

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТА

На педагогическом совете  
МАУ ДО «ДЮСШ»

Протокол

№ 4 от «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО «ДЮСШ»

Э.Ю. Фетимонова

Приказ № 137 от «27» 08. 2021 г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта

«КИОКУСИНКАЙ»

возраст обучающихся – от 9 – 18 лет

Срок реализации – 8 лет

Разработчик

тренер-преподаватель:

Балуев Сергей Васильевич

Рачев Виктор Иванович

с. Карагай 2021 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта киокусинкай (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ 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».
- Также программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 145, внутренние нормативно-правовые акты МАУ ДО «ДЮСШ» (устав, порядок приема и перевода).

Программа содержит темы для теоретических занятий, подборку упражнений для общей и специальной физической подготовки, технические нормативы для сдачи квалификационных экзаменов, задания по изучению техники и тактики свободного спарринга. Рассмотрены воспитательные вопросы и вопросы организации учебно-тренировочного процесса.

Киокусинкай - воспитание духовно развитых, целеустремлённых, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть лёгкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования. Именно поэтому Киокусинкай относится к категории Будо-каратэ, то есть является не только спортом, но и путём воина.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами объединения Киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал Киокусинкай).

Уровень мастерства в Киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов - кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 жёлтых, 2 зелёных, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов - данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью Киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать своё знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в Киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон*, *ката*, *кумитэ*, *тамэсивари*

*Кихон* — базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха.

Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики.



Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам безискажений и ошибок.

*Ката* — это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники Ката иногда представляют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката — это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката.

Однако так как каратэ Киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

*Кумитэ* — бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ — главная цель боевого искусства. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокаунт или нокаут, и при этом избежать травм. В Киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. Так, для получения 1 кю экзаменуемый должен провести 10 одномоментных контактных поединков в соревновательном варианте, а для получения 3 дана — уже 40 поединков.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (*якусоку-кумитэ*), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт.

Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

*Тамэсивари* — разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

Кроме основных, в каратэ существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

Киокусинкай, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось в России и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на чемпионатах России, Японии, Европы, Америки, Африки, а также на



чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами.. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах милиции, в охранных структурах и т.д.

Киокусинкай популярно в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать Киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для выживания в мире современного бизнеса.

### **Предмет изучения программы**

Настоящая программа относится к физкультурно-спортивному направлению дополнительного образования детей и подростков.

Предметом изучения является Киокусинкай.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары, наносимые как руками, так и ногами. Бросковая техника не применяется. В рамках Киокусинкай культивируются две спортивных дисциплины - кумитэ (поединок, спарринг) и ката (выполнение комплексов базовой техники).

### **Отличия программы**

В программе учтены принципиальные стилевые отличия технических требований ИКО:

- непосредственно формы и способов выполнения стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций техники в разделах кихон и идо;
- номенклатуры техники и ее распределения по поясам,
- содержания и трактовки ката, распределения ката по поясам,
- количества и продолжительности спаррингов на квалификационных экзаменах;
- содержания кондиционных требований на квалификационных экзаменах;
- правил соревнований по кумитэ и ката,
- общего стандарта проведения тренировок.

### **Содержание и построение программы**

Программа содержит технические нормативы по базовой технике и ката Киокусинкай, необходимые для подготовки к квалификационным экзаменам на 10- 1 кю. Темы для обучения свободному спаррингу предусматривают как техническую, так и тактическую подготовку спортсменов. В программе представлен необходимый объем упражнений для общей физической и специальной физической подготовки.

Программа рассчитана на обучение в течение 8 лет.

Программа состоит из двух уровней: базовый – 6 лет и углубленный – 2 года.

Возраст детей: 8-18 лет.

### **ФОРМЫ подведения итогов реализации программы**

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- анализ данных о сдаче учащимися квалификационных экзаменов по выполнению требований на кю;
- анализ выступлений спортсменов на соревнованиях;
- анализ педагогической работы с группой (родительские собрания, внеклассные мероприятия, работа по адаптации новичков).
- анализ работы во внеучебное время (спортивно-оздоровительные лагеря, спортивные праздники, экскурсии, субботники и т.д.)
- ведение тренерами-преподавателями журналов работы учебных групп;
- текущие (ежемесячные) совещания педагогического коллектива МАОУ ДО ДЮСШ,
- итоговые педагогические советы.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (примерное количество соревнований /примерное количество боев в соревновании)

Мальчики, юноши

Этапы подготовки

Виды соревнований	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности			
	Курс белого пояса (8-10 лет)	Курс оранжевого пояса (10-11 лет)				
			11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14 лет и старше
Подготовительные	-	3/1-2	3/1-2	3/1-2	3/1-2	3/1-2
Контрольные	-	-	-	1 / 2-3	2 / 2-3	2/2-3
Отборочные	-	-	-	1 / 3-4	2/3-4	2/3-4
Главные	-	-	-	1 / 3-4	2/3-4	2/3-4

Девочки, девушки

Этапы подготовки						
Виды соревнований	Базовый уровень сложности		Углубленный уровень сложности			
	Курс белого пояса (8-10 лет)	Курс оранжевого пояса (10-11 лет)				
			11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14 лет и старше
Подготовительные	-	2/1	2/1	2/1-2	2/1-2	2/1-2
Контрольные	-	-	-	1 / 2-3	1 / 2-3	2/2-3
Отборочные	-	-	-	1/2-3	1/2-3	2/2-3
Главные	-	-	-	1 / 2-3	1 / 2-3	2/2-3