

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа станицы  
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г  
протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
«31» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«КИОКУСИНКАЙ»**

**Уровень программы: ознакомительный**

**Срок реализации программы: с 1 сентября по 31 мая**

**Возрастная категория : от 4 до 10 лет**

**Форма обучения : очная**

**Вид программы: авторская**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID – НОМЕР Программы в Навигаторе - 27175**

**Составители:**

Алексеев Ю.А. зам. директора  
по учебно-воспитательной работе;  
Резников А.И. тренер-преподаватель;  
Киселева К.С. тренер-преподаватель.

ст. Выселки, 2020

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие творческих и физических способностей детей, обеспечивает эстетическое, физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Спортивные поединки по каратэ в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

На данном этапе необходимо заинтересовать, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Вовлечение максимального количества детей для занятий киокусинкай, развитие двигательных умений и навыков детей в возрастес 4 до 10 лет, укрепление здоровья является важнейшим аспектом данной программы.

**Актуальность и новизна** данной образовательной программы состоит в том, что подготовка юногокаратиста на ознакомительном уровне является своевременной для зачисления на уровень базовой подготовки по программам предпрофессионального дополнительного образования.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Подготовка учащихся: по общеразвивающей ознакомительной программе дополнительного образования предполагает 1 год обучения.

Основной целью учебно-тренировочного процесса на данном уровне – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного периода жизни, ориентирование на занятия киокусинкай в будущем.

На протяжении ознакомительного уровня начинающие спортсмены должны познакомиться с акробатикой, игровыми и другими видами единоборств. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит интерес к занятиям спортом.

Занятия каратэ под руководством квалифицированного тренера-преподавателя стимулируют у детей умственное развитие, учат сосредотачивать внимание, развивают память, учат ребенка использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации, уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление.

**Отличительные особенности программы** – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка. В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяющих величины и направленность нагрузок и на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле .

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** содержит цели и задачи, материал по разделам подготовки, средства и формы подготовки, контрольные нормативы и упражнения.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях киокусинкай каратэ.

**Уровень программы** – ознакомительная .

**Объем и сроки реализации программы.** Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель (144 часа) тренировок по 4 часа в неделю, непосредственно в ДЮСШ. Реализация программы с 1 сентября по 31 мая.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 4 до 10 лет.

**Основной целью программы является:**

- формирование знаний, умений и навыков в виде спорта киокусинкай каратэ;
- вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом;
- отбор перспективных учащихся на обучение по базовой предпрофессиональной программе «Киокусинкай».

**Основными задачами программы являются:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- формирование стойкого интереса к занятиям киокусинкай и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- изучение основ базовой техники киокусинкай каратэ;
- изучение задатков и способностей детей младшего школьного возраста для занятий каратэ и воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям киокусинкай;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- создание положительного эмоционального фона на занятиях киокусинкай;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с развитием быстроты, ловкости, гибкости, координации).

**Формы обучения** – очная, возможно дистанционно .

**Режим занятий** – 4 раза в неделю по 45 минут или 2 раза в неделю по 90 мин (очно) ; 4 раза в неделю 15-30 минут (дистанционно).

**Особенности организации образовательного процесса.**

На данном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная, ознакомительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами киокусинкай. Идёт знакомство с историей киокусинкай каратэ. Учащийся изучает правила вида спорта. При этом основной задачей является подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу по киокусинкай базового уровня. Минимальная наполняемость групп 10 человек. Максимальная наполняемость групп 30 человек.

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий общей физической подготовкой и специальной подготовкой, оборудованный: шведскими стенками, турником, матами, гимнастическими скамейками;
- спортивный инвентарь (коврики, мячи, скакалки, утяжелители для рук и ног, макивара, защитное обмундирование);
- спортивная форма для занимающихся - кимоно;
- медицинская справка.

В группу ознакомительного уровня обучения зачисляются дети с 4 летнего возраста при наличии медицинской справки от врача о состоянии здоровья и разрешении заниматься киокусинкай.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами оздоровительного уровня подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся.

Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы, а именно 36 недель, 144 часа в год.

### Учебный план учебно-тренировочных занятий (на 36 недель занятий)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	29
2.	Общая физическая подготовка	51
3.	Специальная физическая подготовка	41
4.	Технико-тактическая подготовка	16
5.	Медицинский контроль	2
6.	Зачетные требования	2
7.	Участие в соревнованиях	3
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

## Соотношение средств физической, технической подготовки (в %)

№ п/п	Разделы подготовки	объем в (%)
1.	Теоретическая подготовка	21%
2.	Общая физическая подготовка	35%
3.	Специальная физическая подготовка	29%
4.	Технико-тактическая подготовка	11%
5.	Медицинский контроль	1%
6.	Зачетные требования	1%
7.	Участие в соревнованиях	2%

В группах ознакомительного уровня основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовленности. Теоретическая подготовка составляет небольшой фрагмент ознакомления с основными терминами, применяемыми в киокусинкай. Обучающиеся получают знания о становлении спорта в Российской Федерации. Знакомятся с основными навыками закалывания.

Немало времени отводится воспитанию таких качеств как быстрота, ловкость, координация, выносливость, сила, которые вырабатываются в подвижных играх, эстафетах; умению выполнять простые гимнастические упражнения, а так же легкоатлетические упражнения.

Для видимых результатов обучающихся следует проводить контрольные испытания в виде текущей и промежуточной аттестации, роль которых очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся.

Формой организации занятий является:

- групповое тренировочное занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- самостоятельные тренировки в присутствии и под руководством тренера-преподавателя (проведение разминок, умение оценивать работу товарища и дать самооценку своей работе);
- восстановительные мероприятия;
- совместные походы, викторины, конкурсы;

- сдача текущих и итоговых нормативов.

Главные методы практического разучивания - метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного - конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне применяются средства общей физической и специальной подготовки, имитационные упражнения, упражнения по обучению элементам киокусинкай, игры.

***Воспитательными средствами на данном этапе;***

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- система морального стимулирования
- система наставничества опытных спортсменов.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

***для развития ловкости:***

- легкая атлетика – челночный бег 10 м, 20 м, 30;
- гимнастика- кувырки вперед/назад, боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры – футбол, баскетбол;
- подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты;

***для развития быстроты:***

- легкая атлетика- бег 10 м, 20 м, прыжки в длину с места;
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание разгибание рук в упоре лежа;

***для развития гибкости:***

- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения для формирования осанки;

***для развития выносливости:***

- легкая атлетика – кросс 800 м;
- плавание -25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упоре лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке: метания



теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения – выполнения команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Специальная физическая подготовка:**

*Силы:* игры с элементами борьбы с более тяжелыми партнерами.

#### **Упражнения:**

- напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом;
- поднимание и опускание прямых рук вверх, вперед, в стороны;
- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности - 50 см;
- приседание –ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- лазание по канату с помощью ног;
- лазание по гимнастической стенке на скорость;
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестом голени назад;

*Быстроты:* выполнение на скорость и большее количество раз технических действий.

*Выносливости:* выполнение приемов длительное время (1-2 мин)

*Ловкости:* подвижные игры

- «Золотые рыбки»
- «Перехват»
- «Властелин платка»
- «Колобок»

*Гибкости:* выполнение приемов с максимальной амплитудой.

#### **Упражнения:**

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- из положения стоя наклон вперед, захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из положения сидя на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой- выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- «шпагат» на правую, левую ногу, продольный.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах ознакомительного уровня проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения приемов. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

### **План теоретической подготовки**

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России. <i>Занятия 1-4</i>	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений.
2	История вида спорта. Развитие каратэ в России <i>Занятия 5-8</i>	История зарождения и развития киокусинкай как вида спорта. Восточные единоборства дореволюционной России. История и развитие каратэ в России.
3	Влияние занятий физическими упражнениями на организм	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности каратэ, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на

	<p>занимающихся.</p> <p><i>Занятия 9-15</i></p>	укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4	<p>Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.</p> <p><i>Занятия 15-18</i></p>	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности киокусинкай. Инвентарь. Одежда каратистов.</p>
5	<p>Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.</p> <p><i>Занятия 19-24</i></p>	<p>Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям киокусинкай и другим видам спорта, оказание первой помощи.</p>
6	<p>Терминология киокусинкай каратэ.</p> <p><i>Занятия 25-29</i></p>	Названия элементов.

### **3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в детском коллективе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на ознакомительном уровне подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

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

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

#### **4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ.**

##### **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Основными задачами медицинского обследования в группах ознакомительного уровня подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

##### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.***

###### **1. Бег 30 метров на время:**

Спортсмен занимает позицию на старте перед отрезком не менее 40 метров. Исходное положение произвольное. По сигналу спортсмен выполняет бег с максимальным ускорением. Секундомер включен. При пересечении спортсменом финишной черты секундомер выключается, выполнение теста заканчивается.

###### **2. Прыжок в длину с места:**

Исходное положение: стойка ноги врозь у стартовой линии. Толчком двумя и взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину. Результат определяется по ближней точке касания места выполнения прыжка (пятка, кисть руки, спина и т.д.) от стартовой линии. Спортсмену дается 3 попытки – лучшая попытка засчитывается.

###### **3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание):**

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище ног составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (мягкая полусфера), не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий в произвольном темпе.

###### **4. Удержание ног в вися «углом» на перекладине:**

Тестируемый учащийся, принимает положение вися на перекладине, хватом рук сверху, ноги прямые в коленных суставах и с оттянутыми носками поднимает (сгибая в тазобедренных суставах) до положения-90 градусов и фиксирует их. Секундомер включен. Отсчет времени происходит до момента опускания ног ниже уровня прямого угла (меньше 90 град.) Тест на определение гибкости.

###### **5. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклона вперед сидя на полу.**

Исходное положение – сидя на полу, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки оттянуты и спина прямая, подбородок поднят. Выполняется наклон вперед с последующей фиксацией положения в течение 3 сек. Оценивается

плотность выполненного наклон (грудью и подбородком до касания поверхности ног).

« Мост»

Исходное положение – лежа на спине. Сгибая ноги в коленных суставах и руки в локтевых суставах и прогибаясь с опорой на стопы ног и кисти рук – принять положение «мост». Ноги в коленных суставах выпрямить, руки в локтевых и плечевых суставах выпрямить. Плечевые суставы в положении «мост» должны находиться над кистями рук. Положение «мост» фиксировать 3 сек.

« Шпагат»

Исходное положение – правая (левая) нога впереди, (правая, левая нога в стороны - при продольном «шпагате»). Другая нога сзади, руки – произвольно, идеальное положение рук в стороны. Коленные суставы выпрямлены, носки оттянуты, спина прямая, голова прямо. Опускаясь максимально, выполняется разведение ног вперед-назад или в стороны. Идеальный вариант: коленный и тазобедренный суставы плотно прижаты к опоре, фиксация 3сек.

#### *План закаливающих мероприятий на год.*

Основная закаливающая процедура – бег босиком по снегу, с нее начинается каждая тренировка.

1. В стопе собраны аккупунктурные точки, отвечающие за работу внутренних органов – сердца, печени и т.д. Даже просто ходьба босиком стимулирует жизнедеятельность организма, воздействие же на аккупунктурные точки снегом является хорошим массажем, улучшающим работу внутренних органов.

2. Закаливающий эффект наряду с обливанием холодной водой и растиранием снегом. Железы внутренней секреции поддерживают постоянную температуру тела, при охлаждении или перегреве нужно какое-то время для реакции на раздражение. При такой системе закаливания время реакции организма на переохлаждение или перегрев уменьшается, человек становится менее подверженным простудным заболеваниям.

3. Тренировка нервной системы на выносливость, терпимость. Происходит уменьшение порога чувствительности, легче переносятся болевые ощущения.

4. Тренировка кровеносной системы – сжимание- разжимание кровеносной системы, уменьшение риска гипертонии.

5. Получение заряда бодрости, положительных эмоций.

### КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

- Бег 30 м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

- Челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10м. За чертой «старт» и «финиш» - два полукруга радиусом 50 см. На дальний полукруг кладется деревянный кубик (5 см). Спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту.

- Прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

- Прыжок вверх с места: выполняется толчком с двух ног с приземлением на две ноги с взмахом рук в установленное место. Измерение высоты прыжка проводится с помощью прибора Абалакова.

- Подъем туловища (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

- Наклон на скамейке (на степе): наклон выполняется на краю скамейки, с прямыми ногами, максимально низко наклониться, выполнить две попытки, записать лучший результат.

В практике киокусинкай каратэ должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять текущему педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела.

1. Контроль уровня подготовленности (оценка физической подготовленности и уровня технического мастерства).

2. Контроль деятельности (оценка нагрузок и эффективности образовательной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния учащихся осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять образовательный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контрольные нормативы проводятся для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся.

***В группе ознакомительного уровня контрольные нормативы не являются обязательными.*** Обучающиеся, сдавшие вступительные нормативы в конце учебного года обучения по данной программе, при подаче заявления на



обучение по образовательной программе базового уровня по данному виду спорта зачисляются в группу базового уровня подготовки при наличии мест и открытия такой группы.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### **Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, спортивные нормативы для зачисления в группы базового уровня.**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 30 м 6.5-8.0	Бег 30 м 6.5-8.1
Координация	Челночный бег 3x10 м 9.9-11.2	Челночный бег 3x10 м 10.0-11.3
	Прыжки на скакалке на двух ногах 3-20	
	Прыжки на скакалке на одной ноге 3-15	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места 100-150	Прыжок в длину с места 90-140
	Прыжок вверх с места (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места (не менее 24 см)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с 14-20	Подъем туловища из положения лежа за 30 с 11-15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с 9-12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 с 7-10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантирано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении киокусинкай в МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор – составитель А.В. Царик. – 2-е изд. – М.: Советский, 2003. - 912 с.
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. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студентов и слушателей факультета повышения квалификации усоверш. ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991-32 с.

5. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.
6. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И.Аксенов, 2007.
7. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детскоюношеского спорта: Учебное пособие. Алма-Ата, 2004. – 91 с.
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007г., с.40-43.
9. МацуиШокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
10. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство», № 6 2007г., с. 15-19.
12. Нормативы. Техника каратэ киокушинкай. –Уфа, 2004.
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. РоямаХацуо, ОкадзакиХирото. Ката-кара манабу каратэ-до. Каратэ-до дзетацуманюару (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. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. – М.: Академия, 2001.
18. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория, практика: Учеб. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003.
19. Старковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.
20. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007г.
21. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.
22. Теория и методика физического воспитания. – М.Ояма, М., 200