видах спорта, являются физические упражнения, подразделяющиеся на общеразвивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача СУ - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к киокусинкай. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологи­ческих и моральных качеств на основе принципов киокусинкай (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины)

Программа обеспечена необходимой литературой, видеоматериалами, конспектами занятий, методическими разработками игр.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических  
положений:

-использование общепедагогических (дидактических) принципов воспи­тывающего обучения: сознательности, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

-объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упраж­нениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

-поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревнователь­ного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежно­сти выступлений. Такая подготовка может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Посколь­ку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и трениро­вочный процесс следует строить дифференцированно для каждого года обучения.

В процессе обучения используются текущий (в виде зачёта, опроса) контроль.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел или тема программы | Форма организации и форма проведения занятий | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 11 | Теоретическая подготовка | Беседа, лекция, просмотр видео. | Словесный, наглядный | Литература, любая видеоаппаратура. | Текущий опрос |
| 22 | ОФП | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, гимнастические снаряды, мячи. | Текущий зачёт. |
| 33 | СФП | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, мишени, мешок | Текущий зачёт. |
| 44 | Тактико-техническая подготовка | Групповые практические занятия | Наглядный, игровой, повторного выполнения | Мягкое покрытие, Защитное снаряжение | Текущий зачёт |

Дети первого и второго года обучения могут заниматься в обычной спортивной одежде. Начиная с третьего года обучения необходимо заниматься в доги (одежда для киокусинкай).

Помещение для тренировок должно быть оборудовано мягким покрытием, «шведской стенкой», гимнастической перекладиной и матами, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Для просмотра видеоматериалов может использоваться любая переносная аппаратура.

Во время практических занятий необходимо использовать спортивное защитное снаряжение: перчатки, шлемы, жилеты, щитки на голени, бандаж, капу.

**5.ЛИТЕРАТУРА**

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&K, 2001. – 218 c., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Хассел Р. Каратэ./ Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – ХХ, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 304 с.: ил.- ( Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.