МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОрешением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г. | УТВЕРЖДЕНОприказом директораМБУ ДО «Березовская ДЮСШ»№ \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

Срок реализации программы:

6 лет

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п.Березовка

2021 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………...……... | 3 |
| 1.2 Характеристика киокусинкай как вида спорта.……………………….... | 4 |
| 1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп………………………………..………… | 5 |
| 1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………...……...………... | 6 |
| 2 Учебный план реализации дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………………………………….. | 8 |
| 2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………………………………………. | 9 |
| 2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы………………………………………… | 11 |
| 3 Методическая часть дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 13 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям……………. | 13 |
| 3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок……………………………… | 36 |
| 3.3 Методические материалы………………………………………………… | 36 |
| 3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы……………………… | 38 |
| 4 Воспитательная и профориентационная работа………………………… | 41 |
| 5 Система контроля, зачетные требования………………………………….. | 47 |
| 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы…………… | 47 |
| 5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы……………………………………………………………………... | 53 |
| 5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся…………………………………………………….. | 55 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 61 |

**1 ПОЯСНИТЕЛЬНА Я ЗАПИСКА**

* 1. **Цели и задачи дополнительной предпрофессиональной программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта киоусинкай (далее – Программа) разработана в соответствии с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, и срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 февраля 2019 г., регистрационный № 53679).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522).

**Цель программы:** создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта.

**Задачи программы:**

- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получить начальные знания, умения, навыки в области физической культуры и спорта;

- удовлетворить потребности в двигательной активности;

- подготовить к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отобрать одаренных детей, создать условия для их физического воспитания и физического развития;

- подготовить обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и направлена на:

- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные организации и образовательные организации высшего образования.

**1.2 Характеристика киокусинкай как вида спорта**

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний опыт физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля Киокусинкай.

Киокусинкай – это вид спорта, представляющий собой разновидность полноконтактного каратэ и соединяющий в себе различные техники восточных единоборств, регламентированные официальными правилами соревнований. В отличии от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полную силу запрещено и строго наказывается, в киокусинкай, в целях сохранения принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов с максимальной силой, приводящих к нокауту соперника или лишающих его боеспособности, разрешено и является основной целью спортсменов. При этом правилами запрещен значительный арсенал атакующих действий традиционного каратэ-до, потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов.

Личные и командные соревнования в киокусинкай проводятся по трем направлениям: кумитэ (спортивный бой), ката (демонстрация строго регламентированной комбинации приемов защиты и нападения) и тамэсивари (разбивание предметов).

Киокусинкай каратэ-до в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надёжных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например захватно-бросковые приёмы, овладение которыми требует длительной подготовки. В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Благодаря незаурядной личности создателя стиля Киокусинкай Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внёсших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и активной рекламе, стиль получил широчайшее распространение в мире.

Популярность Киокусинкай не могла остаться незамеченной спортивными чиновниками. Госкомспорт аккредитовал Киокусинкай и внёс во всероссийский реестр видов спорта приказом № 890 от 06.11.2003 г под кодом 1730001411Я.

* 1. **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп**

Продолжительность обучения по программе составляет 6 лет для базового уровня обучения.

Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно в установленные Учреждением сроки (с 15 августа по 15 сентября). Спортивный сезон начинается с осени. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Таблица 1 – Соотношения минимального возраста и количества обучающихся уровню обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни сложности программы** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество обучающихся в группах (человек)** |
| **БУ-1** | 10-11 | 15-25 |
| **БУ-2** | 11-12 | 15-25 |
| **БУ-3** | 12-13 | 15-25 |
| **БУ-4** | 13-14 | 15-20 |
| **БУ-5** | 14-15 | 12-20 |
| **БУ-6** | 15-16 | 12-20 |

* 1. **Планируемые результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный год обучения.

 Результатом освоения образовательной программы (дополнительной предпрофессиональной) является:

 В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- 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.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебный план многолетней подготовки обучающихся - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки обучающихся по возрастным годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики киокусинкай, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики киокусинкай.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой;

- индивидуальные тренировочные занятия;

- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

**2.1 Календарный учебный график освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучение** | **Сентябрь** | **27.09-03.10** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **29.11-05.12** | **Декабрь** | **27-12-02.01.2022** | **Январь** | **31.01-06.02** | **Февраль** | **28-06.03** | **Март** | **28-03,04** |  | **Апрель** | **25.04-01.05** | **Май** |  | **Июнь** | **27-03** |  | **Июль** | **Август** | **Сводные данные** |
| **01-05** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31.10** | **01-07** | **08-14** | **15-21** | **22-28** | **06-12** | **13-19** |  | **20-26** | **03-09** | **10-16** | **17-23** | **24-30** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **07-13** | **14-20** | **21-27** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **02-08** | **09-15** | **16-22** | **23-29** | **30.05-05.06** | **06-12** | **13-19** | **20-26** | **04-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **01-07** | **08-14** | **15-21** |  | *Аудиторные занятия* | *Практические занятия* | *Самостоятельная работа* | *Промежуточная аттестация* | *Итоговая аттестация* | *Каникулы* | *Всего* |
| **1** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
| **Т** |  | **2** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **2** | **4** | **4** | **5** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **5** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **225** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **2** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **252** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **2** | **3** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **6** | **6** | **3** | **6** | **6** | **2** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **4** | **6** |  | **6** | **4** | **5** | **6** | **6** | **4** | **6** | **6** | **6** | **5** | **4** | **6** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **225** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Э** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **4** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **4** | **8** | **8** | **8** | **8** | **2** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **3** | **8** | **8** | **6** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** |  | **8** | **8** | **8** | **4** | **8** | **8** | **2** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** |  | **8** | **5** | **7** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **301** |  |  |  |  |  |
| **С** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Э** |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **4** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **2** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **336** |
| **Т** |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **3** | **5** | **6** | **8** | **6** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **4** |  | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **2** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** |  | **8** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** | **5** | **8** | **8** | **6** | **7** | **5** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **301** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Э** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **2** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Т** |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **6** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **6** |  | **10** | **7** | **10** | **7** | **10** | **10** | **2** | **10** | **6** | **8** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** |  | **10** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **9** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **376** |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
| **Э** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **2** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  |  |  | **420** |
| **Т** |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **4** |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |  |  |
| **П** | **6** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **6** | **9** | **10** | **10** | **10** | **6** |  | **10** | **7** | **10** | **5** | **10** | **10** | **2** | **10** | **7** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **10** |  | **10** | **5** | **10** | **10** | **10** | **10** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** | **5** | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **374** |  |  |  |  |  |
| **С** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
| **III** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |
| **Э** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** | **=** |  |  |  |  |  | **2** |  |  |

**2.2 План учебного процесса освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки** | **Общий объем учебной нагрузки (в часах)** | **Самостоятельная работа (в часах)** | **Учебные занятия (в часах)** | **Аттестация** **(в часах)** | **Распределение по годам обучения** |
| **Теоретические** | **Практические** | **Промежуточная** | **Итоговая** | **1-й год**  | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | **6-й год** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|  | **Общий объем часов** | **2016** | **24** | **176** | **1802** | **12** | **2** | **252** | **252** | **336** | **336** | **420** | **420** |
| 1 | Обязательные предметные области | **1412** |  |  |  |  |  | **177** | **177** | **235** | **235** | **294** | **294** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 200 |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 33 | 33 | 42 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 1.3. | Вид спорта | 606 |  |  |  |  |  | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |
| 2 |  Вариативные предметные области | **604** |  |  |  |  |  | **75** | **75** | **101** | **101** | **126** | **126** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 404 |  |  |  |  |  | 51 | 51 | 67 | 67 | 84 | 84 |
| 2.2. | Специальные навыки | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 100 |  |  |  |  |  | 12 | 12 | 17 | 17 | 21 | 21 |
| 3. | Теоретические занятия | **176** |   | 176  |   |   |   | **23** | **23** | **29** | **29** | **36** | **36** |
| 4. | Практические занятия | **1802** |  |  | 1802 |  |  | **225** | **225** | **301** | **301** | **376** | **374** |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 1601 |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 267 | 267 | 334 | 333 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 108 |  |  |  |  |  | 14 | 14 | 18 | 18 | 22 | 22 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 93 |  |  |  |  |  | 11 | 11 | 16 | 16 | 20 | 19 |
| 5. | Самостоятельная работа | **24** | 24  |   |   |   |   | **2** | **2** | **4** | **4** | **6** | **6** |
| 6. | Аттестация | **14** |   |   |   |   |   | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 12 |   |   |   |  10 |   | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 2 |   |   |   |   |  4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |

На основании примерного учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает годовой учебный план с учетом объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы применительно к каждому уровню обучения.

Учебный план разработан из учета 43 учебных недель и с учетом максимального объема тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

Непрерывность освоенияучащимися Программы и их спортивнойподготовки в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно - образовательных центрах; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых учреждением и иными образовательными и физкультурно-спортивными организациями; самостоятельная работа по индивидуальным планам.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. График проведения тренировочных занятий по группам подготовки устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года при наличии вакантных мест. Приѐм детей ведется с допуском от врача, разово в течении года проводится диспансеризация для обучающихся не ниже базового уровня 3 года обучения.

Поступающие сдают приѐмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень.

 **3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Содержание и методика работы по предметным областям**

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися киокусинкай раз­ного возраста. 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.

При проведении теоретической подготовки с занимающимися, применяются разнообразные формы занятий в виде: сообщений, объяснений, рассказов, бесед, лекций, семинаров, методических занятий, коллективных просмотров и обсуждений телевизионных передач и статей на спортивную тематику. Для повышения эффективности усвоения теоретико-методического материала используются учебные кино- и видеофильмы, мультимедийные пособия, рисунки, плакаты и другие наглядные пособия, рекомендуется литература для чтения.

В плане теоретических занятий для каратистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам киокусинкай и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к киокусинкай. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончанию обучения обучающиеся проходят тестирование.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями каратистов, просматривать видеоматериал по киокусинкай и спортивные репортажи.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка включает себя следующие темы:

1. История развития киокусинкай: история возникновения киокусинкай, лучшие российские каратисты, тренеры.
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе: понятие«физическая культура»;физическая культура каксоставная часть общей культуры; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта: Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские и международные антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
4. Умения и навыки гигиены:общее понятие о гигиене;личная гигиена: уход за телом, полостью рта и зубами; гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; профилактика вредных привычек.
5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни: Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Правильный режим дня, здоровый образ жизни. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
6. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом: положительное влияние физической культуры и спорта на организм человека. Мотивация, виды мотивации. Мотивы для занятий физической культурой и спортом.

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся - укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- укрепление здоровья и повышение работоспособности;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в киокусинкай и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Физическая подготовка по предметным областям делится на общую физическую подготовку, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры.

**Общая физическая подготовка**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

На занятиях по ОФП обучающиеся-спортсмены получают разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышают уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, формируют отношение к гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развивают физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и гармонично сочетают их применительно к специфике занятиями самбо; формируют двигательные умения и навыки; осваивают комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; а также формируют социально значимые качества личности; коммуникативные навыки и опыт работы в команде (группе); навыки проектной и творческой деятельности.

Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

 - на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами ОФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный. Организация ОФП спортсменов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

**Упражнения для развития общих физических качеств:**

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м;

Выносливости: легкая атлетика кросс 800 м; плавание – 25 м.

**Упражнения для комплексного развития качеств:**

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор 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\*, 360\*; 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; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Средства комплексного воздействия Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса**:

1. ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
3. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
4. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
5. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
6. ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
7. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
8. ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

**Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:**

1. ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
3. ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибанияразгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях 38 ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание- опускание таза в упоре лежа боком.
4. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
5. ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре)
6. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
7. ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отельных мышечных групп.

**Акробатические и гимнастические упражнения:** Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, диск от штанги – до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа).

**Вид спорта. Киокусинкай.**

**Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

-развитие координационных и скоростно – силовых способностей, специальных двигательных реакций;

- развитие специальной выносливости.

Силовые: Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3кг), выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

 Скоростные: Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке, проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость: Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат). Выпрыгивания через пояс. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, вести схватку длительное время. Использование резины, утяжелителей, медицинболов, грифов, гантелей гирь.

Координационные: Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты. Серии ударов ногами по высоко расположенным целям.

Повышающие гибкость: Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны повороты,

вращения-махи). Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Повышающие ловкость:выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

 Развитие специальных двигательных реакций: Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения). Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);

 - бросковые (мячи, камни, граната и др.);

- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;

- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;

 - прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей: Координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Развитие специальной выносливости: Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

**Технико-тактическая подготовка:**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. В конечном счете, должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Тактическая подготовленность - это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида спорта. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д.

Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

**Технико-тактическая программа для 1 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): фудо дачи, хейсоку дачи, хейко дачи, йоко дачи, зенкутцу дачи, цуруаши дачи, йой дачи.
2. Цуки, учи здесь и далее: удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь). Сайкен цуки чудан(чудан, дзёдан, гедан), сайкен аги учи.
3. Укэ (блоки): Гедан барай, моротэ гедан барай, Дзедан укэ.
4. Гери (удары ногами): Хидза гери, Кин гери, мае гери чудан (ке-коми здесь и далее).

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в зенкуцу дачи.
2. Передвижение в зенкуцу дачи с выполнением одиночного удара, блока, удара ногой (цуки, гери, укэ) вперед, назад, поворот.

Например: мае зенкуцу дачи + ой цуки чудан и т.п.

 мае зенкуцу дачи + гяку хиза гери

 мае зенкуцу дачи + гедан барай, моротэ гедан барай

 мае зенкуцу дачи + санбон ой цуки чудан и т.п.

 мае зенкуцу дачи + гяку мае гери чудан и т.п.

 мае зенкуцу дачи + сайкен дзедан укэ и т.п.

Ренраку : в дзенкуцу дачи кин гери + аге учи.

Ката (формальные упражнения):

Хати гата соно I ; Хати гата соно II.

Хати гата соно III ; Хати гата соно IV.

Кумите ( поединки):

 Практика проведения поединков:

1. Вход (сокращение дистанции).
2. Разрыв дистанции
3. Разрыв с блоком (защита)
4. Вход с ударом и т.д.
5. Используем два блока и ли удара

**Технико-тактическая программа для 2 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): санчин дачи, кокуцу дачи, киба дачи. Киба дачи 45 о, киба дачи 90о
2. Цуки, учи : Сайкен шита цуки. Татэ цуки (чудан, дзёдан, гедан).
3. Укэ (блоки): Чудан учи укэ. Моротэ чудан учи укэ.
4. Гери (удары ногами): Мае гери дзёдан. Мае кэ-аги гери дзёдан.
5. Кокюхо (техника дыхания): Нагоре.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в санчин дачи.
2. Передвижение в санчин дачи с выполнением одиночного удара, блока, вперед, назад, поворот.
3. Передвижение в кокуцу дачи, в киба дачи. (вперед, назад, поворот)
4. Передвижение в кокуцу дачи с выполнением одиночного удара Татэ цуки (чудан, дзёдан, гедан).
5. Передвижение в киба дачи с выполнением одиночного удара Дзюн цуки.
6. Передвижение в кокуцу дачи с ударом ногой.

Например: мае санчин дачи + ой шита цуки чудан

 мае санчин дачи + гяку, ой шита цуки.

 мае санчин дачи + сайкен дзедан укэ и т.п.

Ренраку : - в дзенкуцу дачи май гери гери + ой, гяку сайкен цуки.

- в санчин дачи ой учи уке +санбон шита цуки.

- в кокуцу дачи ой учи уке +санбон татэ цуки.

- в киба дачи дзюн цуки + нихон маватэ

Ката (формальные упражнения):

Хати гата соно V; Хати гата соно VI.

Кихон соно I, Кихон соно II.

Кумите ( поединки):

 Практика проведения поединков:

1. Используем два блока и ли удара
2. Вход (сокращение дистанции).
3. Разрыв дистанции.
4. Разрыв с блоками (защита)
5. Вход с ударами и т.д.

 **Технико-тактическая программа для 2 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Хачидзе дачи. Какэ дачи (какэ-аши дачи).
2. Кокюхо (техника дыхания): Гяку нагоре. Ибуки.
3. Цуки, учи: сайкен дзюн цуки. Моротэ цуки дзедан (чудан, гедан).
4. Укэ (блоки): Сото укэ. Моротэ учи укэ-маваши гедан барай.
5. Гери (удары ногами): Канценцу гери. Йоко гери (гедан, чудан, дзёдан). Идо кихон (техника в передвижении)
6. Передвижение в кокуцу дачи, в санчин дачи с выполнением удара Сайкен дзюн цуки
7. Передвижение в киба дачи с выполнением Канценцу гери.
8. Передвижение в дзенкуцу дачи с Сото укэ.
9. Движение мае киба дачи, мае киба дачи с какэ-дачи мае косо, уширо косо.
10. Передвижение в киба дачи с Йоку гери 3 уровня.
11. Передвижение дзенкуцу дачи с моротэ цуки 3 уровня.

Ренраку :

- в дзенкуцу дачи дзёдан укэ + гяку сайкен цуки+дзенкуцу дачи с сото укэ с гяку цуки+ дзенкуцу дачи с учи укэ с цуки+ дзенкуцу дачи с гедан барай.

- в дзенкуцу дачи хиза гери + кин гери+ май гери или канценцу гери.

- тоже с санбон гери.

- движение с использованием четырех блоков на каждый шаг.

- Движение с использованием четырех блоков на каждый шаг + гяку цуки.

- Дзенкуцу дачи с хиза гери + моротэ цуки(Санбон)

Ката (формальные упражнения):

Тайкёку соно I, II, III; Татэ тайкёку соно I, II. III; Кихон ката III.

Кумите (поединки):

Условные поединки в классических стойках:

1. Яку соку санбон кумите: блок рукой против атаки рукой; блок рукой против атаки ногой. Например: мае зенкуцу дачи + мае ой цуки чудан /уширо зенкуцу дачи сото укэ, или учи укэ, или гедан барай и т. п.

 Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.

**Технико-тактическая программа для 3 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Камае-тэ дачи, мусуби дачи.
2. Цуки, учи: Тэцуэ ороши учи, тэцуэ учи коми гаммэн учи, тэцуэ хизо учи, тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан)
3. Укэ (блоки): Дзюдзи укэ (дзёдан, гедан)
4. Гери (удары ногами): Сото маваши кэ аги гери, учи маваши кэ аги гери, ёко кэ аги гери (мае, миги, хидари).

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в камаэтэ дачи: мае ой-итц, ой сахари;
2. Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением тэцуэ ороши учи, тэцуэ учи коми гаммэн учи, тэцуэ хизо учи, тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан).
3. Передвижение в киба дачи 90O с тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан);
4. Передвижение в зенкуцу дачи с ударами ногой сото маваши кэ аги , учи маваши кэ аги гери, ёко кэ аги гери.

Ренраку:

- В дзенкуцу дачи май гери с ой, гяку цуки+ уширо кокутцу дачи с ой,гяку сото укэ+ киба дачи с тетцуэ учи.

- В дзенкуцу дачи 40O + май гери+ йоку гери с тетцуэ учи + гяку цуки.

- Дзенкуцу дачи тэтцуэ ороси+ кокутцу дачи тэтцуэ ганмэн учи коми+ санчин дачи тэтцуэ хизи учи+ киба дачи тэтцуэ йоко учи дзёдан-маватэ тэтцуэ йоко учи чудан- маватэ тэтцуэ йоко учи гедан+ маватэ гедан барай.

Ката (формальные упражнения):

Сокуги Тайкёку соно I, II. Татэ Сокуги Тайкёку соно I, II

Кумите:

1.Яку соку санбон кумите: блок против атаки: блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.

 Например: мае зенкуцу дачи + сайкен цуки дзедан/ сото маваши кэ агэ гери +уширо зенкуцу дачи(учи маваши кэ аги гери, йоку кэ аги гери)

 Блок рукой против гери/ блок ногой против гери

 Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой сото каджи укэ + уширо зенкуцу дачи; маваши гери гедан/ ой учи каджи укэ и т. п.

1. Дзиу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.

**Технико-тактическая программа для 4 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Цуки, учи: Агэ цуки, Уракен шомен учи, уракен саю учи, уракен хизо учи, уракен маваши учи. Шотэй учи (дзедан, чудан, гедан), шотэй дзюн цуки.
2. Укэ (блоки): Шуто маваши укэ. Май шуто маваши укэ, щотэй уке (дзедан, чудан, гедан).
3. Гери (удары ногами): Маваши гери 3 уровня. Сото ороши какато гери и учи ороши какато гери.
4. Тачиката (стойки): Мороаши дачи

 Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в камаэтэ дачи: мае ой-итц, ой сахари; в киба дачи 90O.
2. Передвижение в Мороаши дачи: мае (ой-итц, ой сахари).

Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением уракен шомен гамен учи, уракен саю учи, уракен хизо учи, уракен маваши учи. С Шотэй учи (дзедан, чудан, гедан) и Май шуто маваши укэ, щотэй уке (дзедан, чудан, гедан).

1. Передвижение в кокуцу дачи с выполнением шуто маваши укэ.
2. Передвижение в зенкуцу дачи с ударами ногой маваши гери 3 уровня.
3. Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи).
4. Передвижение в зенкуцу дачи с Сото ороши какато гери и учи ороши какато гери.
5. Передвижение в киба дачи с выполнением шотэй дзюн цуки.

Ренраку:

- Движение на три счета с использованием четырех блоков на каждый шаг с нанесением контр удара гяку цуки. Май зенкуцу дачи + дзедан укэ + гяку цуки дзедан (чудан, гедан); с сото укэ, далее с учи укэ; далее гедан барай.

- Схожая техника в кокуцу дачи с маваши гери, мае гери, йоко гери.

- В санчин дачи сайкен цуки+учи уке+уракен шомен учи+тетцуй учи.

- Из зенкуцу дачи в киба дачи с ой дзедан укэ, обратно зенкуцу дачи с гяку цуки далее мае гери + гяку цуки. Схожая техника с сото укэ (учи укэ, гедан барай) и маваши гери (йоко гери, уширо гери.)

- В дзенкуцу дачи дзёдан уке + гедан барай + гяку цуки ; + киба дачи 45O +учи уке + сото уке +ой цуки ;+ санчин дачи + шуто маваши уке + мороте учи уке маваши гедан барай + мороте цуки чудан

Ката (формальные упражнения):

 Пинан соно I + три кихон Бункай. Татэ Пинан соно I. Сокуги Тайкёку соно III. Татэ Сокуги Тайкёку III; Кихон Бо ката соно I.

Пинан соно II + три кихон Бункай; Татэ Пинан соно II. Санчин ката. Кихон Бо ката соно II. Нунчаку ката соно I.

Кумите:

Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.

 Например: мае зенкуцу дачи + сайкен цуки дзедан/ сото маваши кэ агэ гери +уширо зенкуцу дачи(учи маваши кэ аги гери, йоку кэ аги гери) контр атака йоко гери (зедан , чудан, ,гедан).

Блок рукой против гери/ блок ногой против гери

Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой сото укэ в уширо зенкуцу дачи + гяку цуки или мае гери маваши гери гедан/ ой учи укэ + гяку цуки и т. п.

мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой шотэй укэ гедан в уширо зенкуцу дачи + гяку цуки или мае гери маваши гери гедан/ Гяку шотэй укэ чудан + гяку цуки и т. п.

Дзиу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.

1. После блокировки наносим контрудар.
2. Вход (сокращение дистанции).
3. Разрыв дистанции.
4. Разрыв с блоками (защита)
5. Вход с ударами и т.д.
6. После разрыва, вход с контратакой.
7. Уход с линии атаки.

 **Технико-тактическая программа для 5 года обучения:**

Базовая техника:

Сонобо кихон (базовая техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Мусуби дачи.

Цуки, учи: Шуто сакоцу учи, шуто гамэн учи коми, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи коми, шуто учи учи. (удары кулаком или другие «от себя» (колющие) : Ёхон нукитэ учи (дзедан, чудан, ) дзюн ёхон нукитэ учи

1. Укэ (блоки): Шуто дзедан уке, шуто сото уке, шуто гедан барай. осае уке. Каке уке, Хайто уке
2. Гери (удары ногами): Уширо гери агэ какато, уширо гери чудан. Уширо маваши гери чудан.

Идо кихон (техника в передвижении)

 1. Передвижение кокуцу дачи, зенкуцу дачи в УРА.

 2. Передвижение в зенкуцу дачи с сайкен Джу дже укэ(шуто джу дже) гедан, дзёдан;, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением Шуто сакоцу учи, шуто гамэн учи коми, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи коми, шуто учи учи.

3. Передвижение киба дачи 90O, 45O в УРА, КАЙТЭН САХАРИ

4. Передвижение кокуцу дачи с выполнением ёхон нукитэ учи (дзедан, чудан, ); уширо маваши гери чудан и блоки Каке уке, Хайто уке

3.Ренраку: из зенкцу дачи в кокуцу дачи далее в санчин дачи и киба дачи с шуто маваши уке +май гери+ шуто гамэн учи коми+ура киба дачи с шуто учи учи и т.п.

из зенкцу дачи в кокуцу дачи далее в киба дачи с ой дзедан ёхон нукитэ учи ,чудан нукитэ, и дзюн ёхон нукитэ учи .

 Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

 В зенкцу дачи н а один шаг нанести 5 ударов ног мае, йоку, уширо ,маваши, уширо маваши.(3 повторения).

Ката (формальные упражнения):

Пинан соно III + три кихон Бункай, Татэ Пинан соно III, Цуки-но ката, Сокуги Тайкёку соно IV, Кихон Бо ката соно III, Нунчаку ката соно II.

Пинан соно IV + три кихон Бункай; Татэ Пинан соно IV. Янцу. Сокуги Тайкёку соно IV, Нунчаку ката соно III. Бо ката соно I.

Кумите:

1. Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака

 блок рукой против руки/ блок ногой против руки.

 блок рукой против ноги/ блок ногой против ног

 Использовать удары и блоки разученных техних Сонобо кихон и различные стойки

 Например: мае зенкуцу дачи + мае гери гедан/ сайкен джюдже укэ + сайкен моротэ уке.

сонобо кихон и разные стойки Например: мае зенкуцу дачи+ маваши гери чудан/ Кокуцу дачи хайто укэ + хайто учи гедан

 мае зенкуцу дачи +мае гери/ Кокуцу дачи шуто гедан бдрай + хайто учи дзёдан (горло) и т..п..

 Кокуцу дачи сайкен цуки/ Кокуцу дачи сото уке + уракен учи и т..п..

 2. Дзиу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).

**Технико-тактическая программа для 6 года обучения:**

 Базовая техника:

Сонобо кихон (техника на месте)

1..Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь)). Хайто учи (дзедан, чудан,гедан ) , моротэ цуки. Кокен учи (дзедан, чудан,гедан ) , кокен учи (сайу, маваши)

2. Укэ (блоки): моротэ хайто уке, шуто маваши гедан барай. Кокен уке (дзедан,чудан,гедан ).

3. Гери (удары ногами): Ура маваши гери (дзедан,чудан, ), йоко тоби гери. Тоби маваши гери.

Идо кихон (техника в передвижении).

1. Передвижение кокуцу дачи с выполнением: Хайто учи (дзедан, чудан,гедан ); ура маваши гери чудан в зенкуцу дачи.
2. Передвижение в различных стойках с выполнением Кокен учи; Кокен уке.

Ренраку: из зенкцу дачи дзедан,гяку шуто гедан барай+хайто учи; в киба дачи хайто уке+хайто учи далее в санчин дачи моротэ хайто уке шуто маваши гедан барай с моротэ цуки и т.п.

 В зенкцу дачи мае гери далее маваши гери затем принять киба дачи + йоко гери и после через неокаши дачи уширо гери.Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

В кокуцу дачи кин гери,кокен уке дзедан, кокен уке гедан,кокен уке сайу+ кокен маваши учи дзёдан+ шуто маваши уке и т.п.

В киба дачи 45O ой---дзедан уке+уракен ганмен учи+ хиджи учи дзедан+тэцуй йоко ганьен учи+ороши хиджи учи. Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения):

 Пинан соно V + три кихон Бункай. Татэ Пинан соно V. Тайкёку соно I,II,III ура, Бо ката соно II, Нунчаку ката соно I ура. Гекусай дай

Пинан соно I ,II, III, IV, V ура. Бо ката соно III, и Гекусай Шо. Нунчаку ката соно II ура.

 Кумите:

1.Яку соку ипон кумите: Кумитэ но Камае

 блоки против атак + контр атака в боевой стойке

 Использовать удары и блоки разученных техних сонобо кихон и разные стойки.

Например:в камаете дачи ой,гяку цуки маваши гери гедан/гяку сото уке,ой сото уке,каджи уке(сунэ)+ ой,гяку цуки мае гери чудан и т.п.

гяку цуки мае гери чудан/гяку сото уке,ой сото+ кокен уке гедан+ гяку цуки чудан+ маваши гери гедан и т.п.

1. Дзиу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).
10. Связки как контратакующие действия.
11. Использование обманных действий (замахи, нырки).

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

В курсе обучения Кёкусинкай каратэ подвижные и спортивные игры (в дальнейшем - игры) являются важной частью тренировочного процесса, особенно для младших категорий занимающихся. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность, развивают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику.

Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры, благодаря которому спортсмены проявляют свои физические качества в большей степени, чем при выполнении одиночных упражнений. Особенно способствуют этому командные игры и эстафеты, в которых успех всей команды прямо зависит от вклада каждого ее члена. Победа команды поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи.

**Регби на коленях.**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**«Грубый» баскетбол.**

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Салочки.**

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;

- каждый выполняет индивидуальное задание;

- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);

- один только нападает, другой защищается;

- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;

- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:

а) коснуться макушки пальцами;

б) коснуться ушей пальцами;

в) коснуться лба основанием ладони;

г) коснуться плеч пальцами;

д) коснуться локтей пальцами;

е) коснуться груди ладонью;

ж) коснуться области нижних ребер ладонью;

з)  коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами; и) коснуться позвоночника пальцами;

к) коснуться затылка пальцами;

л) выполнить захват и резкий рывок за шею;

м) наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);

н) выполнить подсечку;

о) в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;

п) задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;

р) задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках («сэй-дза»);

с) задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях; т) задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;

у) задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи, выполняемые при взаимном захвате кистей одноимённых рук в «замок».

**Раскручивание веревки.**

Играющие располагаются но периметру круга лицом внутрь. Водящий находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

**Конный бой.**

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Скоростные состязания.**

По сигналу все участники начинают с максимальной частотой выполнять какое-либо задание, например, прыжки через скакалку, удары по макиваре, перепрыгивание через скамейку, выпрыгивание из приседа вверх, бег на месте и т. п. Задание выполняется в течение 10, 20, 30 или 60 сек. Побеждает участник, выполнивший заданное движение наибольшее количество раз.

**Борьба.**

Внимание! Во время борьбы соблюдать осторожность! Работать только под наблюдением тренера!

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только под контролем тренера! Возраст учащихся не менее 14 лет.

Борцовские упражнения имеют ярко выраженный соревновательный характер. Их ценность в том, что каждый участник должен проявлять максимальную волю к победе, а это очень важно в единоборствах. Борьба интенсивно развивает силу и силовую выносливость, приучает терпеть боль и находить путь к победе в самых тяжелых ситуациях.

Варианты:

1. В положении стоя противники сцепляются пальцами рук. Задача - за счет силы кистей принудить противника опуститься на колени.

2. В положении стоя противники зацепляются согнутыми запястьями одноименных рук, кулаки сжаты. Задача - за счет резких надёргиваний притягивать запястье противника к своей груди.

3. В положении стоя противники накладывают ладони на плечи друг друга. По сигналу они начинают взаимное переталкивание.

4. В положении стоя противники накладывают левые ладони на левое плечо друг друга, а правыми кистями сцепляются в «замок». По сигналу начинается взаимное переталкивание. Затем упражнение повторяется в противоположном захвате.

5. Борьба руками (армрестлинг): в положении лежа на животе лицом друг к другу, в положении полуприседа с упором локтя в колено.

6. Натаскивание зацепом согнутых пальцев одноименных рук: мизинцев, безымянных, средних, указательных.

7. Противники садятся на параллельные скамьи лицом друг к другу, колени одного из них находятся между коленями другого. По сигналу первый начинает разводить бедра, а второй - сжимать.

8. Натаскивание зацепом кистей одноименных рук.

9. Натаскивание захватом за пояс: одноименными руками, обеими руками.

10. Натаскивание захватом за шею: одноименными руками, обеими руками. 11. Каждый участник стремится обхватить своего противника обеими руками, приподнять и вынести за обозначенную черту.

11. Участники выполняют взаимный кольцевой обхват друг друга за корпус обеими руками, при этом у каждого из них одна рука находится снаружи, а другая внутри обхвата. Побеждает тот, кто за установленное время большее число раз оторвал своего противника от земли.

12. Каждый участник должен отобрать у своего противника какой-либо предмет (например, набивной или теннисный мяч), не отдавая свой. Побеждает участник, первым поднявший над головой двумя руками отобранный предмет.

13. Двое противников находятся внутри веревочного кольца, удерживая его на высоте груди. По сигналу они начинают тянуть кольцо в противоположные стороны. Выигрывает участник, первым вышедший за границы установленной зоны.

14. Участники становятся друг напротив друга, зажав под мышками длинный шест, с противоположных сторон. По сигналу они начинают выталкивать друг друга за пределы очерченного круга.

15. То же, но используются два шеста, зажатые под мышками справа и слева.

16. Участники становятся спиной друг к другу, удерживая двумя руками над головой шест или веревку. По сигналу каждый стремится первым выйти за пределы очерченного круга.

17. В положении стоя противники стремятся вырвать друг у друга из рук палку или короткую веревку (пояс).

18. В положении стоя, противники любыми способами стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, рывки, захваты, дёргания, натаскивания, раскачивания, скрутки, теснения, искусственные «проваливания» и т. п.

19. «Петушиный бой»: перемещаясь скачками на одной ноге, каждый стремится сбить другого ударом плеча в корпус. Руки находятся за спиной.

20. Находясь в приседе, противники стремятся вывести друг друга из равновесия толчками ладоней в плечи.

21. Противники сидят на полу друг напротив друга, упершись стопами и держась двумя руками за короткую палку или сложенный вчетверо пояс. Задача - резкими рывками приподнимать противника от пола.

22. Стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Наклоняясь вперед, отрывать противника, от земли. Вариант: противники держатся обеими руками за палку над головой.

23. Первый партнер, прижав руки к корпусу, с разбега набегает на второго, который должен согнутыми руками выполнить амортизирование, оставаясь на месте.

24. Находясь в борцовской стойке, противники стараются провести друг другу бросок на спину захватом двух коленей.

25. Переталкивание в положении спина к спине: стоя, сидя на полу. Руки скрещены на груди.

26. То же, с зацепом локтями.

27. Стоя на коленях, руки за спиной, переталкивание грудью.

28. То же, руки выпрямлены в стороны, ладонь в ладонь.

29. Переталкивание боками в положении стоя на коленях, руки опираются на пол. Варианты: голова к голове, голова к ногам.

30. Партнеры лежат на животах лицом друг к другу, держась руками за сложенный пояс или короткую палку. Натаскивание на себя, пытаясь отползти назад.

31. Противники сидят на полу спина к спине, сцепившись локтями, каждый пытается согнуть корпус вперед, отрывая противника от пола.

32. Из того же исходного положения каждый пытается наклониться вправо (влево).

33. Лежа на спине, уворачиваться и отбиваться руками и ногами от забегающего с разных сторон противника, который стремится нанести удар кулаком в живот.

34. По сигналу один участник начинает быстро уползать на коленях с опорой руками о пол. Другой партнер догоняет и удерживает его, применяя удержания, болевые и удушающие приёмы. Задача первого партнёра — преодолеть определённое расстояние в заданное время.

35. Первый партнер лежит на спине, захватив рукой кимоно на груди. Второй партнер садится сбоку от него и устанавливает свои ноги поверх лежащего, а предплечьями выполняет зацеп руки противника под локтевым сгибом. Задача второго партнера - тяговыми и рывковыми воздействиями разогнуть руку лежащего и сорвать захват кимоно; задача первого - удержать захват. Запрещается воздействовать на пальцы и кисть руки, удерживающей захват.

36. Противники садятся друг напротив друга. Каждый берет правую (левую) ногу другого под мышку для выполнения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу оба начинают ущемление. Проигрывает участник, первым не выдержавший боли и подавший знак о прекращении борьбы. Возможно выполнение этого упражнения втроем, в этом случае участники располагаются по треугольнику.

37. Стоя на коленях с упором ладонями в пол, выполнять переталкивание головами (верхней частью лба). Между головами проложить сложенное кимоно.

38. Борьба в партере в течение 2-3 мин. За удержание на лопатках дается 1 очко, за болевой прием 5 очков, за удушающий прием 5 очков.

39. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать за спиной руки (запястья) третьего с помощью пояса, уложив его лицом вниз.

40. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать ноги третьего с помощью пояса (в области щиколоток).

41. За 2-3 мин, первый участник должен отобрать у второго пояс, скрученный в «колобок» (за счет узлов).

42. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз оторвать его от ковра, приподнимая его таким образом, чтобы тот не касался ковра ни одной точкой тела. Вариант: двое поднимают третьего.

43. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин., второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на спину.

44. Первый участник лежит на спине. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на живот.

45. Первый участник выполняет удушающий захват шеи второго участника, которому необходимо освободиться за 10-15 сек.

**Набивание тела**

В данном разделе предлагаются упражнения по набиванию тела, в которых оба участника играют активную роль. Простейшие задания типа «один стоит, другой набивает» не рассматриваются.

Варианты:

1. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые удары.

2. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые серии ударов.

3. Партнеры одновременно наносят удары друг другу, не блокируя их. Каждый работает в своем режиме, не подстраиваясь под другого.

4. Первый партнер под счет наносит оговоренные одиночные удары по мешку. Второй выполняет набивание живота первого:

5. а) за долю секунды до удара по мешку;

6. б) в момент удара по мешку;

7. в) на долю секунды после удара по мешку.

8. «Набивание с ответами». Первый партнер непрерывно набивает второго. Через каждые 4-5 ударов второй партнер выполняет контратакующий удар или серию ударов.

9. «Вылавливание». Первый партнер непрерывно набивает второго. Второй партнер контратакует только тогда, когда первый нанесет заранее оговоренный удар.

10. «Человек-мельница». Первый партнер поочередно переступает ногами, высоко поднимая колени, с одновременными вращательными движениями руками в плечевых суставах. Второй партнер, отслеживай открывающиеся участки тела первого, выполняет набивание одиночными или серийными ударами. Вариант: первый партнер работает с закрытыми глазами.

11. Синхронные встречные набивания: сото-укэ на сото-укэ, ути-укэ на ути-укэ, сэйкэн на сэйкэн, уракэн на уракэн, сюто на сюто. локоть на локоть, голень на голень.

12. Первый партнер выполняет приседания. Второй партнер наносит лоу-кики или другие удары при каждом вставании первого.

13. Первый партнер выполняет подъемы корпуса, сидя на полу («качает» пресс). Второй партнер кулаком выполняет набивание пресса первого:

14. а) во время подъема корпуса;

15. б) в момент опускания корпуса.

16. Первый партнер выполняет Сантин-но ката с дыханием Ибуки. Второй выполняет набивание в моменты акцентированных выдохов.

17. Набивание тела сразу же после силовой работы: борьбы, приседаний, отжиманий на кулаках, подъемов туловища сидя, топтания ногами на животе лежащего партнера и т. п.

18. Мягкое набивание спины ладонями. Первый партнер «заваливается» назад, второй выполняет обеими руками мягкие толчки ладонями в спину.

[**Спортивные игры**](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/programma-po-kiokusinkai-a-i-chikurov/5-1-5-sportivnye-igry)

Рекомендуется проведение соревнований по таким массовым спортивным играм, как баскетбол, стритбол (баскетбол на одно кольцо), мини-футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другим, правила которых общеизвестны и понятны детям и подросткам. Играть лучше по упрощенным правилам, но с сохранением основных принципов каждой игры.

**3.2 Объемы максимальных учебных нагрузок**

Таблица 2 – Объемы максимальных учебных нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** |
| **Базовый уровень сложности** |
| **1 год обучения** | **2 год обучения** | **3 год обучения** | **4 год обучения** | **5 год обучения** | **6 год обучения** |
| **Количество часов в неделю** | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **Количество занятий в неделю** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| **Общее количество часов в год** | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| **Общее количество занятий в год** | 126 | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 |

**3.3 Методические материалы**

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, в основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Объёмы нагрузок должны быть реальными для каждого возраста.

В спортивных школах разрабатываются перспективные (длительное время), текущие (на учебный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельное занятие) планы.

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки каратистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения юных каратистов.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет занятий, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Ежегодное планированиепозволяет составить план проведениягрупповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

Ежеквартальное планированиепозволяет спланировать работу попроведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

Ежемесячное планирование(не позднее,чем за месяц до планируемогосрока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений.

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.

2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

 6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

Переводучащихсяна этап(период)реализации Программыосуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения. Отчисление учащихсяосуществляется в порядке и случаях,установленных законодательством об образовании в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Программа может реализовываться в сокращённые сроки в соответствии с локальным нормативным актом Учреждения.

**3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

1. **Общие требования безопасности**
	1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	2. Опасными факторами при занятиях киокусинкай являются:
* Физические (неисправные или не соответствующие нормам безопасности инвентарь, оборудование и место занятий; посторонние предметы на площадке);
* Химические (пыль);
* Опасное напряжение в электрической сети;
* Психофизические (напряжение зрения, концентрация внимания, эмоциональные нагрузки);
* Не соблюдение норм по форме одежды при занятиях спортом;
* Не соблюдение правил техники безопасности.
	1. Нахождение учащихся в спортивном зале и выполнение физических упражнений, разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
	2. Во время занятий посторонние лица могут находиться в спортивном зале только с разрешения тренера-преподавателя.
	3. Каждый учащийся несёт ответственность за сохранность инвентаря при его использовании.
	4. Учащимся запрещается приносить посторонние, ненужные предметы, еду, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.
	5. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя заходить в тренерскую или инвентарную.
	6. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
	7. Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказать первую доврачебную помощь.
	8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю.
	9. Учащиеся, заметившие неисправность или поломку инвентаря, обязаны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.
	10. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности.
1. **Требования безопасности перед началом занятий**
	1. Учащиеся обязаны снять верхнюю одежду в гардеробе и переодеться в спортивную форму.
	2. Учащимся запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера-преподавателя.
	3. Учащимся запрещается включать самостоятельно электроосвещение.
	4. Учащимся запрещается открывать двери и окна для проветривания без указания тренера-преподавателя.
	5. Учащимся запрещается передвигать спортивное оборудование и инвентарь без указания тренера-преподавателя.
	6. Учащиеся должны внимательно прослушать инструктаж по техники безопасности.
2. **Требования безопасности во время занятий**
	1. Входить в спортивный зал по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину.
	2. Занятия проводятся согласно расписанию, на татами;
	3. Выполнять указания тренера-преподавателя.
	4. Начинать и заканчивать выполнение учебного задания по команде тренера-преподавателя.
	5. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
	6. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера-преподавателя.
	7. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по назначению и только с разрешения тренера-преподавателя.
	8. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя каратисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (осо­бенно на этапе начальной подготовки);
3. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**
	1. При возникновении повреждений спортивной площадке или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности.
	2. При плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
	3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
	4. При возникновении пожара следовать инструкции по пожарной безопасности.
4. **Требования безопасности по окончании занятий**
	1. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, соблюдая дисциплину.
	2. Учащийся должен вымыть лицо и руки с мылом, принять душ, переодеться в чистую и сухую одежду.
	3. Сдать полученный инвентарь тренеру-преподавателю
	4. При обнаружении неисправности спортивного оборудования или наличия на площадке посторонних предметов, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

**4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Главной целью воспитательной работы является воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач воспитательной работы следует выделить:

1. формирование основы мировоззрения социальной активности;
2. воспитание сознательного отношение к учению, культуре умственному труду;
3. организация нравственного воспитания и воспитания в духе спортивной этики;
4. организация физического воспитания, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
5. организация работы с родителями и связь с общественностью.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа спортивной школы должна быть направлена на:

1.гармоничное развитие личности ребенка;

2. формирование и укрепление спортивных традиций, подготовку и проведение - коллективных творческих дел;

3. сохранение и укрепление здоровья; формирование культуры здорового образа жизни;

4. создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение);

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

**5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих первый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,30 | 6,00 | 5,30 | 6,40 | 6,10 | 5,40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих второй год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,9 | 5,6 | 5,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 6,10 | 5,40 | 5,10 | 6,30 | 6,00 | 5,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих третий год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,1 | 4,9 | 5,7 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,50 | 5,20 | 4,50 | 6,20 | 5,50 | 5,20 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»*  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования по технической подготовке, соответствующей уровню обучения. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования на соответствие КЮ-ДАН (6 кю) |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих четвертый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 5,20 | 5,00 | 4,40 | 5,20 | 5,00 | 4,50 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования по технической подготовке, соответствующей уровню обучения. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования на соответствие КЮ-ДАН (5-4 кю) |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих пятый год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 5,00 | 4,45 | 4,30 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования по технической подготовке, соответствующей уровню обучения. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования на соответствие КЮ-ДАН (3-2 кю) |

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы для учащихся завершающих шестой год обучения на этапе базового уровня обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение (тест) | Мальчики | Девочки |
| Оценка (балл) | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Теоретическая подготовка»:* устный экзамен |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Общая и специальная физическая подготовка»* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 метров с ходу (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,5 | 5,3 | 5,1 | 4,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого старта (сек) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 метров (сек) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол- во раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)  | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 метров (мин., сек) | 4,20 | 4,00 | 3,50 | 4,40 | 4,20 | 4,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел *«Техническая и тактическая подготовка»:* |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования по технической подготовке, соответствующей уровню обучения. |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнить требования на соответствие КЮ-ДАН (1 кю) |

**5.2 Перечень тестов, вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части дополнительной предпрофессиональной программы**

**Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

**Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Развитие киокусинкай в России и за рубежом. Значение и место киокусинкай в системе физического воспитания. Российские соревнования по киокусинкай: чемпионат и Кубок России. Участие российских каратистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, чемпионаты Европы и мира). Современное киокусинкай и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские тренера, спортсмены.

**Тема №3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудность упражнений, оригинальность, исполнительское мастерство. Особенности соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и квалификации. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по киокусинкай. Антидопинговые правила. Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

**Тема №4. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Тема №5. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

**Тема №6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

**Тема №7. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объёма и интенсивности тренировок и соревнований.

**Тема №8. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Дисциплина занимающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении прыжковых упражнений. Значение и содержание разминки на тренировках и соревнованиях. Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение. Оказание первой помощи при обморочном состоянии. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

**Тема №9. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Гимнастические залы: комплексные и специализированные. Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарѐм. Перечень необходимого инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта. Расположение спортивных снарядов в зале. Проверка надёжности и исправности оборудования. Основные правила эксплуатации оборудования. Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий. Спортивная форма.

**Тема №10. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте

**Тема №12. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**5.3 Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестацияпроводится для всех учащихся поокончании каждого учебного года (спортивного сезона). Итоговая аттестацияпроводится после освоения Программы. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методистов и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся.

 - Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.

- Определение уровня подготовленности обучающегося.

Промежуточная и итоговая аттестация включает в себя следующие разделы:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Теоретическая подготовкапроводится в аудитории, в форме устногоэкзамена, по билетам.

Общая и специальная физическая подготовкапроводится в форме тестирования.

Организация и проведение промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляются в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения, регламентирующими порядок организации и проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся является обязательной для обучающихся на всех этапах обучения.

К сдаче комплекса контрольных упражнений допускаются все обучающиеся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Обучающиеся, отсутствующие в период сдачи комплекса контрольных упражнений по каким-либо причинам, могут пройти промежуточную и итоговую аттестацию в другие отведенные сроки, согласно приказу директора Учреждения.

Сдачу комплекса контрольных упражнений принимает комиссия, которая утверждается директором. Приемная комиссия принимает решение о положительной или отрицательной сдаче комплекса контрольных упражнений.

Оценка, выставленная приемной комиссией, является незыблемой для всех педагогических работников.

Итоги проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся оформляются протоколами и хранятся в учебной части.

**Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке**

Бег 30 метров с хода

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

На расстоянии 15-ти метров от финишной линии (на контрольной отметке) располагается (тренер) помощник тренера.

По сигналу (команде) испытуемый начинает бег, постепенно набирая скорость. Достигнув контрольной отметки, испытуемый начинает бег с максимальной скоростью стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию до финишной линии. В момент пересечения испытуемым контрольной отметки помощник тренера даёт сигнал (свисток). С этого момента начинается отсчёт времени прохождения дистанции.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером от контрольной отметки до финишной линии. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: расстояние для разбега (до контрольной линии) не более 15 метров.

Бег 60 метров с высокого старта

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона (в спортивном зале). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

в забеге могут участвовать до 6 человек; старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3х10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона). На расстоянии 10 метров чертится стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

линий коснуться рукой обязательно; в упражнении участвуют одновременно два испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале (на беговой дорожке легкоатлетического стадиона).

По команде испытуемый подходит к контрольной линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на контрольную линию запрещается;

- в случае заступа попытка не засчитывается;

- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество поднятий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

 Методические указания:

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

Бег 1000 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится на беговой дорожке стадиона.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

группы для забега формируются с учётом уровня функциональной подготовленности учащихся; переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Требования по технической подготовке базовый уровень 3 года обучения

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Кайтэн идо (передвижения с вращением). Киба – дачи.

Передвижение

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА) Кокен – учи. Хайто – учи. Моротэ – цуки в разные уровни.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Тоби – уширо – гери. Тоби – уширо – маваши – гери. Удары в прыжке: свой рост + 20 см.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Кокен – укэ. Хайто – укэ. Джуджи – укэ в розные уровни.

СВЯЗКИ (РЭНЗОКУ). Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

КАТА Хейан – Шодан, Нидан, Сандан, Йондан.

Требования по технической подготовке базовый уровень 4 года обучения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Совершенствование всех изученных ударов и применение их в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА).Удары ногами в падении. Удары в прыжке: свой рост + 30 см.

СВЯЗКИ (РЭНЗОКУ). Передвижения с вращением и выполнение одиночной техники.

КАТА Хейан – Шодан, Нидан, Сандан, Йондан.

Требования по технической подготовке базовый уровень 5 года обучения.

СВЯЗКИ (РЭНЗОКУ).

Свободное передвижение в любой стойке, с выполнением любых блоков и ударов и их комбинаций.

КАТА Хейан – Шодан, Нидан, Сандан, Йондан, Годан. Текки – Шодан.

Требования по технической подготовке базовый уровень 6 года обучения

КАТА

Хейан – Шодан, Нидан, Сандан, Йондан, Годан. Текки-Шодан, Дзион, Бассай-дай, Канку-дай, Энпи, Канку-шо.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 г. № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Методическая литература:**

1. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.-192 с.
3. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
4. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.:ФиС, 1995.-241с.
5. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988
7. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор.-М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, .-М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры- М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.М.: ООО « Издательство Астрель»; ООО « Издательство АСТ», 2002.
12. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 1999.
13. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 1986.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие.- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007.
14. Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин канн каратэ- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007.

**Интернет ресурсы:**

16. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

17. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

18. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

19.Общероссийская Общественная организация Федерация Кёкусинкай России <http://kyokushinkaraterussia.ru/>

20. Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушинкай <http://rnfkk.ru/>