ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Синкекусинкай»
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица № 1

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретические занятия										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ										
	- Терминология Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Основные правила судейства										
	- Гигиенические основы ФК и С			1					1		2
					1					1	2
						1					1
2	Практические занятия										
	- Общая физическая подготовка										
	- Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	б) блоки и удары руками										
	в) удары ногами										
	г) комбинации ударной техники										
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	ж) кумитэ	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
		1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		1	1	1	1	2	2	2	3	2	15
		4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (основной этап)

Таблица № 2

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретические занятия										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ										
	- Терминология Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Основные правила судейства										
	- Гигиенические основы ФК и С			1					1		2
					1					1	2
						1					1
2	Практические занятия										
	- Общая физическая подготовка										

	- Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	б) блоки и удары руками										
	в) удары ногами										
	г) комбинации ударной техники										
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	ж) кумитэ	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
		1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		2	2	2	2	2	3	3	2	2	20
		3	3	3	3	4	3	3	4	3	29
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (этап совершенствования)

Таблица № 3

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u>										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Терминология Киокусинкай каратэ			1					1		2
	- Основные правила судейства										
	- Гигиенические основы ФК и С				1					1	2
						1					1
2	<u>Практические занятия</u>										
	- Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	- Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	б) блоки и удары руками	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	в) удары ногами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	г) комбинации ударной техники	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	2	3	3	2	3	3	3	3	3	25
	ж) кумитэ	3	3	3	3	3	3	3	3	2	28
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Поэтапная подготовка спортсменов Синкекусинкай каратэ

Общие задачи 1-3 этапов обучения:

1. Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний (выделить наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных), прошедших курс обучения по программе «Общая физическая подготовка с элементами Шинкиокушинкай каратэ», либо, в исключительных случаях, имеющих достаточную физическую подготовку к освоению данной программы.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта (выявить детей с мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнений).
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям каратэ.
4. Развитие теоретических знаний по каратэ, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта.
5. Участие в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай каратэ, а также по физической подготовке.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица № 4

Первый этап – предварительная физическая и духовная подготовка (учащиеся 7-8 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Развитие стойкого интереса к занятиям физ.культурой и спортом, каратэ в частности. Развитие основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству. Совершенстовование правильной стойки (позиция, баланс, плавное перемещение, выполнение основных приёмов). Развитие функциональных возможностей организма. Воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.	Теоретические занятия. Упражнение на развитие различных, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие двигательных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Освоение упражнений на равновесие. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 9-7 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)

Таблица № 5

Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (учащиеся 9-10 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.	Теоретические занятия. Включение прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на гибкость. Подготовительные и подводящие упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 6-5 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)

Таблица № 6

Третий этап – базовая физическая и духовная подготовка (учащиеся 10-11 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств,	Теоретические занятия. Использование прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более	Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила

укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.	эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на гибкость. Упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП	судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 4-3 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)

Оценкой технико-тактической подготовленности вышеуказанных этапов является выполнение квалификационных нормативов 3 раза в год и участие в соревнованиях соответственно календаря спортивно-массовых мероприятий, сдача квалификационного экзамена на ученические степени (кю-тест).

Требования по подготовке:

- Ответить на вопросы по теории каратэ (пройденный материал).
- Принять участие во внутренних соревнованиях учреждения.
- Выполнить требования контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- Освоить основы техники каратэ, гигиены и самоконтроля.

Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки)

Теоретическая подготовка

- История Киокусинкай каратэ;
- История развития ВКО Синкекусинкай;
- Значение каратэ, ФК и С в жизнедеятельности человека;
- Строение и функции организма человека;

- Основы Гигиены, режим дня и питание спортсмена;
- Предупреждение травматизма и техника безопасности на тренировочных занятиях;
- Терминология в Синкекусинкай каратэ;
- Правила соревнований и специальная терминология в судействе;
- Оборудование и инвентарь в Синкекусинкай каратэ;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Практическая подготовка
Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении.

Общие понятия о строе и командах. Понятия: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Предварительные и исполнительные части команд. Основная стойка.

Действия в строю, на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Основная цель применения общеразвивающих упражнений – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного и опорно-двигательного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются занимающимися на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером.

Общеразвивающие упражнения должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития спортсмена, задач периода и отдельного занятия.

При подборе общеразвивающих упражнений преимущество должно представляться упражнениями, имеющим прикладной характер и способствующим воспитанию важных в прикладном отношении навыков.

Приводимый далее краткий перечень общеразвивающих упражнений носит примерный и условный характер. Инструкторы и тренеры могут значительно расширить, изменить круг применения этих упражнений.

Упражнения для развития быстроты. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м. в каждом из трёх основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.). Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие. а также как часть основного занятия в конце тренировки.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах (до 40 мин), ездой на велосипеде (1 ч) или бегом на коньках (до 15 мин).

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки,

набивной мяч, гимн. палка и др.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течении 3-10 мин. в утренней тренировочной зарядке. Включаются и в основные занятия после разминки. Длительное плавание (до 20 мин).

Упражнения для улучшения координации и развития ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты). Включать в основные занятия раз в неделю, затрачивая до 15 мин., включая интервалы отдыха

Упражнения с предметами (мячами, скакалками).

Спортивные игры и простые эстафеты.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, приседания, и т.п.). Выполнять до конца (1-3 подхода) с интервалом отдыха 1-3 мин.

Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

Прыжковые упражнения с продвижением (на одной, с ноги на ногу, на двух одновременно). Включать в основные занятия. Интервал отдыха 3-5 мин.

Упражнения в сопротивлении (борьба).

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с большей амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Японская разминка.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук.

Из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук.

Из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

Размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища.

Из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны – полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободного покачивания рук.

Полное расслабление мышц в положении лежа на спине.

Из стойки на одной ноге (на гимнастической скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

Из основной стойки или стойки ноги врозь полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись.

Дыхательные упражнения и системы «ногарэ».

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Упражнения со специальными снарядами. Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из нанесения ударов по специальным снарядам, по макиваре (см. «Тренажёры в боевых искусствах» Е.А. Тарас 2001 г.). Выполняя эти упражнения занимающийся совершенствуется в силе, точности, быстроте и выносливости.

Упражнения в ударах по боксёрскому мешку , по макиваре дают каратисту возможность приучиться правильно формировать ударные поверхности кулака, стопы при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно при нанесении их сериями.

Упражнения с лапами направлены на совершенствование техники, они прививают навыки в нанесении как одиночных, так и ударов сериями, а также содействуют выработке правильного положения кулака и стопы при ударе.

Примечание. Тренер имеет возможность создавать в этих упражнениях самые различные тактические положения, характерные для любой фазы боя, но он ни в коем случае не должен подменять упражнения с лапами боевых упражнений с партнером.

Упражнения на равновесие проводятся при передвижении группы по залу в боевом

положении. Они строятся на скользящих, слитных шагах (производимых каратистом в бою) на передней части ступни.

Упражнения со скакалкой предназначаются для выработки выносливости и развития координации движений. Данные упражнения выполняются как на твёрдой поверхности, так и мягкой, тягучей (маты, поролон). Для развития плечевого пояса, предплечий, запястий, кистей и мышц ног, применяются утяжелённые скакалки (трос или свинцовый стержень).

Упражнения с теннисным мячом заключаются в перебрасывании мяча двумя партнерами, набивки мяча в пол с одновременной имитацией ударной техники и перемещения каратиста. Эти упражнения имеют большую ценность, так как основаны на естественных целесообразных, быстрых и точных, связанных с расчетом времени движениях. Упражнения с теннисным мячом на резинке применяются для отработки точности ударов.

Упражнения на координацию вырабатывают необходимую для каратиста согласованность движений, способствуя в то же время и усвоению техники каратэ. Начиная с обычных перемещений (челнок, приставной шаг, ласточка, круг, восьмёрка), заканчивая сложной техникой уходов (сайт степы, разножки, скачки) с включением ударных техник и блокирования.

Упражнения с отягощениями (утяжелители, резины) позволяют укреплять мышцы суставы и связки спортсмена, развивать физические качества, а так же подготовить организм к напряжённой работе в условиях спортивного поединка.

Бой с тенью, или воображаемым противником, дает возможность каратисту совершенствовать боевые движения.

Примечание. Цель этого упражнения в том, чтобы каратист, повторяя боевые движения, которыми он пользуется в спортивном поединке, мог, мысленно создавая картину боя, практиковаться и совершенствоваться без всяких помех со стороны партнера. Все недостатки в движениях каратист может с успехом устранить путем боя с тенью. Для каратиста с недостаточной координацией движений следует назначить 2-3 раунда боя с тенью.

Условный бой – бой, заранее обусловленный определенными приемами. Цель условного боя – совершенствования отдельных приемов боя (атакующие удары с обманом, защита, соединенная с встречными или ответными ударами, нанесение ударов сериями, развитие атаки или контратаки).

Сосредотачивая свое внимание в условном бою только настрого определенных приемах, каратист тем самым получает возможность совершенствовать их.

В условном бою исправляются недостатки, замеченные тренером в вольном бою, совершенствуются элементы, входящие в боевые средства каратист, и вводятся новые элементы техники и тактики.

Каждый элемент может изучаться в условном бою при применении атаки одним каратистом или при обоюдных атаках партнеров.

Условный бой состоит из 2-3 раунда в каждом занятии.

<u>Технико-тактическая подготовка:</u>

1. Обучение стандартной технике движений и действий (кихон, идо гейко, рэнраку, ката).
2. Совершенствование техники приемов каратэ в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
3. Обучение использованию приемов каратэ во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических задач).

Технический арсенал спортсмена Шинкиокушинкай каратэ:

<u>Стойки и способы перемещения в них:</u>

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Атакующие действия (удары):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Защитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

Примечание: Подробная информация о техническом арсенале – см. Методическое пособие «Федерации Киокушинкай каратэ» 2000г. Санкт-Петербург.

Педагогический контроль

Важными средствами педагогического контроля, которые позволяют оценить способности ученика, определить дальнейший путь его обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития – являются наблюдения и тестирования.

Наблюдение

Эффективность наблюдения зависит от следующих методических правил:

- прежде чем проводить наблюдение, необходимо чётко определить его задачи;
- задачи, должны конкретно относится, к определённому объекту наблюдения;
- определить какой способ наблюдения целесообразно использовать (словесное описание, графическое изображение, фотографирование, киносъёмка и т.д.) и подобрать приёмы фиксации результатов наблюдений;
- установить конкретные методы анализа результатов наблюдений (оценочные таблицы, словесная характеристика и др.)

Метод наблюдения применяется для оценки различных сторон деятельности юного спортсмена, его состоянии, подготовленности. Только по цвету лица, мимике можно сделать вывод о степени утомления. Об этом же можно судить, наблюдая, как выполняются движения сложно координационного характера. *Пример: Таблица № 7*

Тестирование

С помощью тестов осуществляется три вида педагогического контроля:

- этапный контроль (определяются изменения состояния ученика под влиянием длительного периода тренировочных воздействий и разрабатывается стратегия на последующий период занятий);
- текущий контроль (определяется состояние в течении дня, при 2-х,3-х разовых занятиях);
- оперативный контроль (оценивается состояние в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия).