**Аннотация**

**к дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спора**

**«Киокусинкай».**

# 

***Кёкусинкай (киокусинкай)* –** контактныйстиль силового единоборства, который получил широкую популярность и развитие во всем мире. Стремительное развитие и высокая популярность этого стиля связаны, в известной степени, с феноменальными достижениями его созда​теля - Масутацу Оямы, которому удалось на основе обоб​щения достижений школ японского каратэ, его китайских ана​логов и других видов восточных единоборств создать совре​менную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической и духовно-нравственной подготовки.

Название стиля «кёкусинкай» расшифровывается следующим образом: «кёку» означает конечность, предел; «син» - истина, реальность; «кай» - связь (собрание воедино). Следовательно, кёкусинкай - это не просто стиль единоборства, а система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Путь ученика школы кёкусинкай начинается с высокой дис​циплины, напряженных тренировок и воспитания нравствен​но-духовных качеств. Своеобразная духовная клятва (клятва додзё), разработанная центром Международной организации кёкусинкай, включает в себя семь заповедей, которые опреде​ляют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

Соревнования в киокусинкай проводятся по следующим дисциплинам:

***Ката*** - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе киокусинкай.

***Тамесивари*** (тамишивари, тамешивари) - участники соревнуются между собой в разбивании стандартных деревянных досок способами, регламентируемыми Правилами.

***Кумитэ*** (поединки) - участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых Правилами.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень спортсмена, но и его способность противостоять реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления. Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость и почти воинская дисциплина.

Система требо​ваний к кёкусинкай находит свое отражение в экзаменах на пояса. Пояс в карате называется [**оби**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%B8)**.** Кроме его прямого назначения — удерживать куртку [**ги**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D0%B9%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B8) запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Начальная система включает десять ученических поясов - от белого до коричневого (кю). Мастерские требова​ния определяются данами - от первого до десятого. Предлагаемая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спора «Киокусинкай» предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта "Киокусинкай».

Предлагаемая дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спора «Киокусинкай» предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта "Киокусинкай». Программа опирается на нормативные документы, регламентирующие работу учреждений дополнительного образования детей, и разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказом Минспорта России от 10.06.2014 N 449 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ", приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными Приказом Министерства спорта РФ № 325 от 24 октября 2012 года и предназначена для организации работы по подготовке спортсменов по виду спорта киокусинкай каратэ.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей для занятий киокусинкай;
* 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 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.

Материал программы объединен в целостную систему подготовки с соблюдением принципов комплексности, преемственности, вариативности.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней тренировки. При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а так же опыт пограничных видов спорта, в том числе лёгкой атлетики, лыжных гонок.

Программа является основным документом планирования, организации и управления учебно-тренировочной и воспитательной работой в отделениях киокусинкай спортивной школы.

Программа ориентирована на детей, юношей и девушек 7 - 17 лет. Срок реализации программы 9 лет.

Допускается дальнейшее обучение лиц, старше 17 лет, успешно реализующих программу обучения, до завершения ими этапа обучения (подготовки) и лиц, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования.

Возможна реализация программы в сокращенные сроки.

Весь материал программы разделен на взаимосвязанные этапы и периоды обучения (подготовки):

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап: - период базовой подготовки;

- период спортивной специализации;

* этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый из этапов (периодов) предусматривает несколько годичных циклов подготовки и решает свои задачи.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.
2. Овладение основами техники киокусинкай и других видов спорта.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям киокусинкай.
4. Выявление задатков, способностей и уровня спортивной одаренности.
5. Привитие норм личной гигиены и самоконтроля.
6. Освоение теоретического раздела программы.
7. Приобретение соревновательного опыта как в киокусинкай, так и в других видах спорта.
8. Воспитание волевых качеств.

*Задачи тренировочного этапа:*

1. Дальнейшее укрепление здоровья;
2. Повышение уровня физической и функциональной подготовленности.
3. Углубленное изучение основных элементов техники киокусинкай.
4. Накопление соревновательного опыта.
5. Повышение спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки.
6. Формирование морально-волевых качеств.
7. Освоение теоретического раздела программы.
8. Повышение уровня развития психических качеств, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности.
9. Приобретение знаний и навыков в инструкторской и судейской практике.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

1. Совершенствование техники.
2. Достижение высокого уровня всех сторон подготовленности, позволяющего показывать стабильно высокие результаты в соревнованиях.
3. Достижение спортивных результатов, позволяющих претендовать на призовые места в региональных, межрегиональных и Всероссийских соревнованиях.
4. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Реализация программы осуществляется в учебных группах, сформированных из числа наиболее способных к занятиям киокусинкай детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, с соблюдением требований к минимальному возрасту для зачисления на обучение и количеств детей в этих группах.

*Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Ката | | | | |
| Этап начальной подготовки | | 3 | 7 | 12-16 |
| Тренировочный этап | Базовый период | 2 | 10 | 10-12 |
| Период спортивной специализации | 2 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | 2 | 14 | 4-8 |
| Категория | | | | |
| Этап начальной подготовки | | 3 | 10 | 12-16 |
| Тренировочный этап | Базовый период | 2 | 11 | 10-12 |
| Период спортивной специализации | 2 | 12 | 8-10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | 2 | 14 | 4-8 |

Приём (зачисление) на этап начальной подготовки и на периоды тренировочного этапа осуществляется по результатам индивидуального отбора.

Приём на этап совершенствования спортивного мастерства не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Ката | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 6,5 сек. | 6,7 сек. |
| Координация  Выносливость | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 10,4 сек | 10,9 сек. |
| Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 5 мин. | 4 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее) | 2 раз | 1 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 7 раз | 4 раза |
| Подъем туловища, лежа на спине (не менее) | 8 раз | 7 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее) | 115 см. | 110 см. |
| Категория | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более) | 6,2 сек | 6,4 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 13,0 сек | 13,2 сек. |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 6 мин. | 5 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее.) | 5 раз | 1 раза |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 9 раз | 7 раз |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее) | 15 раз | 13 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее) | 130 см. | 125 см. |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на тренировочном этапе (период базовой подготовки).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Ката | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 6,0 сек. | 6,4 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 13,0 сек. | 13,2 сек. |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 10 мин. | 9 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее) | 5 раз | 1 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 12 раз | 7 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (не менее) | 12 раз | 10 раз |
| Прыжок в длину с места  (не менее) | 140 см. | 130 см. |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Категория | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 5,0 сек. | 5,6 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 10,0 сек. | 12,0 сек. |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 12 мин. | 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее) | 8 раз | 4 раза |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 15 раз | 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (не менее) | 15 раз | 15 раз |
| Прыжок в длину с места  (не менее) | 160 см. | 145 см. |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

*для зачисления в группы на тренировочном этапе (период спортивной специализации).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | юноши | девушки |
| Ката | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 5,5 сек. | 6,0 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 12,0 сек. | 12,5 сек. |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 12 мин. | 10 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее) | 7 раз | 3 раза |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 15 раз | 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (не менее) | 15 раз | 12 раз |
| Прыжок в длину с места  (не менее) | 150 см. | 140 см. |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Категория | | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м. (не более) | 4,9 сек. | 5,5 сек. |
| Координация | Челночный бег 3x10 м.  (не более) | 10,0 сек. | 12,0 сек. |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее) | 20 мин. | 15 мин. |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее) | 10 раз | 6 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее) | 20 раз | 15 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (не менее) | 20 раз | 18 раз |
| Прыжок в длину с места  (не менее) | 170 см. | 155 см. |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

По окончании соответствующего этапа (периода) обучения, для проверки результатов освоения программы проводится промежуточная аттестация, которая, в зависимости от этапа, включает в себя зачёт по теоретической подготовке, сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, оценку уровня тактико-технического мастерства и выполнение требований спортивной квалификации.

На основании результатов промежуточной аттестации осуществляется перевод на следующий этап (период) обучения (подготовки).

Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же учебно-тренировочном этапе (периоде).

Освоение образовательной программы завершается итоговой аттестацией, которая является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые устанавливаются учреждением.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации и в полном объеме выполнившие учебный план образовательной программы.

По результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается учреждением.

Для досрочного перехода на следующий этап (период) обучения необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) обучения.

На основании результатов аттестации (промежуточной, итоговой) можно осуществлять перевод обучающихся и выпускников на реализацию программ спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой);
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учебные (учебно-тренировочные) занятия в группах проводятся согласно плана распределения учебных часов по предметным областям (Учебного плана) и составленного на его основе плана распределения учебных часов на каждый учебный год.

Распределение времени в плане на основные предметные области (разделы подготовки) по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и согласно рекомендуемому ФССП и ФГТ соотношению объемов тренировочного процесса по этим разделам подготовки.

План распределения учебных часов по предметным областям (разделам подготовки) составлен в академических часах, в соответствии с годовым календарным планом спортивной школы, рассчитанным на 46 учебных недель.

Для обеспечения непрерывности в освоении обучающимися программы, 6 недель календарного года (дополнительно вне сетки часов учебного плана) отводятся на самостоятельную (по планам тренера) подготовку, на восстановительные (профилактические) мероприятия и активный отдых, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 6-8 | 6-10 |
| Общее количество часов в год | 276 | 368 | 552 | 828 | 1104 |
| Общее количество тренировок в год | 138-184 | 184-230 | 184-276 | 276-368 | 368-460 |

Для подготовки к спортивным соревнованиям и для организации активного отдыха (восстановления) лиц, осваивающих образовательную программу, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

* история развития каратэ и киокусинкай;
* основы философии и психологии спортивных единоборств;
* место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
* основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
* основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий, федеральные стандарты, общероссийские антидопинговые правила и т.д.);
* уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
* необходимые требования о строении и функциях организма человека;
* гигиенические знания, умения, навыки;
* режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
* основы спортивного питания;
* требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
* требования техники безопасности при занятиях каратэ.

*В области общей физической подготовки:*

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий киокусинкай;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области избранного вида спорта:*

* повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики киокусинкай;
* приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях;
* развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение соответствующего возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
* выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий (степеней и поясов) по избранному виду спорта.

*В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

* освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
* овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
* освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
* приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
* умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
* умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, взаимодействующие на психическое состояние спортсмена;
* умение концентрировать внимание в ходе поединка.