

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА К
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Киокусинкай»**

Авторы – составители:
Дрияева А.Ю., методист
Никифорова Е.Г., методист
Кравцова Т.В. тренер-преподаватель

г.-к. Анапа 2023г

Содержание

1.	Аннотация.....	3
2.	Пояснительная записка.....	5
3.	Основная часть.....	6
3.1.	Программный материал по технической и тактической подготовке	7
3.2.	Индивидуальная тактика	19
4.	Заключение	19
5.	Список литературы	20

1. Аннотация

Методическая разработка к дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай» предназначена для использования тренерами-преподавателями спортивной школы по виду спорта киокусинкай в учебно-тренировочном процессе.

Данная методическая работа поможет более эффективно организовать деятельность тренера-преподавателя в части тактической и технической подготовленности обучающихся.

2. Пояснительная записка

Методическая разработка к дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай» создана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Рекомендации по предоставлению результатов профессиональной деятельности по критериям (результаты участия педагогического работника на в разработке программно-методического сопровождения образовательного процесса) Министерство образования, науки и молодежной политики ГБУ КК «Научно-методический центр», 2023г.

Реализация направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в части технической и тактической подготовки спортсменов.

Актуальность методической разработки заключается в подготовке эффективного выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай, которые являются одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат. Киокусинкай представляет собой вид спорта, сочетающий в себе ударную технику и оборону от ударов ног и рук соперника. При этом оборонительные действия являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению атакующего действия. Обеспечение надёжной обороны в ударных видах единоборств значительно снижает травматизм, отсеивающих занимающихся, повышает долголетие выступлений на соревнованиях и уровень спортивного мастерства.

Новизна методической разработки заключается в поиске новых приемов обучения основам техники и тактики боевого искусства. Главным основанием для построения такой работы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию обучающихся, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями.

Киокусинкай — это не только спортивная дисциплина, но ещё и философское течение, которое преследует такие благие цели как уважение к своему сопернику, к старшим, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вашей жизни и жизни ваших близких не угрожает опасность. В киокусинкай очень важное место отводится дисциплине, которая поможет ученику не только в спортивном зале, но и за его пределами. Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Киокусинкай: стиль карате, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Киокусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате. Стиль Киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками. Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа. По спортивным правилам в киокусинкай запрещены удары и действия, способные

вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

Цель: создать эффективные условия в приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в части технической и тактической подготовки по киокусинкай.

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса к занятиям киокусинкай;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;
- обучение технико-тактическим приемам.

Личностные:

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим.

Метапредметные:

- развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

Необходимое оборудование

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Планируемые результаты

Предметные:

- появляется интерес к занятиям киокусинкай;

Знать	Уметь
--------------	--------------

<p>-простейшие элементы базовых техник</p> <p>-навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений;</p> <p>-правила постановки корпуса;</p> <p>-о киокусинкай, как о боевом виде искусстве;</p> <p>-правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.</p>	<p>-исполнять простейшие элементы базовых техник;</p> <p>-перемещаться в базовых стойках;</p> <p>-правильно исполнять базовые удары;</p> <p>-строить отношения со сверстниками.</p>
--	---

Личностные:

- развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

3. Основная часть

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

Отличительной особенностью занятий является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

В процессе занятий необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у детей бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое учебно-тренировочное занятие включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях тренер-преподаватель, используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Тренировочные занятия ведутся частично на японском языке.

3.1. Программный материал по технической и тактической подготовке

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее
1	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назамаваше-гери гедан инсайт
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан –барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под углом 45°
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги маваше-гери гедан инсайт
	Хидари шито-цки	Хидари гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг азад миги маваше-гери чудан
4	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки,

			шаг назад миги гяку-цки
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваши-цки миги
	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше гери чудан правой
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваши гери гедан инсайт
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад	
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери
8	Миги маваши-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан

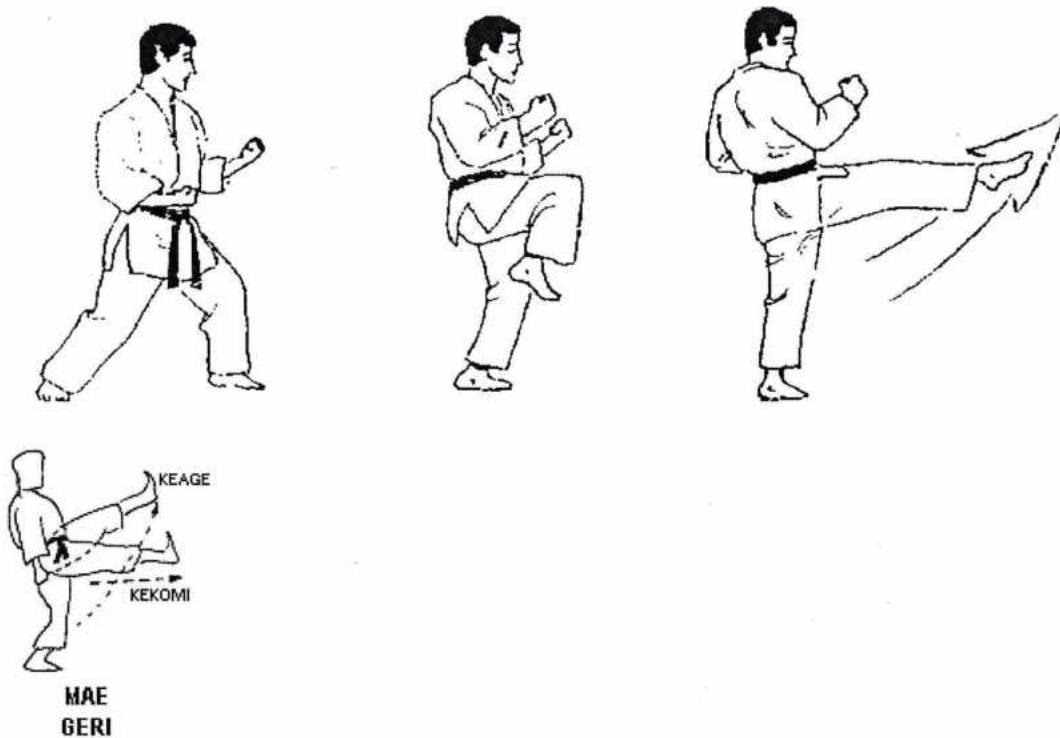
Атака ногами

В Киокусинкай каратэ ноги, как и руки, используются для ударов и для защиты. Удары ногой значительно сильнее ударов рукой, но по сравнению с ударами рукой, они медленнее. Первостепенное значение при ударах ногой имеет равновесие тела, поскольку вес тела переходит на одну ногу. В момент удара возникает толчок назад, и, если тело теряет равновесие, сила удара значительно уменьшается. Поэтому равновесию при ударе ногами нужно уделить особое внимание. Нужно держать тело прямо (вертикально). Нельзя наклоняться назад, это делает удар слабым, и можно упасть от удара противника. И нельзя наклоняться вперед, потому что лицо становится досягаемым для противника. Удар ногой следует выполнять очень быстро и сильно, а после удара ногу мгновенно отвести назад, зафиксировать тело, уравновесив ударную ногу корпусом.

В каратэ большое количество разнообразных техник ударов ногами. Применение ударов зависит от ситуации в бою. Почти все удары ногами выполняются на трех уровнях - **Jodan** (джодан, верхний), **Chudan** (Чудан, средний) и **Gedan** (Гедан, нижний). Существует два вида ударов - «**Keage**» и «**Kekomí**». Удар «Keage» наносится снизу вверх. «Kekomí» же наносится прямо, будто втыкаясь в противника. В каратэ Киокусинкай часто применяются удары в прыжке (**Tobi**), которые выполняются молниеносным вращением с поворотом или без него. Во время прыжка могут выполняться один-два и даже три удара. Очень эффективны также в каратэ Киокусинкай подсечки, если знать время их применения и точку приложения сил

Базовые прямые и круговые удары ногами

Мае Гери (Маэ-Гэри) – прямой удар стопой вперёд. Опорная нога в согнутом положении, не отрывая ступню от пола. В момент удара бедра выдвигаются вперед, сообщая удару дополнительную силу. Сила удара будет больше, если на начальном этапе ударная нога будет находиться по возможности ближе к телу. Удар выполняется по прямой линии. Удар в основном наносится подушечкой ступни (чесоку) или пяткой (какато). Сразу после удара нога резко отдергивается назад. Сначала сгибается колено, потом нога опускается на пол.

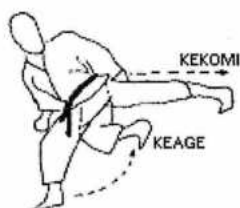
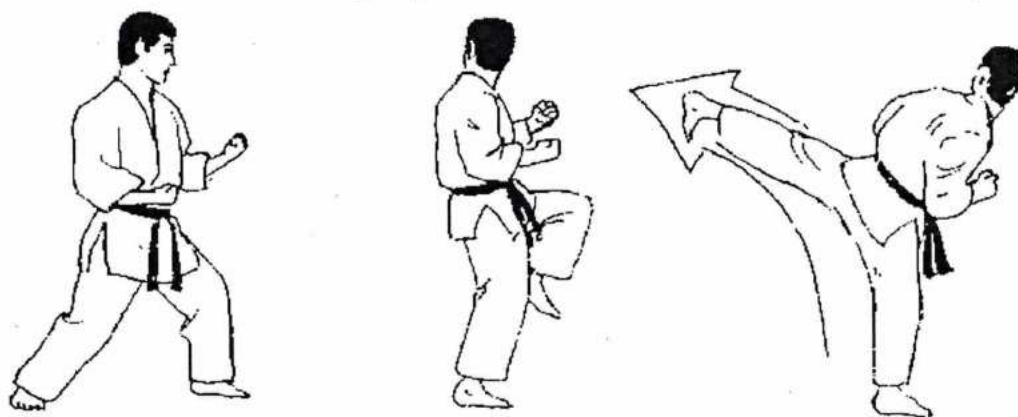


Yoko Geri (Ёко-Гэри) – прямой удар ребром стопы в сторону. Удар начинается с подъёма колена, затем производится разворот бедра и направление в сторону противника ударной поверхности сокуто. Затем резкое разгибание ноги в колене, доворот бедра, разворот пятки в сторону противника. После удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории.



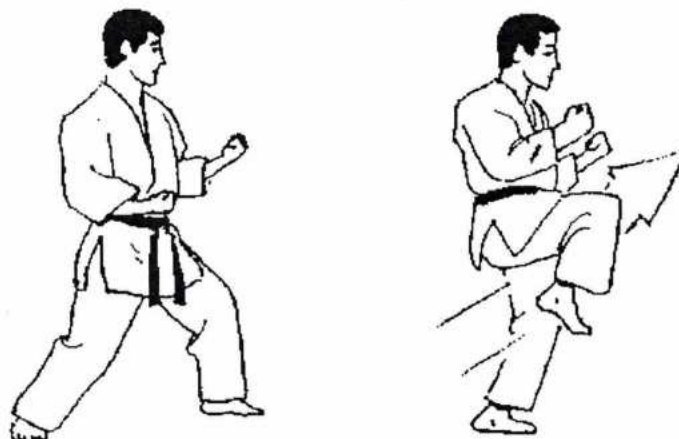
**YOKO
GERI**

Ushiro Geri (Уширо-Гэри) – прямой удар ногой назад. В зависимости от нахождения противника, он выполняется либо с поворотом корпуса, либо просто назад. Обычно этот удар бьют в печень, но иногда и в голову.



**USHIRO
GERI**

Hiza Geri (Хидза-Гэри) – удар коленом



Kansetsu Geri (Кансэцу-Гэри) – удар ребром стопы в коленный сустав. Удар наносится как спереди, так и сзади. Большой палец ударной ноги поднят кверху, а остальные пальцы согнуты вниз.

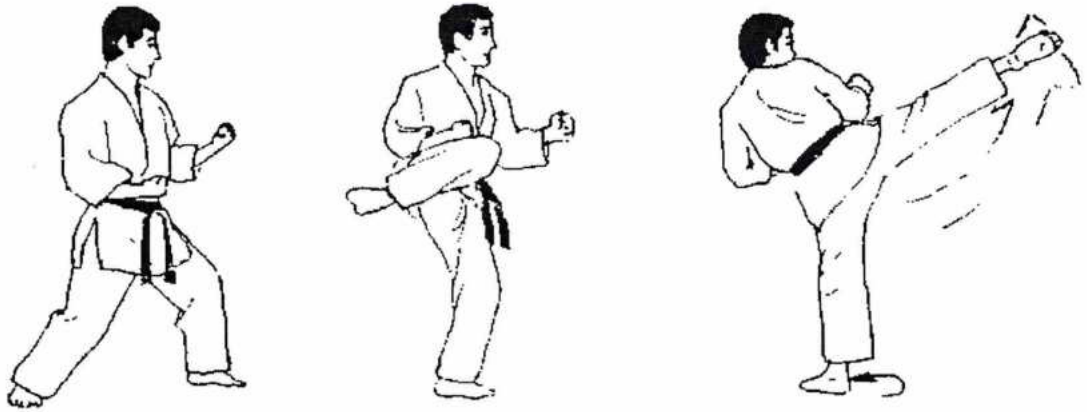


Mawashi Geri (Маваша-Гэри) - удар сбоку по дуге. Может наноситься частью стопы под большим пальцем (Коши) и подъемом стопы (Хайсоку). Обычно наносится из стойки Zenkutsu-dachi (Дзэнкуцу-Дачи) или аналогичных боевых стоек с весом тела на передней ноге. Боец поднимает колено, затем разворачивает голень в горизонтальной плоскости и резко распрямляет ее

Soto Mawashi Geri (Сото-Маваша-Гэри) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь

Uchi Mawashi Geri (Учи-Маваша-Гэри) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри наружу

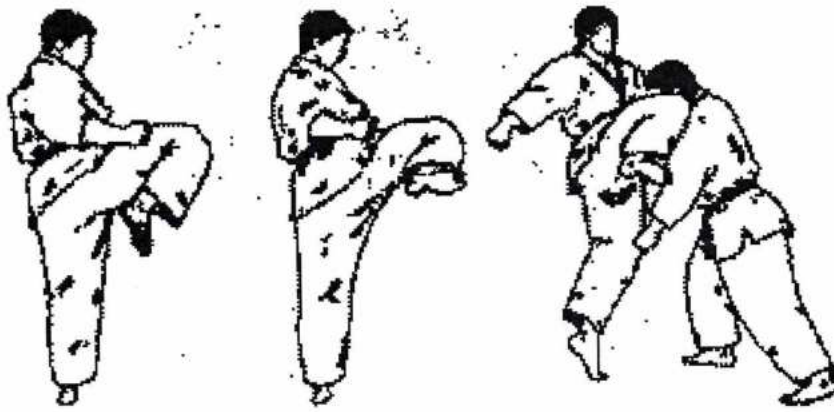
Gedan Mawashi Geri (Гедан-Маваша-Гэри) - Лоу-Кик



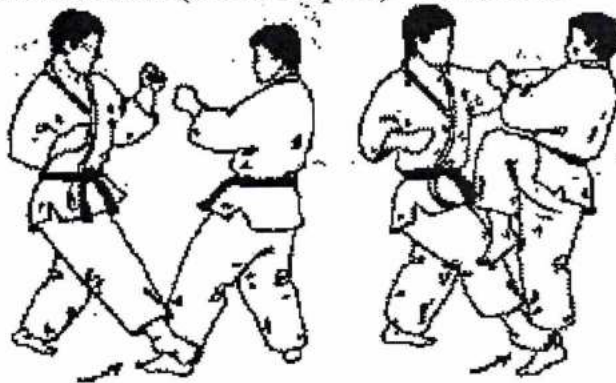
Ushiro Mawashi Geri (Уширо-Маваши-Гэри) – обратный удар ногой назад с разворота ("вертушкой"), нога идет по круговой траектории. И сила удара зависит от поворота бедра. один из самых эффективных и опасных ударов



Hiza Mawashi Geri (Хидза-Маваши-Гэри) – круговой удар коленом. Удар выполняется круговым движением колена. Важно, чтобы во время удара бедра напрягались



Ashi Barai (Аши-Бараи) – подсечка



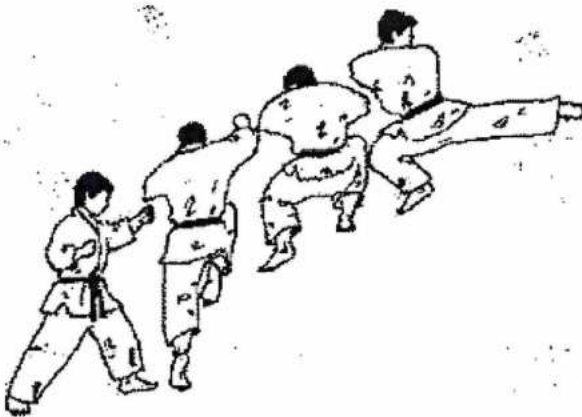
Удары ногами в прыжке



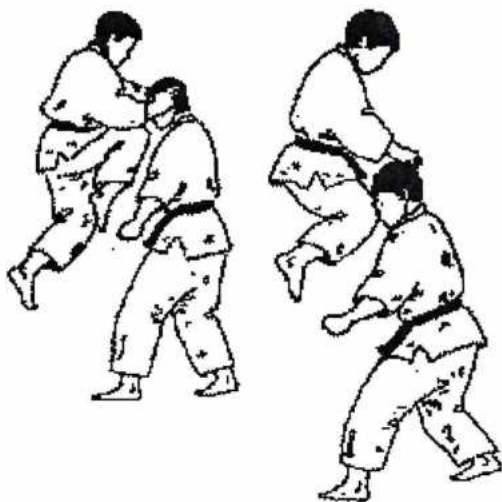
Tobi Mae Geri (Тоби-Маэ-Гэри) – прямой удар в прыжке. Прыжок выполняется как можно выше. В самой высокой точке наносится прямой удар ногой, корпус выдвигается вперед, после чего нога отдергивается назад.



Tobi Yoko Geri (Тоби-Ёко-Гэри) – прямой удар в прыжке в сторону



Tobi Ushiro Geri (Тоби-Уширо-Гэри) – удар ногой назад в прыжке



Tobi Hiza Geri (Тоби-Хидза-Гэри) – удар в прыжке коленом

Базовые удары руками

Удары в каратэ обычно разделяют на 3 уровня в зависимости от места нанесения:

Jodan (Джодан) – верхний уровень, удар в голову. При этом варианте удар наносят в нос, подбородок или кадык.

Chudan (Чудан) – средний уровень, удар в корпус. Как правило бьется в солнечное сплетение.

Gedan (Гедан) – нижний уровень, удары по ногам и в пах.

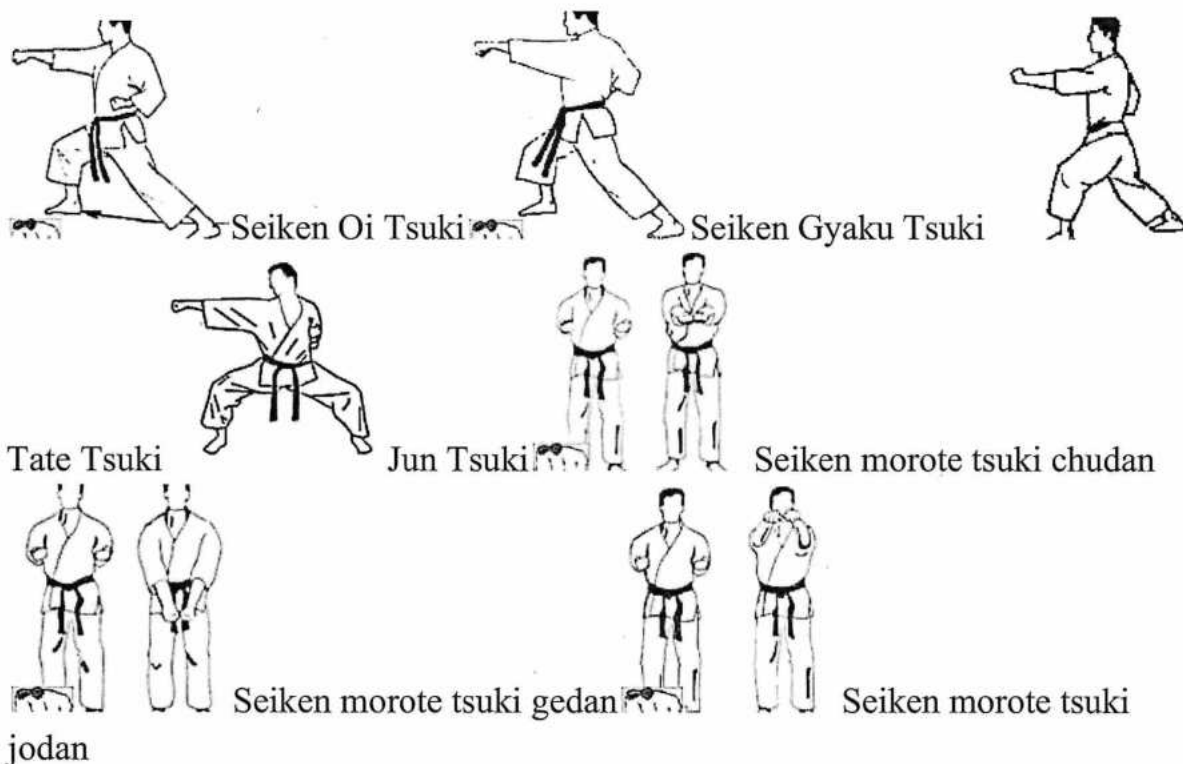
Толчковые удары

Seiken Tsuki (Сэйкэн-Цуки) - прямой удар кулаком. Бить нужно двумя передними костяшками

Tate Tsuki (Татэ-цуки) - удар кулаком расположенным вертикально

Morote Tsuki (Моротэ-Цуки) - удар двумя руками

Jun Tsuki (Джун-Цуки) - удар в сторону



Секущие удары

Seiken Ago Uchi (Сэйкэн-Аго-Учи) – Секущий удар кулаком в подбородок

Seiken Furi Ichi (Сэйкэн-Фури-Учи) – боковой удар кулаком

Tetsui (рука-молот)

Tetsui Komekami Uchi (Тэццуй-Коми-Ками-Учи)– удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок

Tetsui Oroshi Ganmen Uchi (Тэццуй-Ороши-Ганмэн-Учи) – удар "молотом" сверху по голове

Tetsui Hizo Uchi (Тэццуй-Хидзо-Учи) – удаолотом" сверху по головер "молотом" сбоку снаружи по рёбрам



Tetsui Komekami Uchi



Tettsui oroshi ganmen uchi



Tettsui hizo uchi

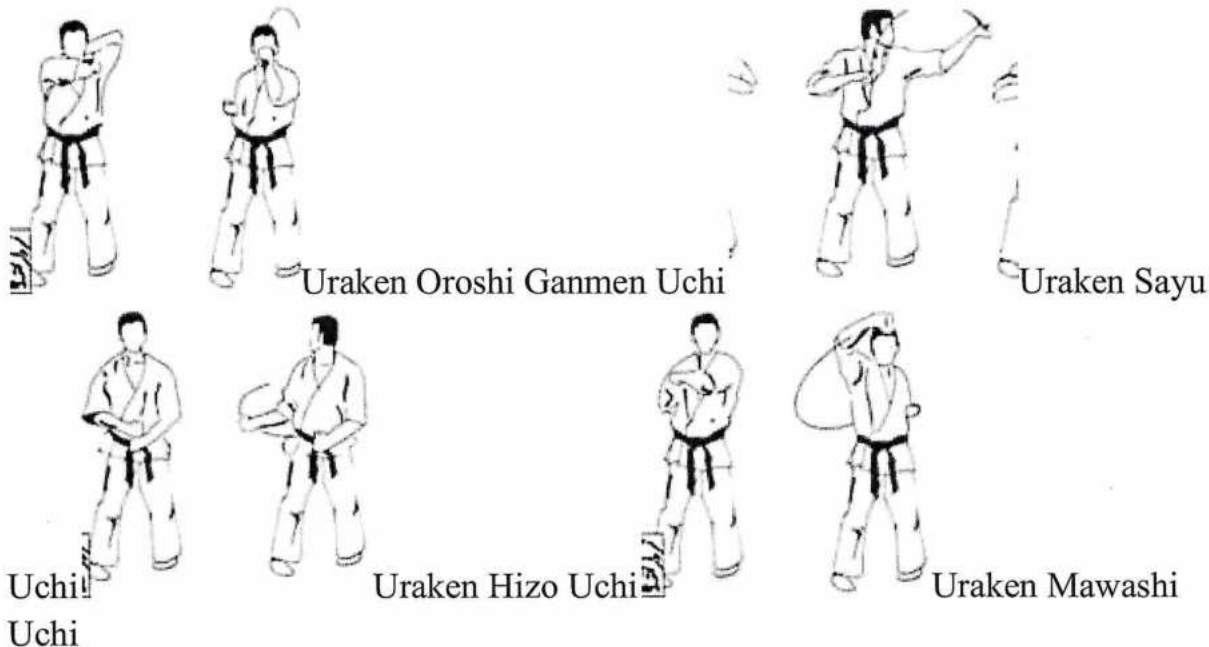
Перевернутый кулак (Uraken)

Uraken Oroshi Ganmen Uchi (Уракэн-Ороши-Ганмэн-Учи) – опускающийся удар перевёрнутым кулаком в лицо.

Uraken Sayu Uchi (Уракэн-Саю-Учи) – удар перевёрнутым кулаком вправо или влево сверху в лицо.

Uraken Hizo Uchi (Уракэн-Хидзо-Учи) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Uraken Mawashi Uchi (Уракэн-Маваши-Учи) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.



«Рука-нож» (Shuto)

Shuto Ganmen Uchi (Шуто-Гаммэн-Учи) – удар ребром ладони (рукой-ножом) сбоку по голове, по шее.

Shuto Sakotsu Uchi (Шуто-Сакоцу-Учи) – удар ребром ладони (рукой-ножом) сверху по ключице.

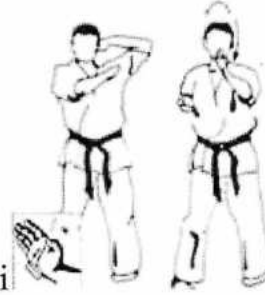
Shuto Sakotsu Uchikomi (Шуто-Сакоцу-Учикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони (рукой-ножом) по ключице.

Shuto Hizo Uchi (Шуто-Хидзо-Учи) – удар ребром ладони (рукой-ножом) сбоку снаружи по рёбрам.

Shuto Uchi Uchi (Шуто-Учи-Учи) – удар ребром ладони (рукой-ножом) наотмашь в сторону по голове (шее)



Shuto Ganmen Uchi



Shuto Sakotsu Uchi



Shuto Sakotsu Uchikomi



Shuto Hizo Uchi



Shuto Uchi Uchi

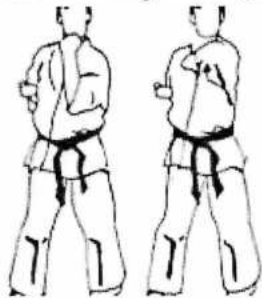
Удар локтем (Hiji Ate)

Mae Hiji Ate (Маэ-Хиджи-Атэ) - удар локтем вперед

Age Hiji Ate (Агэ-Хиджи-Атэ) - удар локтем вверх

Ushiro Hiji Ate (Уширо-Хиджи-Атэ) - удар локтем назад

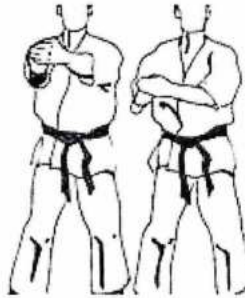
Oroshi Hiji Ate (Ороши-Хиджи-Атэ) - удар локтем вниз



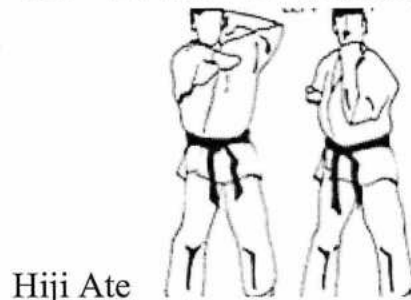
Mae Hiji Ate



Age Hiji Ate



Ushiro



Hiji Ate



Oroshi Hiji Ate

Вход в ближний бой.

на атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под углом 45° с последующей контратакой чудан или едан.

3.2. Индивидуальная тактика

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентированным ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

4. Заключение

Выбранная методика изучения технико-тактических приемов ударной техники в киокусинкай имеет положительный эффект среди обучающихся. Считаю необходимым использовать данную методическую разработку в образовательном процессе, при реализации дополнительных образовательных программ по виду спорта «Киокусинкай».

5. Список литературы

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Тренер-преподавательика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Хассел Р. Каратэ./ Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – тренер-преподавательические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.

Электронные ресурсы

Официальный сайт федерации Ассоциации киокусинкай России
[Электронный ресурс] <http://akr.rsbi.ru/news.html>

Официальный сайт Федерации Киокусин-кан каратэ-до России
[Электронный ресурс] <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Рецензия на методическую разработку к дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай» муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 5 муниципального образования город-курорт Анапа

Методическая разработка к дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай» составлена авторами Дрияевой А.Ю. методистом, Никифоровой Е.Г. методистом, Кравцовой Т.В. тренером-преподавателем. Рассчитана для реализации в образовательном процессе реализации спортивной школы по виду спорта киокусинкай.

Авторы акцентируют внимание на том, что методическая работа направлена на развитие индивидуальной траектории образования каждого обучающегося, соответствует федеральным государственным требованиям по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай»), Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями) Методическая разработка по киокусинкай адаптирована к условиям образовательного процесса в МБУ ДО СШ № 5.

Актуальность методической разработки заключается в подготовке эффективного выполнения оборонительных тактико-технических действий в киокусинкай, которые являются одной из ведущих составляющих соревновательной деятельности, обуславливающей спортивный результат. При этом оборонительные действия являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению атакующего действия. Обеспечение надёжной обороны в ударных видах единоборств значительно снижает травматизм, отсеивает занимающихся, повышает долголетие выступлений на соревнованиях и уровень спортивного мастерства.

Основная идея разработанной методике заключается в формировании и развитии творческих и спортивных способностей обучающихся, направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в части технической и тактической подготовки спортсменов.

Методическая разработка обладает практической значимостью. Приоритетным направлением программы является технико-тактическая подготовка обучающихся, что указывает на эффективную работу тренера-преподавателя. Изучение и освоение новых приемов в обучении ударной и защитной техник спортсменов осуществляется в рамках проведения

практических учебно-тренировочных занятий. На каждом занятии предусматривается определенный план объема времени отведенный для изучения технической и тактической подготовки обучающихся с учетом дифференциации и индивидуализации. В работу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов киокусинкай в России и Японии, на основе изученных результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

При разработке и составлении данной работы Дрияевой А.Ю. был осуществлен подбор методических пособий, рекомендаций и наглядного материала, Никифоровой Е.Г. и Кравцовой Т.В. проведен анализ практических занятий и отбор упражнений для эффективного изучения тактико-технических приемов.

Рецензируемая методическая разработка к дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай» актуальна для системы образования, интересна по содержанию и подробно расписана для тренерско-педагогической деятельности. Может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук

Декан факультета спорта, профессор кафедры

теории и методики спортивных единоборств

тяжелой атлетики и стрелкового спорта

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры,

спорта и туризма»



Схаляхо Ю.М.



серия: 77
2015 год



г. Москва

“ПроШколы.Инфо” СЕТЕВОЕ ИЗДАНИЕ

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-60068 выдано 10.12.2014 г.
Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий
и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

СЕРТИФИКАТ

О ПУБЛИКАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА/ПОСОБИЯ/СТАТЬИ/ВИДЕО
НА ТЕМУ

Развитие произвольного внимания у
детей младшего возраста

автор работы

Никифорова
Елена Георгиевна

методист

МБУ ДО ДЮСШ №5 МО г-к Анапа

Дата публикации работы: 30.09.2022

Данная работа прошла экспертную оценку и получила
положительное заключение экспертной комиссии

Адрес доступа для свободного доступа:
<http://www.proshkoly.info>

Главный редактор
Доктор педагогических наук,
профессор



Л.А. Семенов



Федеральная служба
по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО

О РЕГИСТРАЦИИ СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ

Эл № **ФС77-60068**

от 10 декабря 2014 г.

Название: *ПроШколу.Инфо (ProShkolu.info)*

Адрес редакции: *127276, г. Москва, ул. Б. Марфинская, д. 4, корп. 3, кв. 125*

Доменное имя сайта
в информационно-телекоммуникационной
сети Интернет (для сетевого издания): *PROSHKOLU.INFO*

Примерная тематика и (или) специализация: *Образовательная,
реклама в соответствии с законодательством Российской
Федерации о рекламе*

Форма периодического распространения
(вид - для периодического печатного издания): *сетевое издание*

Язык(и): *русский*

Территория распространения: *Российская Федерация, зарубежные
страны*

Учредитель (соучредители) (адрес): *Общество с ограниченной
ответственностью "ПроШколу.ру" (127276, г. Москва,
ул. Б. Марфинская, д. 4, корп. 3, кв. 125)*

Заместитель руководителя



М.Ю. Ксензов

Начальник Управления
разрешительной работы в сфере
массовых коммуникаций

М.В. Виноградов



ЕДИНЬИЙ
ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ
КАДРОВ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕДИНЬИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДРОВ»

тел: 8-800-505-03-74;
www.einik.ru; e-mail: info@einik-24.ru

Удостоверение является документом
о повышении квалификации
установленного образца

190719 0042572

Регистрационный номер 107352/6938-1

Дата выдачи « 17 » апреля 20 24 г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение получил(а) _____

Никифорова
(фамилия, имя, отчество)

Елена Георгиевна

в том, что он(а)

с « 28 » марта 20 24 г. по « 17 » апреля 20 24 г.

прошел(а) обучение в **АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЕДИНЬИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДРОВ»** по дополнительной профессиональной программе (повышения квалификации):

"Адаптивная физическая культура: содержание и

методы физического воспитания учащихся с ОВЗ по ФГОС"

(наименование программы дополнительного профессионального образования)

в объёме 108 учебных часов

(количество часов)



Директор

Большакова Ю.М.

Секретарь

Город Санкт-Петербург

год 2024

Общество с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

342414295366

Документ о квалификации

Регистрационный номер

78/70-949

Города

Санкт-Петербург

Дата выдачи

31 марта 2021 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Никифорова
Елена Георгиевна**

прошел(а) повышение квалификации в (на)

отделении дополнительного профессионального образования
Общества с ограниченной ответственностью
«Центр непрерывного образования и инноваций»
в период с 16 марта 2021 года по 31 марта 2021 года

по Дополнительной профессиональной программе

«Особенности работы образовательной организации в
условиях распространения новой коронавирусной инфекции
(COVID-19). Использование новейших технологий в
организации образовательного процесса»

в объёме **72** часа



*Руководитель
Секретарь*

**В.В.Завражкин
Л.В.Суслова**



ГРАМОТА

Управление образования администрации
муниципального образования город-курорт Анапа

Никифорова Елена Георгиевна

методист муниципального
бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивная школа № 5 муниципального образования
город-курорт Анапа

**за многолетний добросовестный труд, личный вклад
в развитие системы образования муниципального
образования город-курорт Анапа
и в связи с Днем учителя**

приказ УО 3 1036-а от 19.09.23 г.

Начальник управления образования
администрации муниципального
образования город-курорт Анапа

Н.В. Рябоконеь

Анапа, 2023 г.

