

**Исполнительный комитет муниципального образования  
город Набережные Челны**

**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны  
«Спортивная школа олимпийского резерва №12»**

Принята на заседании

тренингового совета

протокол № 3 от «22» 08 2023 года

«Утверждено»

Директор МАУДО «СШ №12»

 О.В.Алексеева



Приказ № 137 от «23» 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «киокусинкай»  
по спортивно-оздоровительной работе**

Авторы составители:

Алексеева О.В., директор

Волхонова Н.С., старший инструктор-методист

Маркова О.В., старший инструктор-методист

Козлова Т.М., тренер - *инструктор-методист*

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы .....	7
3. Система контроля и зачетные требования .....	17
4. Методическое обеспечение программы .....	19
5. Список литературы .....	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности для МАУДО «СШ №12» города Набережные Челны (далее – Программа). При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «киокусинкай»:

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки спортсменов в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

**Направленность (профиль) программы** - физкультурно-спортивная. Программа предназначена для развития личности и формирования здорового образа жизни, для овладения широким кругом знаний, умений, навыков и спортивного мастерства, необходимых спортсменам.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Новизна программы** заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

**Актуальность данной программы** обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Программа включает в себя постоянное совершенствование спортивного мастерства с использованием новых технологий, тренажеров в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

**Отличительные особенности** в том, что предусмотрено большее количество часов по общей и специальной физической подготовки, активное участие в проведении спортивных мероприятий, для закрепления изученного материала и повышения спортивного мастерства. Освоение учебного материала даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение, фантазия. А также развивает реактивность мышления в соответствии со складывающейся ситуацией, в том числе и трудной, спонтанность реакции. Особая роль занятий состоит в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявить благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних;
- защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умения во зло;
- не бить лежащего;
- не отступать назад.

В программу включены: усиленная общефизическая и техническая подготовка; выполнение в процессе обучения спортивного разряда.

**Адресатом данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** являются учащиеся в возрасте 7-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, желающие заниматься киокусинкай и не имеющие противопоказаний для занятием спортом.

**Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной**

**программы.**

**Объем программы** - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 184 учебных часов.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на возможность повторного прохождения данного курса. 184 часа в год, в неделю - 4 часов, для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий.** Занятия по программе проводятся: два раза в неделю по 2 часа. Учебный час составляет 60 минут. Численность в объединении 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа курса рассчитана на одно годичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся тренировочные бои с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажеров, тестов, тренинг - программ. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СаНПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 46 недель в год.

**Цель программы** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение киокусинкай.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

профессиональную ориентацию учащихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;

боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

**Личностные:**

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического,

военно-патриотического воспитания учащихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование физических качеств;

освоение комплекса техник и приемов для самозащиты;

воспитывать волевые качества дисциплинированность,

целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

***Метапредметные:***

развивать интерес к истории и традициям спорта;

сформировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### План учебного процесса

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки	СО		
			факт %	час
1	Теоретическая подготовка	5-10%	5%	9
2	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	30-35%	35%	65
3	Избранный вид спорта (киокусинкай)	45%	45%	83
4	Подвижные игры	5-15%	10%	18
5	Самостоятельная работа	0-10%	5%	9
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>100%</b>	<b>184</b>
	Количество часов в неделю			4

### План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по легкой атлетике на этапе спортивно-оздоровительной работы.

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1			
Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	65	7	7	7	7	7	7	5	5	5	4	4		
Избранный вид спорта (киокусинкай)	83	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	12		
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4	0		
Самостоятельная работа	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
<b>Общее количество часов</b>	<b>184</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>0</b>

### Содержание учебного плана.

**Теоретическая подготовка.** В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся, который содержит минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их

содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Место и значение единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по киокусинкай.

Тема 2. Краткий обзор развития киокусинкай в России Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по ктокусинкай. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по киокусинкай. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий.

Первая помощь при 10 повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях. Функциональные пробы для оценки работоспособности. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм учащихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема. 7. Основы методики обучения и тренировки. Система принципов и



методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка. Создание условий для сплочения коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния учащихся, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 9. Физическая подготовка. Нормативы физической подготовленности на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки. Планирование годовых и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 11. Правила соревнований. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в единоборстве. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий. Инвентарь и оборудование залов для занятий. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.

### **Общая физическая подготовка.**

Физическая подготовка\_ включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий и способствующие развитию физических качеств.

**Основными средствами ОФП являются** - общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

**Строевые и порядковые упражнения:** общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения,

размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

**Бег:** на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги

на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; через скакалку.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

**Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы

влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

### ***Упражнения с предметами:***

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча

одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

### **Специальная физическая подготовка**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся киокусинкай. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Направлена на совершенствование движений, характерных для киокусинкай, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах;
- в передвижении;
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);
- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в киокусинкай:

- маховые движения ногами;
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;
- технические приемы;
- силовые упражнения;
- координатные упражнения;
- статическая нагрузка.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием киокусинкай. Качественные показатели техники:

экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

### **Вид спорта.**

Основное средство для этого - техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия учащегося, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

### **Факторы, характеризующие благоприятные условия:**

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если

противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

- **Атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар - бросок - удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака - уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаящими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **Контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 - 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или «клинчеванием» вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Более конкретные методы, формы и способы технико-тактического мастерства будет освещено в разделах для каждого этапа подготовки.

### **Различные виды спорта и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- 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.

### **Специальные навыки.**

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- 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 соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Методы выявления и отбора одарённых детей.**

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут индивидуальную карту учащихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МАУДО «СШ №12» позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма учащегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

#### **1. Общие требования безопасности:**

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный



порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

**2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Проверить подготовленность помещения.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- Проветрить помещение.

**3. Требования безопасности во время занятий:**

- Соблюдать общие требования: тишина.

**4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

**5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**Система контроля и зачетные требования.**

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,1	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1	3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6,3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2	3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

### Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года с 1 сентября.

Срок обучения 46 недель.

Начало тренировочных занятий - согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МАУДО «СШ №12 по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУДО «СШ №12» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в учебно-тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

	Дата начала занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
СОГ	1 сентября	46 недель	184	Режим работы объединения по

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основе обучения лежат дидактические принципы **педагогика:**

сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие

способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность**, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004.
2. Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. - С.31.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. центр Владос, 2001. - с. 10.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
5. Каратэ от белого пояса к черному,- Э.И. Аксёнов, 2007
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004. - 91 с.
7. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 2003.— 127 с.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006 г. с.38-40
10. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
11. Николаев В.А. Киокушинкай - базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.
12. Николаев В.А. Киокушинкай - практический курс. «Боевое искусство планеты», № 6 2007 г., с. 15-19.
13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств». - Ростов на Дону: «Феникс», 2003
14. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, 1997, с.17-19.
15. 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.
16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. - 2009, №4. - с. 37-38
17. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова. - Челябинск, 2005.
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. - М.: Академия, 2001.