

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №164
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Принято
На педагогическом совете
ГБОУ СОШ №164
Протокол № 13 от 28.08.14

Утверждено:

Директор

Ю.И.Жодин



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«К лидерству и жизненным наукам через каратэ»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: от 7 до 15 лет

Автор-составитель
Педагог дополнительного образования
Воробьев Валерий Анатольевич

Корректировка 2014
Санкт-Петербург
2007

Оглавление

Пояснительная записка	1
Учебно-тематическое планирование 1 год обучения	6
Учебно-тематическое планирование 2 год обучения	10
Учебно-тематическое планирование 3 год обучения	13
Методическое обеспечение программы	16
Список используемой литературы	18
Приложение.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программа «К лидерству и жизненным наукам через каратэ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – общекультурный

Значимость

Каратэ Киокушинкай является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Занятия этим видом спорта позволяет развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера.

Актуальность

В XXI веке массовый детский – юношеский спорт как никогда прежде, приобрел новый и весьма важную для него социальную функцию, ибо систематические занятия активной двигательной деятельностью и спортом учащейся молодежи стали альтернативой пагубной для психики и здоровья молодежи экранной, компьютерной – игровой и наркотической зависимости. Если к этому добавить проблему алкоголизма, то здесь просматривается реальная угроза физическому и духовному здоровью нации.

Занятия в секции «К лидерству и жизненным наукам через каратэ» – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу особенно актуальной.

Отличительные особенности программы

Программа «К лидерству и жизненным наукам через каратэ» предусматривает групповые занятия для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Реализация программы основана на **педагогических принципах**: учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения.

Цель

Цель программы – Укрепление здоровья. Развитие психических и физических качеств по средствам занятий Каратэ Киокушинкай.

Задачи

1. Обучающие:

- сформировать представление о Каратэ Киокушинкай как о боевом

- искусстве;
- сформировать навыки самообороны.
- Овладеть основами техники Каратэ Киокушинкай
- 2. Развивающие:**
- укрепить опорно-двигательный аппарат
- развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма ;
- развить двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость), обусловленные спецификой Каратэ Киокушинкай.
- 3. Воспитательные:**
- сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям Каратэ Киокушинкай;
- воспитать трудолюбие и целеустремленность, культивировать дух товарищества и честного соперничества.
- сформировать привычку организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 8 до 15 лет любого пола (мальчики и девочки)

Набор в группы осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Временные границы

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 3-х летнее обучение

Режим занятий

1-й год обучения - 216 часов в год - 3 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения - 216 часов в год - 3 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения - 216 часов в год - 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы проведения занятия

- Беседа
- Лекция
- Практическое занятие
- Инструкторско-методическое занятия
- Игра
- Просмотр кинофильмов
- Учебные соревнования

Методы реализации учебной программы

- Словесный
- Наглядный
- Практический
- Объяснительно-иллюстративный

Виды аттестации учащихся

Программой предусмотрена **аттестация** (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 этап(конец сентября - начало октября)

- в форме тестирования по ОФП;

2 этап – промежуточный(в середине года, в декабре)

- в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на КЮ), открытого занятия для родителей;

3 этап – итоговый(в конце года, апрель-май)

- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на КЮ).

Формы подведения итогов реализации программы

- тестирование
- контрольное занятия
- учебные соревнования

Формы подведения итогов

Программой предусмотрена **аттестация** (начальная, промежуточная, итоговая), результаты которой записываются в учебный журнал:

1 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 10 КЮ), открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 9 КЮ).

2 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 8 КЮ), открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 7 КЮ).

3 год обучения:

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 6 КЮ), открытого занятия для родителей;
- в форме* тестирования по ОФП, зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 5 КЮ).

Ожидаемый результат

В результате освоения программы воспитанники физически окрепнут, освоят технические и тактические приемы Каратэ Киокушинкай, могут принимать участие в соревнованиях различного уровня по каратэ. Наиболее одаренные воспитанники будут рекомендованы в группы спортивного совершенствования в отделения спортивных школ Санкт-Петербурга.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов		
		1-й год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Теоретические занятия:	14		14
3.	Общая физическая подготовка	9	31	40
4.	Специальная физическая подготовка	10	129	139
5.	Подвижные игры и эстафеты	2	6	8
6.	Учебные соревнования и показательные выступления	-	10	10
7.	Итоговое занятие	-	3	3
	ИТОГО	37	179	216

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие

- Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).
- Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.
- Просмотр видео-материала.

2. Теоретические занятия:

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности;
- Профилактика травматизма на занятиях Киокушинкай Каратэ;
- История возникновения Киокушинкай Каратэ;
- Достижения ведущих спортсменов в Киокушинкай Каратэ.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения: требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по Каратэ Киокушинкай.

Практический материал:

Беговые упражнения

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;

- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки;
- в полуприседе.
- прыжковые упражнения:
- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в боевой стойке;
- с различными ударами ногами;
- с различными ударами руками.

Упражнения для верхнего плечевого пояса

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;
- «суперсерии» ударов руками.

Упражнения для мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);
- «суперсерии» ударов ногами.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения: этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса, техника выполнения базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.

Практический материал:

Базовая и боевая техника Каратэ Киокушинкай

- подготовительные упражнения для цуки;
- дыхательные упражнения - ибуки;
- техника перемещений (вперед, назад);
- дзэнкуцу-дати;
- йой-дати;
- фудо-дати;
- сатин-дати;

- кокуцу-дати;
- мусуби-дати;
- камаэ-дати;
- дзию камаэ-дати;
- кибан-дати;
- моротэ-цуки;
- моротэ-тюдан-ути-укэ;
- ой-цуки;
- гяку-цуки;
- тюдан гяку-цуки;
- ой тюдан цуки;
- дзюн-цуки;
- сита-цуки;
- татэ-цуки;
- гэдан-барай;
- сэйкен маэ гэдан-барай;
- хидза-гэри;
- кин-гэри;
- маэ-гэри;
- маваси-хидза-гэри;
- хидза-ганмэн-гэри;
- сэйкэн-дзедан укэ;
- дзёдан укэ;
- ути укэ;
- сэйкен тюдан ути-укэ;
- сэйкен тюдан сото-укэ;
- сэйкен-аго-ути;
- сото укэ;
- кихон-ката;
- кихон-ката соно-ити, ни;
- маваси-гэри гэдан;
- маэ-гэри дзёдан;
- маваси-гэри
- масаси-гэри тюдан;
- маваси-гэдан-барай;
- тайкёку сонно ити, ни;
- тайкёку соно сан;
- рэнраку соно ити, ни;
- иппон-кумитэ;
- ёхон-кумитэ;
- самбон-кумитэ;
- якусоку-иппон-кумитэ;
- перемещения в ранее изученных позициях с ударами и блоками руками, удары ногами при перемещениях.
- на лапах;
- на «подушке»;
- на мешке.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Кто выше?»
- «Бежал с мячиком»
- «Челночный бег»

- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- Проведение и организация соревнований.
- Проведение и организация «Часа кумитэ».
- Показательные выступления

7. Итоговое занятие

- начальная диагностика в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, зачетного занятия по овладению базовой и боевой техникой Каратэ Киокушинкай, предусмотренной программой.
- подведение итогов года

После I года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- правила техники безопасности на улице во время движения к месту занятий, а также учебно-тренировочном занятии
- историю возникновения Киокушинкай Каратэ
- достижения ведущих спортсменов в Киокушинкай Каратэ.

Умеют:

- выполнять упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять боевую технику в объеме, необходимом для ведения свободного боя по правилам Каратэ Киокушинкай;
- выполнять техники 10 и 9 кю.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов		
		2-й год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Теоретические занятия:	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	7	42	49
4.	Специальная физическая подготовка	10	120	130
5.	Подвижные игры и эстафеты	2	6	8
6.	Учебные соревнования и показательные выступления	-	16	16
7.	Итоговое занятие	-	3	3
	ИТОГО	29	17	216

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие:

- Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.
- Просмотр видео-материала .

2. Теоретические занятия:

- Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.
- Особенности Каратэ Киокушинкай как вида боевого искусства.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения: требования к подбору общеразвивающих упражнений для физической подготовки на самостоятельных занятиях физической культурой.

Практический материал:

Беговые упражнения:

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;

- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки;
- в полуприседе.

Прыжковые упражнения:

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в боевой стойке;
- с различными ударами ногами;
- с различными ударами руками.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса:

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;
- «суперсерии» ударов руками.

Упражнения для развития мышц ног:

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);
- «суперсерии» ударов ногами.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины:

- поднятие туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения: типичные ошибки при выполнении элементов базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.

Практический материал:

Базовая и боевая техника Каратэ Киокушинкай

- падения назад из приседа;
- падения на бок;
- кувырки через голову и плечо вперед, назад, в сторону;
- освобождение от захватов за руки;
- дзэнкуцу-дати;
- сатин-дати;
- кокуцу-дати;
- дзию камаэ-дати;
- нэкоаси-дати;
- кибя-дати;
- гэдан-барай;
- тайкёку соно сан;

- рэнраку соно ити, ни;
- кансэцу-гэри;
- тэтцуи-коми-ками-ути;
- сото укэ;
- маэ-гэри-гэдан барай;
- маваси-гэри-ути-укэ;
- сюто-маваси-укэ;
- маваси-гэдан-барай;
- тэйсоку-сото-кэагэ;
- хайсоку ути кэагэ;
- ёко-гэри;
- ёко-гэри тюдан;
- усиро-гэри;
- усиро-гэри тюдан;
- пинан соно ити;
- аси-барай;
- тюдан-гяку-цуки;
- якусоку-иппон-кумитэ.

Работа со снарядами:

- на лапах;
- на «подушке»;
- на мешке.

Работа в паре

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Метание в подвижную цель»
- «Толкание мячика в обруч»
- «Командный скоростной бег»
- подвижные игры, соответствующие возрасту занимающихся;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- Проведение и организация соревнований.
- Проведение и организация «Часа кумитэ».

7. Итоговое занятие

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой и боевой техникой Каратэ Киокушинкай, предусмотренной программой.

После 2 года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- особенности Каратэ Киокушинкай как вида боевого искусства

Умеют:

- выполнять усложненные упражнения разминки и физической подготовки;
- выполнять усложненную боевую технику и применять ее в свободном бою по правилам

- Каратэ Киокушинкай;
- выполнять техники 8 и 7 кю;

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Раздел программы	Количество часов		
		3-й год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие	2		2
2.	Теоретические занятия:	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	9	42	51
4.	Специальная физическая подготовка	8	117	125
5.	Подвижные игры и эстафеты	2	6	8
6.	Учебные соревнования и показательные выступления	-	19	19
7.	Итоговое занятие	-	3	3
	ИТОГО	29	17	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

- Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.
- Просмотр видео-материала.

2. Теоретические занятия:

1. Соблюдение на тренировках правил техники безопасности.
2. Масутацу Ояма в Киокушинкай Каратэ.

3. Общая физическая подготовка

Теоретические сведения: основные формы самоконтроля физическими упражнениями.

Практический материал:

Беговые упражнения

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки;

- в полуприседе.

Прыжковые упражнения

- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в боевой стойке;
- с различными ударами ногами;
- с различными ударами руками.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястьях, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;
- «суперсерии» ударов руками.

Упражнения для развития мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);
- «суперсерии» ударов ногами.

Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретические сведения: основы построения плана тренировок, профилактика травматизма при выполнении элементов базовой и боевой техники Каратэ Киокушинкай.

Практический материал:

Базовая и боевая техника Каратэ Киокушинкай

- кибэ-дати;
- дзэнкуцу-дати;
- маэ-гэри;
- маваси-гэри;
- ёко-гэри;
- усиро-гэри;
- дзию-камаэ;
- гэри-цуки;
- основные блоки в сочетаниях с ударами на месте и в перемещениях - свободный спарринг с ограниченным контактом

Работа со снарядами:

- на лапах;
- на «подушке»;
- на мешке.

Работа в паре.

5. Подвижные игры и эстафеты

- «Слушай команду»
- «Расставь посты»
- «Запрещенное движение»
- подвижные игры, соответствующие возрасту воспитанников;
- эстафеты.

6. Учебные соревнования и показательные выступления:

- Проведение и организация соревнований.
- Проведение и организация «Часа кумитэ».

7. Итоговое занятие

- в форме тестирования по ОФП;
- в форме зачетного занятия по овладению программным материалом, открытого занятия для родителей;
- в форме тестирования по ОФП, в форме зачетного занятия по овладению базовой и боевой **техникой** Каратэ Киокушинкай. предусмотренной программой.

После 3 года обучения по программе учащиеся:

Знают:

- основы построения плана тренировки;

Умеют:

- самостоятельно провести разминку;
- выполнять сложную боевую технику и применять ее в свободном бою по правилам Каратэ Киокушинкай;
- выполнять техники 6 и 5 кю;

Методическое обеспечение

Методические особенности занятий Каратэ Киокушинкай
Приложение №1, Приложение №3

Контрольные тесты для проверки по общей и специальной физической подготовке
Приложение №2

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации образовательной программы «К лидерству и жизненному самоопределению через каратэ» необходимы:

- гимнастические стенки – 10шт.
- маты – 8 шт.
- «лапы» - 8 пар
- щит малый - «подушка» - 8 шт
- скакалки – 15 шт.
- гантели (0,5-1 кг.) -15 шт.
- защитный костюм - «рыцарь»- 1 шт.
- утяжелители – 15 шт.
- эспандеры – 8 шт
- блины – 2 шт.
- набивные мячи - 8 шт.
- арабские мячи – 15шт.
- тайские подушки – 1 пара.

Литература для педагога:

- 1.Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
- 2.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
- 3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
- 4.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
- 5.Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.
- 6.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.
- 7.Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
- 8.Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
- 9.Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.
- 10.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
- 11.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.

12. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
13. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
14. Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.
15. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. – 117с.
16. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238 с.
17. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
19. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
20. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
21. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
22. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М.
23. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.
24. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
25. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
26. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Terra-Спорт, 2003. – 176с

Литература для обучающихся:

1. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002. - 400с.
2. Масутацу Ояма. Путь к истине. - М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. - 112с.
3. Ояма М. Это каратэ. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. - 320с.
4. Степанов СВ. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. - Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. - 384с.
5. СангХ. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. - Ростов: Изд. «Феникс»

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002. - 400с.
2. Масутацу Ояма. Путь к истине. - М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. - 112с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: «Издательство Астрель», 2002. - 864с.
4. Ояма М. Это каратэ. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. - 320с.
5. Степанов СВ. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. - Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. - 384с.
6. СангХ. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. - Ростов: Изд. «Феникс», 2003. - 240с.
7. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. - Ростов: Изд. «Феникс», 2003. - 224с.
8. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. - 190с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: «ИНСАН», 2000.-432с.
10. Ю.Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. - СПб.: «Евразия», 1996. - 330с.

Аттестационные требования по Киокусинкай.

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменом и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

Приложение 2.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

Специальная физическая подготовка.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно правил Минимальных квалификационных требований.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с правилами Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ (КАКУХОХО)

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гёдан-бараи).

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Отжимания от пола – 15 раз.

Приседания, руки за головой – 25 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 20 раз.

Специальная физическая подготовка.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно правил Минимальных квалификационных требований.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с правилами Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ (КАКУХОХО)

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

длинная стойка с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);

стойка с отклонением назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ)

изготровка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ)

техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси);

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкэн моротэ хэйко-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан

(дзёдан, гэдан) сэйкэн ои-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн гяку-дзуки);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэн дзёдан-укэ);

- защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкэн тюдан ути-укэ).

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальная интегральная подготовка (КАТА-НО РЭНСЮ)

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ити
Оценка применения техники.

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка.

Отжимания от пола – 20 раз.

Приседания, руки за головой – 35 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 30 раз.

Специальная физическая подготовка.

Оценка специальной физической подготовки проводится согласно правил Минимальных квалификационных требований.

Оценивается: координация и амплитуда движений в соответствии с правилами Минимальных

квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка.

СРЕДСТВА ОБЕСПЕЧЕНИЯ (КАКУХОХО)

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка всадника» (киба-дати)

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-гамаэ) .

техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэн агэ-цуки).

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ)

защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):

защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):

блок – удар рукой (укэ – цуки)

блок – удар ногой (укэ – кэри)

двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальная интегральная подготовка (КАТА-НО РЭНСЮ)

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан

Боевая интегральная подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ)

Обусловленный учебный бой (ЯКУСОКУ КУМИТЭ):

Обусловленные учебные бои с распределением ролей (нападающий – защищающийся), в ходе которых нападающий выполняет три обусловленных атаки, защищающийся выполняет три обусловленных защиты и обусловленную контратаку (ЯКУСОКУ ТАНСИКИ САМБОН КУМИТЭ). На этом этапе обучения при тренировке ЯКУСОКУ ТАНСИКИ САМБОН КУМИТЭ нападающий на каждый шаг выполняет одиночную простую атаку (ТАНГЭКИ).

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

**Методическое обеспечение образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности «К лидерству и жизненному
самоопределению через каратэ» для детей младшего, среднего и старшего школьного
возраста (8-15 лет) на 3 года обучения**

	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-оспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Теоретические занятия	Беседа, лекция, традиционное занятие.	Приемы: устное изложение, беседа. диалог. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Научная и специальная литература.	Зачетное занятие. фронтальный опрос
2.	Практические занятия: ОФП; СФП; подвижные игры и эстафеты.	Традиционное занятие, комбинированное, зачетное занятие, игра, эстафета. соревнование.	Приемы: комбинированное занятие, соревнование, Творческие самостоятельные работы. Методы: словесный, наглядный, практический. объяснительно-иллюстративный, фронтальный, репродуктивный, групповой.	Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты, «лапы»; щит малый — «подушка», скакалки, гантели (0,5-1кг.), защитный костюм - «рыцарь», утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки.	Зачетное занятие, открытое занятие для родителей, соревнования, аттестация.
3.	Соревнования и культурно-досуговые мероприятия	Соревнование, праздник, конкурс.	Приемы: упражнение, игра. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частич но-по исковы й, исследовательский, коллективный, групповой.	Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты, защитный костюм - «рыцарь».	Конкурс, игра-испытание.