

Косики Каратэ

Основной задачей спортивно-оздоровительного клуба «Агат» является широкое вовлечение детей и молодежи для систематического занятия спортом, а так же популяризация и развитие боевых искусств. Карате представляет собой систему созидания духа и тела посредством практики ката и требует постоянного совершенствования и поиска. Серьезные занятия карате позволяют вам отразить внезапное нападение врага или предотвратить его. Для этого каратист должен постоянно сохранять бдительность.

Неустанно и каждодневно тренируясь так, словно он ведет бой не на жизнь, а на смерть, каратист естественным образом обретает уверенность в себе, отвагу, развивает смелость и боевой дух. Так, совершенствуясь в боевом искусстве, даже если он был робок в начале пути, он обретает великую смелость в конце его, станет человеком волевым и нескгибаемым. Примеров этому можно привести великое множество как из времен прошлых, так и из нынешних, как из истории нашей страны, так из истории других стран.

Спортивным направлением является Косики каратэ - это один из видов контактных спортивных направлений в мире боевых искусств, а также один из самых эффективных видов самообороны. Секцию Каратэ возглавляет тренер высшей категории Пульков Александр Викторович ([читать далее](#))

Пульков Александр Викторович

Сведения

род: 9 октября 1974 года в г. Салехард, ЯНАО, РОССИЯ;

с 1981 по 2013 год жил в п.г.т. Уренгой;

Спортом занимается с 9 лет: Тяжёлая Атлетика и Хоккей, Шахматы и Шашки. С 14 лет увлекся Боевыми Искусствами, занимался Армейским Рукопашным боем и Тхеквондо ВТФ, КАРАТЭ – стилями: Кёкусинкай и Годзюрю, Сетокан и Традиционное, Сериндзирю и Косики каратэ.

Проходил обучение, тренировался и аттестовывался у таких Мастеров, как Лавышек Олег Петрович – 1 Дан каратэ-до

Кадатчиков Дмитрий Валерьевич – 3 Дан каратэ-до

Кайнасуке Эноеда – Гранд-Мастер 9 Дан Красно-белый каратэ-до

Соснин Евгений Сергеевич – Гранд-Мастер 9 Дан Красно-белый каратэ-до

Берхард Гойц – Гранд-Мастер 10 Дан Красно-белый каратэ-до (Германия).

Квалификация

5 дан Гранд-Мастер Боевых Искусств Красно-Белый пояс каратэ-до

Инструктор по Рукопашному бою, уд. № 347, (Приказ № 18 от 25.03.1999).

Тренер-преподаватель Высшей категории по Стилевому каратэ уд. № 447 (Пр№ 17-р от 01.04.2011).

Образование

1989-1993 Химико-технологический техникум, Техник-механик, Диплом с отличием ЕТ № 719754;

1996-1999 Тюменский Государственный университет, г.Тюмень Факультет ФиС, заочное отделение;

2004 Московская Государственная Академия Физической Культуры, Курсы повышения квалификации «Теория и Методика Спортивной Тренировки по Каратэ». Св. № С-95 г. Москва.

Профессиональный опыт

1994-1997 Школа Воинских Искусств «Кэмпо», п.Уренгой, Тренер по Сётокан каратэ;

1997-2001 Частный предприниматель, п.Уренгой, Тренер по каратэ и рукопашному бою;

16.01.2000 Администрация п.Уренгой, КСК«Уренгоец», Тренер-преподаватель по Каратэ и РБ.

Спортивные достижения

Многократный Чемпион и Призер России, Тюменской обл. и ЯНАО по Каратэ и РБ. 16 призовых мест: 11 первых, 2 вторых, 2 третьих и 1 четвертое; Официальный представитель Федерации Косики Каратэ России в Тюменской обл., ЯНАО и УрФО.

12-21 сентября 2011 года под руководством Пулькиова А.В. как Старшего тренера Сборная ЯНАО участвовала в 4-х Открытых Всероссийских Юношеских Играх Боевых Искусств в г.Анапа. Итоги - 16 мест, 13 золотых медалей. Сборная ЯНАО по итогам ПЕРВОЕ КОМАНДНОЕ МЕСТО.

10-11.12.2011г. взяли ПЕРВОЕ командное место на Чемпионате России в составе Сборной УрФО.

9-19 сентября 2012 года под руководством Пулькиова А.В. как Старшего тренера Сборная ЯНАО участвовала в 5-х Открытых Всероссийских Юношеских Играх Боевых Искусств в г.Анапа. Итоги - 21 место, 14 золотых медалей. Сборная ЯНАО по итогам ПЕРВОЕ КОМАНДНОЕ МЕСТО.

Три Всероссийских соревнования подряд 3 ПЕРВЫХ КОМАНДНЫХ места – это самый Лучший результат в ЯНАО;

1-14 мая 2013 года под руководством Пулькиова А.В. как Старшего тренера Сборная ЯНАО участвовала в 6-х Открытых Всероссийских Юношеских Играх Боевых Искусств в г.Анапа. Итоги - 8 призовых мест, из которых 2 первых, 3 вторых, 2 третьих и 1 четвертое.

За 20 лет спортсмены выиграла 1072 призовых места: 398 первых, 334 вторых, 340 третьих.

На Российских соревнованиях спортсменами по Косики Каратэ взято порядка 200 Призовых мест; За последние 10 лет подготовлено 45 Чемпионов и Призеров России по Косики Каратэ;

Подготовлены 2 Чемпиона и 1 Призер Европы по Косики Каратэ;

Подготовлены 2 Чемпиона и 4 Призера Мира по Косики Каратэ.

23-24 ноября 2013 года проходили 2-е Всероссийские Всестилевые соревнования по каратэ, где в дисциплине Косики, под руководством Пулькиова А.В., как Представителя Сборной Тюменской обл., впервые созданная Сборная Тюменской области по Косики каратэ в составе 18 спортсменов на России взяла 20 призовых мест: 8 первых, 1 второе, 6 третьих, 2 четвертых и 3 пятых.

Травматизм

Согласно Всероссийским данным статистики травматизма по видам спорта в РФ, самыми травмоопасными являются игровые виды, а спортивные единоборства по травмоопасности стоят после них – в третьем десятке: Бокс – 21 место, далее Кикбоксинг, Греко-римская борьба, Вольная борьба, джиу-джитсу, дзюдо, Самбо, Рукопашный бой, Тхеквондо, Айкидо, и только в четвертом десятке – КАРАТЭ.

Косики Каратэ является САМЫМ БЕЗОПАСНЫМ ВИДАМ СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА, так как, согласно правил Косики Каратэ, используют защитное снаряжении, которое сводит любой вид травматизма к самому минимуму:

Защитное снаряжение:

- Шлем-маска с оргстеклом, для защиты лица;
- Кираса, для защиты корпуса;
- Накладки для защиты рук и ног;
- Бандаж для защиты паха.

Цели и задачи подготовки:

- общее укрепление здоровья;
- приобретение умений и навыков самозащиты;
- спортивное мастерство;
- выработка характера и психологической устойчивости, Силы Воли и Уверенности;
- развитие сознания и Силы Духа.

В программу подготовки входит:

1. Физическая и техническая подготовка
2. КАТА – это боевые комплексы или боевая йога
3. КУМИТЭ – контактный бой в защитном снаряжении
4. Боевая техника каратэ для реальных условий самозащиты
5. Применение защитных снарядов и защитного снаряжения

Занятия планируются в зависимости от возраста и уровня готовности спортсменов. Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- Использование педагогических принципов обучения и тренировки;
- Целевая направленность к достижению наивысшего уровня мастерства и наивысшим спортивным достижениям, путем роста объемов средств общей и специальной подготовки;
- Оптимальное соотношение и соразмерность различных сторон готовности спортсменов в процессе многолетней подготовки;
- Возрастание объемов и интенсивности тренировок по мере улучшения физической готовности спортсменов;
- Поиск методов и средств обучения и тренировки, позволяющих решать одновременно несколько задач подготовки спортсменов;
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- Использования централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах, формируя из лучших

спортсменов Сборную команду (Тюмень), согласно принятым возрастным и весовым категориям участия в соревнованиях;

- Интегральная подготовка, направленная на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательным стрессам и надежности выступлений;

- Теоретическая подготовка, направленная на формирование специальных знаний у спортсменов, необходимых для успешной деятельности в каратэ.

Этапы подготовки:

СПОРИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ:

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются дети до от 4 до 15 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заявление-согласие родителей;

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и развитие физических качеств детей, согласно их сенситивному периоду развитию двигательных качеств; С учетом возраста, уровня подготовки и здоровья занимающихся, упор делается на развитие гибкости, ловкости и координации движений с элементами гимнастики и подвижных игр;

Выбор спортивной специализации.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ по КОСИКИ КАРАТЭ:

На этапе начальной подготовки зачисляются дети школьного возраста с 10 лет, желающие заниматься Косики Каратэ и имеющие письменное заявление-согласие родителей, а также дети в возрасте 8-9 лет прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительной группе не менее одного года;

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и развитие физических качеств детей, согласно их сенситивному периоду развитию двигательных качеств;

Также развиваются основные базовые технические навыки, выполнение технических нормативов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП по КОСИКИ КАРАТЭ:

На этапе Учебно-тренировочной подготовки зачисляются спортсмены школьного возраста, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие письменное заявление-согласие родителей;

На этапе Учебно-тренировочной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и развитие физических качеств детей, согласно их сенситивному периоду развитию двигательных качеств;

Также развиваются и совершенствуются все основные базовые технико-тактические навыки.

ЭТАП СПОРТИВНОГО-СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ и ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по КОСИКИ КАРАТЭ

/СПОРТСМЕНЫ СБОРНЫХ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ и РОССИИ/:

На этапе Спортивного совершенствования и Высшего спортивного мастерства группы формируются из спортсменов, вошедших в составы сборной Тюменской области, а также Сборной России, достигших высоких спортивных результатов на региональных, всероссийских и международных соревнованиях;

На этапе Спортивного совершенствования и Высшего спортивного мастерства осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на совершенствование физических качеств и технико-тактического мастерства, доведения спортивной формы спортсменов до максимума;

Планы индивидуальной подготовки для спортсменов Сборных, с учетом возраста и пола, уровня подготовки и квалификации спортсменов.

КОДЕКС ЧЕСТИ КАРАТЭ

1. ВЕРНОСТЬ

- ХРАНИ ЛЮБОВЬ К РОДИТЕЛЯМ и БЛИЗКИМ;
- ПРОЯВЛЯЙ ПАТРИОТИЗМ и ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ;
- СЛЕДУЕТ БЫТЬ УПОРНЫМ и ЦЕЛЕУСТРЕМЛЁННЫМ, ПРОЯВЛЯЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ и ТРУДОЛЮБИЕ.

2. ВЕЖЛИВОСТЬ

- БУДЬ СКРОМНЫМ, НЕ ХВАСТАЙ СВОИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ и ЗАСЛУГАМИ;
- ПРОЯВЛЯЙ ВЕЛИКОДУШИЕ, ЧУТКОСТЬ и ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ;
- СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ и ПРИСУТСТВИЕ ДУХА.

3. МУЖЕСТВО

- БУДЬ ХРАБРЫМ, СМЕЛЫМ и РЕШИТЕЛЬНЫМ;
- ПРОЯВЛЯЙ ИНИЦИАТИВУ, СМЕКАЛКУ и НАСТОЙЧИВОСТЬ;
- НАСТОЯЩЕЕ МУЖЕСТВО – ЭТО УМЕНИЕ ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТА и НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ.

4. ПРАВДИВОСТЬ

- БУДЬ ИСКРЕННИМ и СПРАВЕДЛИВЫМ, ПРОЯВЛЯЙ ПОРЯДОЧНОСТЬ в СЛОВАХ и ПОСТУПКАХ;
- ДОРОЖИ СВОИМ ИМЕНЕМ и ЧЕСТЬЮ, БУДЬ ДОСТОЙНЫМ ЗВАНИЯ – ЧЕЛОВЕК;
- БУДЬ ВЕРНЫМ СВОЕМУ СЛОВУ и СВОИМ УБЕЖДЕНИЯМ.

5. ПРОСТОТА

- НЕ ГОНИСЬ ЗА РОСКОШЬЮ и ДУТОЙ СЛАВОЙ;
- ПРОЯВЛЯЙ ЖИЗНЕЛЮБИЕ, РАДУЙСЯ ЖИЗНИ и ТОМУ, ЧТО ИМЕЕШЬ;
- ИЗБЕГАЙ БЕСПОЛЕЗНЫХ ТРАТ, СОБЛЮДАЙ ПРОСТОТУ и УМЕРЕННОСТЬ ЖЕЛАНИЙ.