

**УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 30.08.2022, протокол № 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 30.08.2022 № 48-од  
И.о директора \_\_\_\_\_ Д.С. Солопов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«КИОКУСИНКАЙ»  
(базовый и углубленный уровень)  
Срок реализации – 7 лет**

Разработчики программы:

Матушкина Ю.В., методист,  
Волошенко О.В., методист,  
Антакова Е.В., тренер-преподаватель

Рецензенты программы:

Солопов Д.С., заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Стрекалов А.С., директор ТОГБОУ  
ДО «ОДЮСШ»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ...	10
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (базовый уровень)	18
Первый год обучения.....	18
Второй год обучения .....	25
Третий год обучения .....	32
Четвертый год обучения .....	39
Пятый год обучения .....	45
Шестой год обучения .....	51
РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (углубленный уровень) .....	62
Первый год обучения.....	62
ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК.....	76
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	76
МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.....	78
ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	79
IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТЫ...	81
V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	83
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	90

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области киокусинкай, дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, а также на адаптацию к жизни в обществе. Программа регламентирует тренировку обучающихся на всех этапах подготовки, так как регулярные тренировки, воздействуя на организм занимающихся и их поведение, укрепляют здоровье и повышают уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. При этом выбор упражнений ориентируется на ускорение динамики овладения техникой и тактикой киокусинкай, позитивно воздействуют на формирование личностных качеств занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики. Упражнения становятся интересным занятием для детей и подростков, которое заполнит свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно укрепляя и развивая двигательный и интеллектуальный потенциал.

Уровень программы - базовый и углубленный (многоуровневая)

**Цель** образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами киокусинкай.

**Задачи** образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

*Актуальность* программы связана с необходимостью формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

*Новизна, педагогическая целесообразность программы* заключается в том, что она основана на программе "Киокусинкай" для спортивных школ.

Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные особенности. Программа позволяет стимулировать социальную и гражданскую активность, что даёт возможность отвлечь детей от негативного воздействия и мотивировать их на развитие необходимых спортивных навыков. Программа позволяет комплексно решать задачи оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, физических и психических процессов. В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

### **Характеристика вида спорта.**

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований.

Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено. Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

### **Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:**

Уровень/год обучения	Возраст с учетом гендерной принадлежности	
	мальчики	девочки
БУ – 1	8	8
БУ – 2	9	9
БУ – 3	10	10
БУ – 4	11	11
БУ – 5	12	12
БУ – 6	13	13
УУ – 1	14	14

Программа предназначена для детей имеющих основную группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям (киокусинкай).

**Минимальное количество обучающихся в группах:**

Базовый уровень						Углубленный уровень
1-ый	2-ый	3-ый	4-ый	5-ый	6-ый	1-ый
15	15	12	12	10	10	10

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 7 лет (общий объем учебных часов за весь период обучения составляет – **2760 часов.**):

- для базового уровня 6 лет (объем учебных часов за весь период обучения составляет – 2208 часов);
- для углубленного уровня 1 года (объем учебных часов за весь период обучения составляет – 552 часа).

Количество учебных недель – 46 недель.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программы рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы и не может превышать:

- на 1-2 году обучения базового уровня сложности – 2-х часов;
- на 3-6 году обучения базового уровня сложности – 3-х часов;
- на 1-2 году обучения углубленного уровня сложности – 3-х часов.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Уровень освоения программы	Знания	Умения
БУ - 1	<p>Знание истории развития вида спорта.</p> <p>Знание основ философии и психологии спортивных единоборств.</p> <p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Классификация тактики боя.</p> <p>Комбинации ударов.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.</p> <p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, вы спортивного питания.</p> <p>Требования к оборудованию,</p>	<p>Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса</p> <p>Гигиенические знания, умения и навыки.</p> <p>Овладение основами техники кюкусинкай .</p> <p>Овладение основами тактики кюкусинкай.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p>

	инвентарю и спортивной экипировке	
БУ - 2	<p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.</p> <p>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p>	<p>Методические приемы обучения основам техники каратистов.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов</p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p>
БУ - 3	<p>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.</p> <p>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p>	<p>Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.</p> <p>Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом</p>
БУ - 4	<p>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.</p> <p>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p>	<p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.</p> <p>Методические приемы обучения основным положениям и движениям.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.</p> <p>Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.</p>

		<p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p>
БУ - 5	<p>Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.</p> <p>Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p>	<p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.</p> <p>Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста.</p> <p>Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.</p> <p>Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p>
БУ - 6	<p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях детского организма.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.</p> <p>Планирование спортивной тренировки.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p>	<p>Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.</p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p> <p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.</p>
УУ - 1	<p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Общие сведения об истории развития киокусинкай.</p>	<p>Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях.</p>

	<p>Краткий обзор за рубежом.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях детского организма.</p> <p>Краткие сведения о строении и функциях женского организма.</p> <p>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.</p> <p>Планирование спортивной тренировки.</p> <p>Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.</p>	<p>Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.</p> <p>Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.</p> <p>Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.</p> <p>Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.</p> <p>Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий.</p>
--	---	---



## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В таблицах 1-11 представлен Учебный план по образовательной программе, который утверждается приказом директора МБОУ ДО ДЮСШ и содержит:

- календарный учебный график (таблицы 1-2);
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы контроля и аттестации (таблица 3);
- учебные планы-графики распределения учебных часов по виду спорта «КИОКУСИНКАЙ» для групп базового и углубленного уровней по годам обучения (таблицы 4-10);
- расписание учебных занятий на первое и второе полугодие (таблицы 11).
- Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

##### **Обязательные предметные области**

###### ***Теоретические основы физической культуры и спорта***

Теоретические занятия проходят в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия накатами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов.

###### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Ее необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос и по возможности исключить или нивелировать отрицательный перенос.

Задачами ОФП являются:

- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего 17 уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

- развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;
- создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д

### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Основными средствами общей физической подготовки являются: строевые упражнения и перестроения; ходьба; бег; общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами; упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

- развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;
- развитие специальной выносливости.

Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

### ***Киокусинкай***

Киокусинкай - контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ. В переводе слово киокусинкай обозначает «общество абсолютной истины» или «предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств. Это чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - запрет ударов в голову руками. Визитной карточкой киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин.

Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари 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.

*Кихон* - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

*Ката* - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

*Тамешивари* - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

*Кумитэ* - понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Основатель киокусинкай Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения каратэ на физическом уровне:

- пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;
- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;
- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всевозможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;
- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;
- раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;
- раскалывание ударом «рука-меч» или «железный молот» трех положенных друг на друга кирпичей;
- раскалывание ударом «рука-меч» трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;
- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;
- раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;
- отрубание горлышка стоящей бутылки;
- проникновение ударом «рука-копье» в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев.

Максимальный размер соревновательной площадки для кумитэ и ката (с зоной безопасности) – 12 х 12 м, размер зоны для поединка – 8 х 8 м. На соревнованиях среди юношей (девушек) допускается проведение поединков на площадке меньшего размера, но непосредственно зона для поединка должна быть не менее 6 х 6 м. Размер соревновательной площадки должен быть указан в Положении о соревнованиях.

### ***Основы профессионального самоопределения***

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

## **Вариативные предметные области**

### ***Различные виды спорта и подвижные игры***

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

*Гимнастика и акробатика:* различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие - висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки - вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

*Баскетбол:* баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол:* футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Легкая атлетика:* кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м.

*Тяжелая атлетика:* техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

*Подвижные игры и эстафеты:* различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

## ***Специальные навыки***

### *Развитие специальных двигательных реакций.*

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения). Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами; - выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

### *Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.*

Координация движений в киокусинкай определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в киокусинкай начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

### *Развитие специальной выносливости.*

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

- *развитие общей выносливости* - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;
- *развитие специальной выносливости* - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

### ***Спортивное и специальное оборудование***

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по киокусинкай необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Организация, должна иметь оборудование и инвентарь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по киокусинкай.

*Татами* - это специальное напольное покрытие, представляющее собой упругий, но достаточно мягкий мат, который используется на тренировках и соревнованиях по киокусинкай и другим видам восточных единоборств. Поскольку эти виды спорта достаточно травмоопасны — спортсмены часто падают, ударяются об пол, — татами помогают минимизировать риск травмирования, амортизируют удары и смягчают падения. При этом рельефная поверхность препятствует скольжению и позволяет борцам с удобством передвигаться по покрытию.

*Макивара*. Она представляет собой уплотненную подушку прямоугольной формы, одну сторону которой надевают на руку. Макивара изготавливается из кожи, кожзаменителя или другого прочного материала. В качестве набивки можно использовать пласты пенополиэтилена, что делает макивару легкой и достаточно прочной.

*Груши боксерские*. Применяются при тренировках для разучивания правильных ударов, принятых в единоборствах. Груши бывают двух видов: пневматические и насыпные.

Груша пневматическая подвешивается к специальной платформе. Под ударом боксера груша ударяется о платформу и совершает маятникообразные движения. Груша состоит из кожаной покрывки, петли и внутренней резиновой камеры.

*Турник или перекладина* - стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.

### ***Судейская подготовка для углубленного уровня***

Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.



Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

# **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ (базовый уровень)**

## **Первый год обучения**

### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

#### ***Тема 1 «История развития вида спорта.»***

**Теория.** Возникновение и развитие киокусинкай Мира. Развитие киокусинкай в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

#### ***Тема 2 «Основы философии и психологии спортивных единоборств.»***

**Теория.** Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента. Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

#### ***Тема 3 «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. »***

**Теория.** Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. киокусинкай, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

#### ***Тема 4 «Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.»***

**Теория.** Начальные, основные, атакующие технические действия. Стойки и проекции на горизонтальную плоскость. Боевые позы. Классификация техники ударов руками, ногами. Защитные технические действия. Контактная защита.

**Практика.** Освоение вышеперечисленного.

#### ***Тема 5 «Сведения о строении и функциях организма человека.»***

**Теория.** Краткие сведения о строении организма человека.

#### ***Тема 6 «Гигиенические знания, умения и навыки.»***

**Теория.** Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

#### ***Тема 7 «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.»***

**Теория.** Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

## ***Тема 8 «Основы спортивного питания.»***

**Теория.** Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

## ***Тема 9 «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.»***

**Теория.** Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## ***Тема 10 «Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.»***

**Теория.** Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

## ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

### ***Тема 1 «Основные направления тренировки»***

**Теория.** Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - кикбоксинга - и овладение основами техники.

В занятии спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы 25 специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ. Первый этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Практика.** Практические занятия.

### ***Тема 2 «Основы техники и методика контроля.»***

**Теория.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль),

которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Практика.** Практическое овладение основами техники целостного упражнения.

### ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая и специальная физическая подготовка»***

**Теория.** Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратиста

Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста.

Передвижение в базовых стойках.

Обучение приемам защиты на месте

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста и каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

### ***Раздел «Киокусинкай»***

#### ***Тема 1 «10 КЮ - белый пояс»***

**Теория.** Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно. Значение кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

*Стойки*

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Удары руками*

Сэйкэнморотэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэной-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэндзедан-укэ, Сэйкэнмаэгэдан-барай.

*Удары ногами*

Хидзагаммэн-гэри, Кин-гэри. Иппонкумитэ.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 2 «Атака 1»**

**Теория.** Сэйкэной-цукидзедан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 3 «Защита и контратака»**

**Теория.** Сэйкэндзедан-укэ, Кин-гэри.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 4 «Атака 2»**

**Теория.** Сэйкэной-цукитюдан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 5 «Защита и контратака»**

**Теория.** Сэйкэнмаэгэдан-барай, Хидза-гэри.

*Ката Тайкекусонити.*

*Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

*Упражнения*

10 отжиманий на сэйкэн. 20 подъемов туловища. 4 движения в одном растягивающем упражнении.

**Практика.** Освоение выше перечисленного

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

**Тема 1 «Формированию базовых понятий»**

**Теория.** Первая обучающая ступень предназначена для начинающих. Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров. С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора

игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

### ***Тема 2 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика.»***

**Теория.** Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются:

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках,

кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Практика.** Выполнение упражнений по гимнастике и акробатике.

### **Тема 2 «Спортивные игры»**

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Занятие выше перечисленным.

### **Тема 3 «Подвижные игры»**

**Теория.** Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Практика.** Практические занятия вышеперечисленным.

### **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Практические занятия.

### **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Практические занятия.

### **Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Освоение различных видов прыжков.

### **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Практика.** Практические занятия.

### **Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Практические занятия.

## **Раздел «Специальные навыки»**

### **Тема 1 «Выполнение базовой канонизированной техники без партнера»**

**Теория.** Кихон как процесс формирования "тела – оружия", овладения боевым арсеналом каратэ и наладки "боевой машины". Кихон как результат кристаллизации опыта мастеров, отбора и стилевой канонизации техники

школы. Кихон как фундаментальный метод традиционного обучения – выполнения "идеальной" техники в "идеальных" условиях.

**Практика.** Освоение кихона.

**Тема 2 «Основные требования к выполнению техники в форме кихона»**

**Теория.** Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.

Координация движения с дыханием (пассивная фаза - вдох, активная – выдох).

Правильная форма техники.

Реальная мощь техники, обусловленная особым распределением потока энергии по фазам движения:

- взрывное начало (посыл из тандэна) в свободном от напряжения стартовом положении;
- максимальное (почти мгновенное) ускорение;
- кратчайшая сфокусированная концентрация силы на цели (с последующим почти мгновенным сбросом напряжения).

**Практика.** Освоение вышеперечисленного.

**Тема 3 «Основные задачи в постановке качественной техники и методы тренировки.»**

**Теория.** Изучение классических стоек, базовых перемещений и поворотов.

Контроль дыхания в ходе выполнения техники.

Выполнение движений, правильных по форме, с предусмотренной траекторией и полной амплитудой.

Разделение движения по фазам (от 2-х до 5-ти), поэтапное сокращение числа фаз и переход к слитному исполнению – в медленном, умеренном и быстром темпе с постепенным увеличением концентрации.

Последовательное, контролируемое и дозированное ускорение в каждой фазе движения (максимальное в конечной точке). Постепенное приближение начала ускорения к исходному положению (вплоть до взрывного старта и молниеносного завершения).

Длительное удержание конечной сфокусированной концентрации (например, начиная с 5 или 3 счетов) с постепенным сокращением времени удержания (вплоть до мгновенной фокусировки выброса энергии).

Постоянный контроль за сбросом напряжения сразу после сфокусированной концентрации.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 4 «Специальные задачи в достижении высокого качества техники и дополнительные методы тренировки»**

**Теория.** Для освоения правильной формы движения – выполнение его медленно и без концентрации.

Для достижения скоростной выносливости (при сохранении формы): выполнение техники с полной амплитудой и фокусировкой концентрации в режиме серий (например, из 2-3 повторений) и суперсерий (например, от 1 до 5 и от 5 до 1 повторения или другие варианты). Последний удар в серии целесообразно акцентировать с Киай.



Для достижения силовой выносливости – длительные периоды ритмичного повторения техники с максимальной амплитудой, скоростью и силой при реальном сохранении формы

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### ***Тема 5 «Психологическая подготовка»***

**Теория.** Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

#### ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

### **Второй год обучения**

#### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

##### ***Тема 1 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

**Теория.** Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

##### ***Тема 2 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста»***

**Теория.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена.

##### ***Тема 3 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста»***

**Теория.** Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

##### ***Тема 4 «Оборудование и инвентарь»***

**Теория.** Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

## ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка »***

***Теория.*** Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями. (Легкие блины от штанги 2.5-5 кг)

Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)

Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору.

Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

***Практика.*** Практические занятия.

## ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

### ***Тема 1 «Методические приемы обучения основам техники каратистов»***

***Теория.*** Изучение базовых стоек каратистов.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение в базовых стойках.

Передвижения в боевых стойках.

В передвижении выполнение базовой техники.

Боевые дистанции(дальняя, средняя, ближняя).

***Практика.*** Практические занятия.

### ***Тема 2 «Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов »***

***Теория.*** Обучение ударам на месте по воздуху.

Обучение ударам в движении по воздуху.  
Обучение приемам защиты на месте без партнёра.  
Обучение приемам защиты на месте с партнёром.  
Обучение приемам защиты в движении без партнёра.  
Обучение приемам защиты в движении с партнёром.  
Одиночные удары по тяжелому мешку.

**Практика.** Практические занятия.

**Тема 3 «Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц»**

**Теория.** Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка каратиста

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Обучение имитационным упражнениям каратэ

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Раздел «Киокусинкай»**

**Тема 1 «10-й КЮ - белый пояс»**

**Теория.** Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

**Стойки**

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

**Удары руками**

Сэйкэнморотэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэной-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

**Блоки**

Сэйкэндзедан-укэ, Сэйкэнмаэгэдан-барай.

*Удары ногами*

Хидзагаммэн-гэри, Кин-гэри. Иппонкумитэ

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 2 «Атака 1»**

**Теория.** Сэйкэной-цукидзедан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 3 «Защита и контратака»**

**Теория.** Сэйкэндзедан-укэ, Кин-гэри.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 4 «Атака 2»**

**Теория.** Сэйкэной-цукитюдан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 5 «Защита и контратака»**

**Теория.** Сэйкэнмаэгэдан-барай, Хидза-гэри.

*Ката*

Тайкекусонити.

**Примечание:** Ученики должны выполнять указанные техники в фудодати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

*Упражнения*

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 6 «9-й КЮ - белый пояс »**

**Теория.** История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

*Стойки*

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

*Удары руками*

Сэйкэнаго-ути, Сэйкэнгяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэнтюданути-укэ, Сэйкэнтюдансото-укэ.

*Удары ногами*

Тюданмаэ-гэритюсоку. Ката Тайкекусонити. Дыхание Ногарэ. Санбонкумитэ

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 7 «Атака»**

**Теория.** (1) Сэйкэной-цукидзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 8 «Защита и контратака»**

**Теория.** (1) Сэйкэндзедан-укэ, (2) Сэйкэнтюдансото-укэ, (3) Сэйкэнмаэгэдан-барай, за которыми следует Сэйкэнгяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэнмаэгэдан-барай.

*Рэнраку*

Сэйкэнгяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэритюдантюсоку, возврат и прикрытие.

*Упражнения*

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

### ***Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастические упражнения»***

**Теория.** Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

- первая - для мышц рук и плечевого пояса;
- вторая - для мышц туловища и шеи;
- третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются:

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);

- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Практика.** Выполнение упражнений по гимнастике и акробатике.

## **Тема 2 «Спортивные игры»**

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Практические занятия.

## **Тема 3 «Подвижные игры»**

**Теория.** «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Практика.** Практические занятия.

## **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Практические занятия.

## **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Практические занятия.

## **Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Освоение различных видов прыжков.

## **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Практика.** Практические занятия.

## **Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Практические занятия.

## **Раздел «Специальные навыки»**

### **Тема 1 «Преемственность с кихоном в обучении ката»**

**Теория.** Кихон – основа и "строительный материал" для ката. Общность базовых методов в основании техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 2 «Основные требования и критерии качественного выполнения ката. Задачи поэтапного овладения каждой «формой»»**

**Теория.** Основные требования и критерии:

- знание текста ката, канонизированных в школе Кёкусинкай ИФК (включая темп и ритмику, свободы дыхания, Киай, стандартные формы начала и завершения комплекса);
- качество техники, соответствующие стилевым канонам школы;
- понимание смысла всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей;
- от старших поясов требуется понимание психофизиологических механизмов и медитативной природы ката;
- реальное, исполнение боевого духа, выполнения ката;
- убедительное («артистичное») выражение мощи карате Кёкусинкай, энергетический подъем и активно – медитативное состояние сознания.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 3 «Специфические для ката учебные задачи и этапы их решения»**

**Теория.** Учебные задачи и этапы их решения :

- создание целостного представления об уникальном характере и назначении каждой «формы»;
- установление правильного ритма в отдельных комбинациях на основе единых установленных принципов;
- усвоение основных норм пропорциональной группировки элементов, выражаемых в условных единицах времени (мысленный счет):
- осмысленная группировка комбинаций, соответствующих основным завершённым фазам боя с выделением в приемах главных акцентов.
- установление общей правильной ритмики при соблюдении общепринятого темпа исполнения, т.е. Б 1-2 сек. в соотношении с границами временного эталона ИФК .

Скоростное выполнение техники соответствует реальности боя. Иные темпы связаны с особыми дидактическими задачами.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 4 «Психологическая подготовка»**

**Теория.** Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена,

действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские , макивары, татами.

## **Третий год обучения**

### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

#### ***Тема 1 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста»***

**Теория.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена.

#### ***Тема 2 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста»***

**Теория.** Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

#### ***Тема 3 «Оборудование и инвентарь»***

**Теория.** Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка»***

**Теория.** Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольклор. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскок от стены, метания на дальность.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус). Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт. Плавание. Нырание.

Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени.



«Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега.

Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.  
Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.  
Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Лыжная подготовка, плавание.

**Практика.** Практические занятия.

### ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц»***

**Теория.** Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### ***Тема 2 «Летний лагерный сбор»***

**Теория.** После окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

**Практика.** Проведение летнего лагерного сбора.

### **Раздел «Киокусинкай»**

#### **Тема 1 «10-й КЮ - белый пояс»**

**Теория.** Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

*Стойки*

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Удары руками*

Сэйкэнморотэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэной-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэндзедан-укэ, Сэйкэнмаэгэдан-барай.

*Удары ногами*

Хидзагаммэн-гэри, Кин-гэри.

*Иппонкумитэ*

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### **Тема 2 «Атака 1 »**

**Теория.** Сэйкэной-цукидзедан

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### **Тема 3 «Защита и контратака »**

**Теория.** Сэйкэндзедан-укэ, Кин-гэри

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### **Тема 4 «Атака 2»**

**Теория.** Сэйкэной-цукитюдан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### **Тема 5 «Защита и контратака»**

**Теория.** Сэйкэнмаэгэдан-барай, Хидза-гэри.

*Ката*

Тайкекусонити.

*Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

*Упражнения*

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 6 «9-й КЮ - белый пояс »**

**Теория.** История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

*Стойки*

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дат,

*Удары руками*

Сэйкэнаго-ути, Сэйкэнгяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

*Блоки*

Сэйкэнтюданути-укэ, Сэйкэнтюдансото-укэ.

*Удары ногами*

Тюданмаэ-гэритюсоку.

*Ката*

Тайкёкусано ни.

*Дыхание*

Ногарэ. Санбонкумитэ

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 7 «Атака»**

**Теория.** (1) Сэйкэной-цукидзёдан, (2) Сэйкэной-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 8 «Защита и контратака»**

**Теория.** (1) Сэйкэндзёдан-укэ, (2) Сейкэнтюдансото-укэ, (3) Сэйкэнмаэгёдан-барай, за которыми следует Сэйкэнгяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэнмаэгёдан-барай.

*Рэнраку*

Сэйкэнгяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэритюдантюсоку, возврат иприкрытие.

*Упражнения*

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

*Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

**Тема 9 «8-й КЮ - голубой пояс »**

**Теория.** *Стойки*

Киба-дати.

*Примечание*

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

*Удары руками*  
Татэ-цуки(дзедан, тюдан, гэдан),Сита-цуки, Дзюнцуки(дзедан,тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэнморотэтюданути-укэ, Сэйкэнтюданути-укэгэдан-барай.

*Удары ногами*

Дзеданмаэ-гэритюсоку.

*Ката Т*

айкекусоно сан.

Рэнраку

1.Тюданмаэ-гэритюсоку,Сэйкэнгяку-цуки тюдан,возврат иприкрытие.

2.Тюдансото-укэ,Сэйкэнмаэгэдан-барай,Сэйкэнгяку-цуки,возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

ЯкусокуИппонКумитэ (форма определяется учеником или инструктором). ДзиюКумитэ.

*Упражнения*

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

### ***Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный

пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика»***

**Теория.** Упражнения выполняются :

- без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки);
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### ***Тема 2 «Спортивные игры»***

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Участие в спортивных играх.

### ***Тема 3 «Подвижные игры»***

**Теория.** «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и 41 утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

**Практика.** Участие в подвижных играх.

### ***Тема 4 «Циклические упражнения»***

**Теория.** Упражнения направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Выполнение циклических упражнений.

### ***Тема 5 «Упражнения на развитие силы»***

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие силы.

### ***Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»***

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Выполнение прыжков.

#### **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Практика.** Выполнение упражнений.

#### **Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### **Раздел «Специальные навыки»**

#### **Тема 1 «Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Базовый методический комплекс для качественного освоения ката»**

**Теория.** Вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки их в кихоне (подготовительные или сопутствующие).

Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном (строго определенном) темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.

Использование метода наращивания "цепи"- технических элементов, комбинаций и комбинационных групп – для надежного закрепления

Ритмизованное скандирование (на "Осу") всех акцентируемых технических (быстрых) действий для формирования верного ощущения темпа и ритма ката, чувства "текучей формы".

Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующие скандирования вне выполнения текста ката (без) движений в заданной позиции, в ходе отжиманий или приседаний в установленном темпе и ритме и т.п.).

"Официальное" исполнение ката, предназначенное для квалификационных экзаменов и соревнований. Ката исполняется в полной тишине (без сопения и иных призывов дыхания) с выполнением Киай и Ибуки в предусмотренных местах и соблюдением временного регламента. Достижение высокого качества – венец систематической (длительной и кропотливой) работы над ката.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### **Тема 2 «Психологическая подготовка»**

**Теория.** Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Самооценка и самоконтроль. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной

мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

## **Четвертый год обучения**

### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

#### ***Тема 1 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста»***

**Теория.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена.

#### ***Тема 2 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста»***

**Теория.** Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

#### ***Тема 3 «Оборудование и инвентарь»***

**Теория.** Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка»***

**Теория.** Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения  
Спортивные и подвижные игры.  
Плавание.  
Лыжи.  
Туристические походы.  
**Практика.** Практические занятия.

### ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов»***

**Теория.** Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка на снарядах.

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.

Отработка точных ударов на лапах.

Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Бой по заданию.

Спарринг.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### ***Тема 2 «Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста»***

**Теория.** Изучение и совершенствование стоек каратиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Изменение дистанций по заданию тренера.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.

#### ***Тема 3 «Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов»***

**Теория.** Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

**Практика.** Освоение выше перечисленного.



## ***Раздел «Киокусинкай»***

### ***Тема 1 «7-й кю - голубой пояс»***

#### ***Теория. Стойки***

Нэкоаси-дати

*Удары руками*

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуикомеками-ути, Тэтцуихидзо-ути, Тэтцуимаэёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуиёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэкиба-дати.

*Блоки*

Сэйкэнмавасигёдан-барай. Сютомаваси-укэ (в Кокуцу-дати)

*Удары ногами*

Маэтүсоку-кэагэ, Тэйсокумавасисото-кэагэ, Хайсокумавасиути-кэагэ, Сокутоёко-кэагэ.

*Ката*

Пинансоноити Дыхание Ибукисанкай (как упражнение).

*Рэнраку*

С шагом вперед Сэйкэнгяку-цуки тюдан, Хидаримаэгэритюдантүсоку. Миги маэ-гэритюдантүсоку. Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

ДзюКумитэ

*Упражнения*

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

***Практика.*** Выполнение выше перечисленного.

### ***Тема 2 «6-й кю – желтый пояс»***

#### ***Теория. Стойки***

Цуруаси-дати.

*Удары руками*

Уракэнсёмэнгаммэн-ути, Уракэнсаюгаммэн-ути, Уракэнхидзо-ути. Уракэнгаммэн ороси-ути, Уракэнмаваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехоннукитэ (дзёдан, тюдан).

*Блоки*

Сэйкэндзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

*Удары ногами*

Гёданмаваси-гэри (хайсоку, түсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюданёкогэри (сокуто).

*Ката*

Пинансоно ни

*Рэнраку*

Гёданмаваси-гэри (түсоку или хайсоку), Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. Тюданмаэёко-гэри, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

ДзиюКумитэ (10 боев)

*Упражнения*

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

*Примечание*

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

### ***Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика»***

**Теория.** Упражнения выполняются: без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка,

перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег—два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28м отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 2 «Спортивные игры»**

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Участие в спортивных играх.

## **Тема 3 «Подвижные игры»**

**Теория.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Практика.** Участие в подвижных играх.

## **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Упражнения направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Выполнение циклических упражнений.

## **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие силы.

### ***Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»***

***Теория.*** Различные виды прыжков.

***Практика.*** Выполнение прыжков.

### ***Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»***

***Теория.*** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

***Практика.*** Выполнение упражнений.

### ***Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»***

***Теория.*** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

***Практика.*** Выполнение упражнений.

### ***Тема 9 «Упражнения со штангой»***

***Теория.*** Развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

***Практика.*** Выполнение упражнений.

### ***Тема 10 «Тренажерные устройства»***

***Теория.*** Развитие силовых способностей в специфических условиях.

***Практика.*** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Специальные навыки»***

### ***Тема 1 «Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях»***

***Теория.*** Удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

***Практика.*** Выполнение упражнений.

### ***Тема 2 «Психологическая подготовка»***

**Теория.** Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

### ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

## **Пятый год обучения**

### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

#### ***Тема 1 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.»***

**Теория.** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

#### ***Тема 2 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста»***

**Теория.** Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

#### ***Тема 3«Правила соревнований»***

**Теория.** Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

#### ***Тема 4«Оборудование и инвентарь»***

**Теория.** Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

#### ***Тема 5«Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

**Теория.** Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

#### ***Тема 6«Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки»***

**Теория.** Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические

закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка»***

**Теория.** Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения «моста».

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения  
Спортивные и подвижные игры.

Плавание.

Лыжи.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов»***

**Теория.** Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

**Практика.** Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «ката». Тренировка на снарядах.

Бой по заданию. Спарринг.

#### ***Тема 2 «Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста»***

**Теория.** Изучение стоек каратиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка каратиста.

Боевые дистанции.

**Практика.** Передвижение с выполнением программной техники.

**Тема 3 «Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов»**

**Теория.** Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия.

**Практика.** Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

**Раздел «Киокусинкай»**

**Тема 1 «5-й кю - желтый пояс»**

**Теория.** Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёданхидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюданмаваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинансоно сан.

Рэнраку

1. Тюданусиро-гэри, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэритюдантуюсоку. Ёко-гэритюдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзюкумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

**Примечание:** Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 2 «4-й кю - зеленый пояс »**

**Теория.** Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-дати Хэйко-дати.

*Удары руками*  
Сютосакоцу-ути. Сютоеёкогаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сүтохидзо-ути, Сүтодзёданути-ути.

*Блоки*  
Сүтодзёданути-укэ, Сүтодзёдан-укэ, Сүтотюданути-укэ, Сүтотюдансото-укэ, Сүтомаэгэдан-барай, Сүто (маэ) маваси-укэ (в Сантиндати).

*Удары ногами*  
Дзёданёко-гэри. Дзёданмаваси-гэри (түсоку. хайсоку). Дзёданусирогэри.

*Ката*

Сантин но ката (с Ибуки).

*Кумитэ*

50 ДзюКумитэ (15 боев).

*Упражнения*

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

*Примечание*

Начиная с данной степени и впредь, ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

### ***Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий,



соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика»***

**Теория.** Упражнения выполняются: без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег—два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28м; отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### ***Тема 2 «Спортивные игры»***

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Участие в спортивных играх.

### ***Тема 3 «Подвижные игры»***

**Теория.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Практика.** Участие в подвижных играх.

#### **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Упражнения направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Выполнение циклических упражнений.

#### **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие силы.

#### **Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Выполнение прыжков.

#### **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Практика.** Выполнение упражнений.

#### **Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Выполнение упражнений.

#### **Тема 9 «Упражнения со штангой»**

**Теория.** Развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

**Практика.** Выполнение упражнений.

#### **Тема 10 «Тренажерные устройства»**

**Теория.** Развитие силовых способностей в специфических условиях.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### **Раздел «Специальные навыки»**

#### **Тема 1 «Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях»**

**Теория.** Удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и

перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### ***Тема 2 «Психологическая подготовка»***

**Теория.** Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

## ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

## **Шестой год обучения**

### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

#### ***Тема 1 «Физическая культура и спорт в России»***

**Теория.** Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

#### ***Тема 2 «Общая и специальная физическая подготовка»***

**Теория.** Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста.

#### ***Тема 3 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

**Теория.** Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций

сердечнососудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

#### ***Тема 4 «Краткие сведения о строении и функциях детского организма»***

**Теория.** Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы детей.

#### ***Тема 5 «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»***

**Теория.** Гигиена одежды и обуви стрелка. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма стрелка-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц лица и головы, верхних и нижних конечностей, кислородные коктейли).

#### ***Тема 6 «Планирование спортивной тренировки»***

**Теория.** Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

#### ***Тема 7 «Правила соревнований. Организация и проведение соревнований»***

**Теория.** Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка »***

**Теория.** Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.

Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.  
Лыжная подготовка, плавание, ныряние.  
**Практика.** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

### ***Тема 1 «Специальная физическая подготовка»***

**Теория.** Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка каратиста. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад.

Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Киокусинкай»***

### ***Тема 1 «5-й кю - желтый пояс»***

**Теория.** Стойки.

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёданхидзи-атэ.

Блоки.

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

Ката

Пинансоно сан.

Рэнраку

1.Тюданусиро-гэри, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2.Маэ-гэритюдантюсоку. Ёко-гэритюдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзюкумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

## **Тема 2 «4-й кю - зеленый пояс»**

**Теория.** Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-датиХэйко-дати.

Удары руками

Сютосакоцу-ути. Сютоёкогаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сютохидзо-ути, Сютодзёданути-ути.

Блоки

Сютодзёданути-укэ, Сютодзёдан-укэ, Сютотюданути-укэ, Сютотюдансото-укэ, Сютомаэгэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантиндати).

Удары ногами

Дзёданёко-гэри. Дзёданмаваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёданусирогэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

ДзюКумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь, ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

## ***Раздел «Основы профессионального самоопределения»***

### ***Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»***

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика»***

**Теория.** Упражнения выполняются: без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28м отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 2 «Спортивные игры»**

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Участие в спортивных играх.

## **Тема 3 «Подвижные игры»**

**Теория.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Практика.** Участие в подвижных играх.

## **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Упражнения направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Выполнение циклических упражнений.

## **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие силы.

## **Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Выполнение прыжков.

## **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.



**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 9 «Упражнения со штангой»**

**Теория.** Развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 10 «Тренажерные устройства»**

**Теория.** Развитие силовых способностей в специфических условиях.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Раздел «Специальные навыки»**

**Тема 1 «Специальные навыки»**

**Теория.** Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 2 «Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий»**

**Теория.** Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения.

Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика.

Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным

мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?»

Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях каратэ.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности.

Существуют следующие виды набивок: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивка мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

**Практика.** Выполнение упражнений.

**Тема 3«Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом»**

**Теория.** Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо. Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

- Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

- Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

- Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с 59 фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырехдневным отдыхом.

- Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

- Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лежа на кулака

- Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до легкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

- Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

- Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

- Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

- Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

- Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперед ногами.

- Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

- Упор лежа на кулаках с партнером на плечах.

- Методические указания: партнер для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

- Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

- Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

- В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

**Практика.** Выполнение упражнений.

#### ***Тема 4«Укрепление и развитие ударных поверхностей ног»***

**Теория.** Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

Сед на пятках. Подъем голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъем двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90

дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости.

Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при легком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастет плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнера. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

**Практика.** Выполнение упражнений.

### ***Раздел «Судейская подготовка»***

#### ***Тема 1 «Инструкторская судейская практика»***

**Теория.** Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

**Практика.** Освоение практических навыков.

### ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

# **РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

## **(углубленный уровень)**

### **Первый год обучения**

#### ***Раздел «Теоретические основы физической культуры и спорта»***

##### ***Тема 1 «Физическая культура и спорт в России »***

**Теория.** Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

##### ***Тема 2 «Общие сведения об истории развития киокусинкай»***

**Теория.** Успехи российских каратистов на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

##### ***Тема 3 «Краткий обзор за рубежом»***

**Теория.** Участие российской национальной команды по киокусинкай в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

##### ***Тема 4 «Общая и специальная физическая подготовка»***

**Теория.** Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке каратистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники броска. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовки. Примерные соотношения общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке каратистов.

##### ***Тема 5 «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»***

**Теория.** Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

##### ***Тема 6 «Краткие сведения о строении и функциях детского организма»***

**Теория.** Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей.

##### ***Тема 7 «Краткие сведения о строении и функциях женского организма»***

**Теория.** Конституционные маркеры, динамика их развития среди мужчин и женщин. Особенности строения женского организма. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Особенности развития физических качеств. Вегетативные функции женского организма. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 8 «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»**

**Теория.** Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика на занятиях кикбоксингом.

Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые). Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления.  
Психотерапевтические средства восстановления.

#### **Тема 9 «Планирование спортивной тренировки»**

**Теория.** Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

#### **Тема 10 «Теоретические основы»**

**Теория.** Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность 67 физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для каратиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавнo повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию каратиста предъявляются большие требования. Рацион каратиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма.

В период интенсивных тренировок каратист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. На 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для каратиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности каратиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене каратиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, каратист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ. Постепенно физическая подготовленность каратиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Самостоятельная тренировка каратистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как



противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

### ***Раздел «Общая физическая подготовка»***

#### ***Тема 1 «Общая физическая подготовка»***

**Теория.** Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объем. Лыжные гонки Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных полушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращением;
- защита от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращением;
- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них;
- техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере.
- тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции;
- техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее;
- техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником);

- техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение;
- техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке;
- техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере;
- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах;
- техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником;
- техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

**Практика.** Совершенствование техники и тактики.

## ***Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»***

### ***Тема 1 «Специальная физическая подготовка»***

**Теория.** Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

На занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Составляя планы тренировок в этот период, нельзя забывать и о тактической подготовки. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метания набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину и в высоту. Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м. Упражнения на развитие гибкости:
- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранения устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.
- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Киокусинкай»***

### ***Тема 1 «3-й кю - зеленый пояс»***

**Теория.** Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки  
Какэ-дати.  
Удары руками  
Тюданхидзи-атэ, Тюданмаэхидзи-атэ, Агэхидзи-атэ (дзёдан, тюдан),  
Усирохидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.  
Блоки  
Сютодзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).  
Удары ногами  
Маэкакато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри.  
Ката  
Пинансоноён, Сантин но ката (с Киай).  
Кумитэ  
ДзиюКумитэ (20 боев).  
Упражнения  
45 отжиманий на сэйкэн.  
15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на  
пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.  
70 подъемов туловища.  
60 приседаний.  
15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

**Примечание**

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

**Тема 2 «2-й кю - коричневый пояс»**

**Теория.** Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание  
упражнений и умение их проделывать.

Удары руками  
Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэнмаваси-ути.  
Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэдзёдан-цуки.

Блоки  
Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).  
Удары ногами  
Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.  
Ката  
Пинансоного, Гэкисай-дай.  
Кумитэ  
ДзиюКумитэ (25 боев).

Рэнраку  
С движением назад блок Сэйкэнмаэгёдан-барай, подшаг вперед  
Сэйкэнаго-ути, подшаг вперед Сэйкэнгяку-цуки тюдан, шаг с Маэгэритюдан,  
затем Маваси-гэридзёдан, Усиро-гэритюдан, Сэйкэнмаэгёдан-барай,  
Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все  
время сжаты).

Упражнения  
50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

### ***Тема 3 «Изучение традиционной базовой техники киокусинкай»***

**Теория.** Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 2-му и 1-му стилевым ученическим разрядам (2-1 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Разучивание следующей ударной техники:

- прямые и круговые удары руками: - стоя на месте выполнение удара на один счет;
- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

Серии ударов руками:

- индивидуальное отработка серий ударов перед зеркалом;
- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;
- прямые и круговые удары ногами;
- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;
- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
- в боевой стойке скоростное; - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;
- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;
- удары ногами в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);
- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

Блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;
- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блокудар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; - разбор темпо
- ритмического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;
- работа в парах с решением конкретной технической задачей;
- бои на наработку «чувства времени» и т.п.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

#### **Тема 4 «Совершенствование технический элементов 11-3 кю»**

**Теория.** Новые движения:

Ката (коричневый пояс 2-1 кю)

Пинан – 2 –5 Ура;

Тэншо.

Геку сай – шо;

Сайфа;

Тэки – 1;

Тайкиоку с шестом;

Сэйенчин;

Гарю;

Сэйпай;

Канку;

Сусихо.

**Практика.** Выполнение выше перечисленного.

### **Раздел «Основы профессионального самоопределения»**

#### **Тема 1 «Понятие «Основы профессионального самоопределения»»**

**Теория.** Профессиональное самоопределение – процесс появления профессиональных намерений, пронизывающий весь жизненный путь человека. К основам профессионального самоопределения в киокусинкай можно отнести:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности;
- осознание необходимости общей и специальной физической подготовки для полноценного самоопределения и самореализации.

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время. Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы

**Практика.** Просмотр интернет-ресурсов о достижениях спортсменов в области киокусинкай. (Спортивный портал // <http://www.sport.ru/>)

## ***Раздел «Различные виды спорта и подвижные игры»***

### ***Тема 1 «Гимнастика и акробатика»***

**Теория.** Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег—два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет).

Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.



Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 2 «Спортивные игры»**

**Теория.** Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

**Практика.** Участие в спортивных играх.

## **Тема 3 «Подвижные игры»**

**Теория.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Практика.** Участие в подвижных играх.

## **Тема 4 «Циклические упражнения»**

**Теория.** Упражнения направлены на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

**Практика.** Выполнение циклических упражнений.

## **Тема 5 «Упражнения на развитие силы»**

**Теория.** Подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие силы.

## **Тема 6 «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств»**

**Теория.** Различные виды прыжков.

**Практика.** Выполнение прыжков.

## **Тема 7 «Упражнения для развития гибкости»**

**Теория.** Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 8 «Упражнения для развития равновесия и координации движений»**

**Теория.** Прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 9 «Упражнения со штангой»**

**Теория.** Развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## **Тема 10 «Тренажерные устройства»**

**Теория.** Развитие силовых способностей в специфических условиях.

**Практика.** Выполнение упражнений.

## ***Раздел «Специальные навыки»***

### ***Тема 1 «Совершенствование техники и тактики»***

**Теория.** Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

**Практика.** Совершенствование техники и тактики.

## ***Раздел «Спортивное и специальное оборудование»***

Груши боксерские, макивары, татами.

## ***Раздел «Судейская подготовка»***

### ***Тема 1 «Инструкторская судейская практика»***

**Теория.** Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

**Практика.** Практические навыки судейства.

### ***Тема 2 «Судейская подготовка»***

**Теория.** Одной из функций спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными

методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

***Практика.*** Практические навыки судейства.

## ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы						
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	4
Режим занятий	2*2*2	2*2*2	2*2*2*2	2*2*2*2	2*2*2*2*2	2*2*2*2*2	3*3*3*3
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	230	230	184

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Содержание и формы организации занятий*

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе обучающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

*Теоретические занятия* проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала обучающиеся осваивают на практических занятиях.

*Учебные занятия* ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На *контрольных занятиях* принимают зачеты по техникотактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

*Соревновательные занятия* проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности занимающегося к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

## ***Методические рекомендации по предметным областям***

### **Рекомендации по проведению учебных занятий**

#### *Организационно-методические указания.*

Эффективность тренировочных занятий в киокусинкай зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

*Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий.*

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного удара. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

*Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности*

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

*Создание резервных функциональных возможностей каратистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить стрелку к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому 77 принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.*

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения удара, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход

необходим при работе с каратистами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

*Ранжирование соревнований в годичном цикле.*

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.*

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

*Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки.*

На различных возрастных этапах подготовки каратистов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов. При проведении занятий по киокусинкай спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

## **МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

Система спортивного отбора в киокусинкай, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов

исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта.

Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс. В нашей стране разработана и успешно внедряется система спортивного отбора, начинающаяся в детском возрасте и завершающаяся в сборных командах страны для участия в соревнованиях самого высокого уровня. Отбор осуществляется в четыре этапа.

I.этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу

II.этап – выявление наиболее перспективных учащихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)

III.этап – отбор детей при переходе на тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства по результатам итоговой аттестации по завершении этапа начальной подготовки

IV.этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России.

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься киокусинкай для зачисления детей в группы начальной подготовки. Отбор в группы начальной подготовки – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся школы на соревнованиях.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий;
- находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя;
- иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью);

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан: перед началом провести тщательный осмотр места проведения– занятия убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений; обучать безопасным приемам выполнения физических– упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения; по результатам медицинского осмотра знать физическую– подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу; прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях киокусинкай:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь – специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных– занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера;
- воспитывать у занимающихся взаимное уважение.



#### IV. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы и направлена на организацию совместной жизнедеятельности взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации.

Воспитательная работа – это специально организуемая педагогами деятельность во внеучебное время по формированию у воспитанников определенных качеств личности.

##### **План воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки (месяц)	Ответственные
Воспитание гражданственности и патриотизма				
1	Участие во Всероссийских спортивных играх «Президентские спортивные состязания»	очная	октябрь	Антакова Е. А.
2	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	очная	ноябрь	Антакова Е. А.
3	Соревнования, посвященные Дню защитников Отечества	очная	февраль	Антакова Е. А.
Воспитание нравственных чувств и эстетического сознания				
1	Профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, выпускниками школы)	очная (дистанционная)	март	Антакова Е. А.
2	Рождественская неделя (посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой)	очная	январь	Антакова Е. А.
Воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни и безопасности жизнедеятельности				
1	Первенство города по ОФП	очная	декабрь	Антакова Е. А.
2	Участие в физкультурно-спортивном празднике	очная	сентябрь	Антакова Е. А.

	«Спорт в нашем дворе»			
3	Участие в городском Дне здоровья	очная	сентябрь	Антакова Е. А.
4	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню здоровья	очная	апрель	Антакова Е. А.
Воспитание трудолюбия и творческого отношения к труду, учению, жизни				
1	Самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период	очная	Июнь-июль	
Семейное воспитание				
1	Родительские собрания по группам	очная (дистанционная)	периодически	Антакова Е. А.
2	Индивидуальная работа с семьями, требующими особого внимания	очная (дистанционная)	периодически	Антакова Е. А.

## ***ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА***

Профориентационная работа— это система учебно-воспитательной работы, направленной на усвоение учащимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

### ***Направления профориентационной работы:***

Формирование общих представлений о современных профессиях в области физической культуры и спорта.

Профессиональное самоопределение.

Знакомство с содержанием профессий.

### ***Работа с учащимися:***

Профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические классные часы, цикл занятий и др.

Тестирования и анкетирования учащихся, с целью выявления профнаправленности.

Консультации по выбору профиля обучения (инд., групп.).

Организация и проведение экскурсий в учебные заведения, на предприятия; посещения дней открытых дверей учебных заведений;

Встречи с представителями учебных заведений и др.

### ***Работа с родителями:***

Проведение родительских собраний (общешкольных, групповых);

Индивидуальные консультации с родителями по вопросу выбора профессий, учебного заведения учащимися.

## **v. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

**Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии.

*Формой текущего контроля* обучающихся является: наблюдение, опрос, тестирование.

*Средствами текущего контроля* являются: учебно-тренировочные бои, анализ динамики тренировочного занятия/

**Промежуточная аттестация** обучающихся включает в себя комплекс контрольных испытаний.

*Формой промежуточной аттестации* обучающихся являются контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

*Средствами промежуточной аттестации* обучающихся являются контрольно-тестовые упражнения.

*Порядок перевода обучающихся на следующий год обучения.*

Для перевода обучающихся на следующий год (этап) обучения ему необходимо успешно пройти промежуточную аттестацию - сдать контрольные испытания соответствующего года обучения.

**Итоговая аттестация** проводится в конце второго полугодия последнего года обучения (углубленный уровень 1 года обучения).

*Форма итоговой аттестации:* контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

*Средствами итоговой аттестации* являются контрольно-тестовые упражнения.

### ***Вопросы по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы***

Утверждаются ежегодно.

### ***Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности***

Комплекс контрольных упражнений по ОФП для групп БУ 1-3: бег 30м, бег 6-минутный, челночный бег 3x10м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, прыжок через гимнастическую палку.

«Бег 30 метров». Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*«Бег 6-минутный».* Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!». Без перехода на ходьбу.

*«Челночный бег 3x10м».* Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*«Подтягивание на перекладине».*

- *На высокой перекладине (мальчики).* Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- *На низкой перекладине (девушки).* Выполняется подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

*«Прыжок в длину с места».* Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Учащийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

*«Наклон вперед из положения сидя».* Необходимо на полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви), ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной линии при фиксации не менее 2 сек.

*«Прыжки через гимнастическую палку».* И.п. - ноги вместе перед гимнастической палкой, лежащей на полу.

Запоминаем: правое место за палкой - №1, левое место за палкой - №2, исходное положение - №3.

Тренер командует - один, три, два, три. Ребенок выполняет прыжки - один, прыжок через палку, так чтобы правый ее конец оказался за пятками, три - прыжок спиной вперед по диагонали в и.п.; два - прыжок через палку, чтобы левый конец палки оказался за пятками, три прыжок в и.п.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП для групп БУ 4-6 и УУ 1: бег 30м, бег 1000м, челночный бег 10х5м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя, наклон вниз из положения стоя, прыжок через гимнастическую палку, шпагат.

*«Бег 30 метров».* Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*«Бег 1000м».* Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!». Без перехода на ходьбу.

*«Челночный бег 10х5м».* Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*«Подтягивание на перекладине».*

- *На высокой перекладине (мальчики).* Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- *На низкой перекладине (девушки).* Выполняется подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

*«Прыжок в длину с места».* Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Учащийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

*«Наклон вперед из положения сидя».* Необходимо на полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви), ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними 20-30см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной линии при фиксации не менее 2 сек.

*«Наклон вперед из положения стоя».* И.п. стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Выполняется два предварительных наклона. При третьем наклоне необходимо коснуться пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2с.

*«Прыжки через гимнастическую палку».* И.п. - ноги вместе перед гимнастической палкой, лежащей на полу. Запоминаем - правое место за палкой №1, левое место за палкой №2. И.п. - №3.

Ведущий командует - один, три, два, три. Ребенок выполняет прыжки - один, прыжок через палку, так чтобы правый ее конец оказался за пятками, три - прыжок спиной вперед по диагонали в и.п.; два - прыжок через палку, чтобы левый конец палки оказался за пятками, три прыжок в и.п.

*«Шпагат».* Сесть на корточки и положить руки перед собой, раздвинуть в стороны нижние конечности. Разведенные в стороны ноги образуют единую линию. Тазовая часть слегка вывернута вперед.

Правильное выполнение контрольных упражнений оценивается в 5 баллов

## **Перечень тестов по общей физической и специально-физической подготовке**

*Контрольные упражнения для групп базового уровня 1, 2 и 3 годов обучения*

№ п/п	Контрольные упражнения	Базовый уровень								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Мальчики	Девочки	балл	Мальчики	Девочки	балл	Мальчики	Девочки	балл
Общая физическая подготовка										
1	Бег 30м, сек.	5,1-5,5	5,2-5,5	5	5,1-5,5	5,2-5,5	5	4,8-5,1	5,0-5,4	5
		5,6-6,5	5,6-6,5	4	5,6-6,5	5,6-6,5	4	5,2-5,8	5,5-6,0	4
		6,6-6,8	6,6-7,0	3	6,6-6,8	6,6-7,0	3	5,9-6,0	6,1-6,3	3
2	Бег 6-минутный, м	1200-1250	1000-1050	5	1200-1250	1000-1050	5	1100-1300	1000-1100	5
		1000-1200	700-950	4	1000-1200	700-950	4	1000-1100	800-1000	4
		800-1000	600-900	3	800-1000	600-900	3	900-1000	700-800	3
3	Челночный бег, 3*10м, сек.	8,6-8,9	9,1-9,4	5	8,6-8,9	9,1-9,4	5	8,5-8,7	8,9-9,2	5
		9,0-9,9	9,5-10,3	4	9,0-9,9	9,5-10,3	4	8,8-9,0	9,3-9,7	4
		9,8-10,2	10,4-10,8	3	9,8-10,2	10,4-10,8	3	9,0-9,4	9,8-10,1	3
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз): - на высокой (мальчики); - на низкой из виса лежа (девочки)	5 и более	16-18	5	5 и более	16-18	5	6	19	5
		3-4	15-7	4	3-4	15-7	4	4-5	10-18	4
		3-1	7-4	3	3-1	7-4	3	1-3	4-9	3
5	Прыжок в длину с места, см	161-185	151-170	5	161-185	151-170	5	180-195	175-185	5
		131-160	135-150	4	131-160	135-150	4	160-179	150-174	4
		120-130	110-134	3	120-130	110-134	3	140-159	130-149	3
6	Наклон вперед из положения сидя, см	6,1-8,8	13-14	5	6,1-8,8	13-14	5	10	15	5
		3-6	6-13	4	3-6	6-13	4	6-9	8-14	4
		1-2	2-5	3	1-2	2-5	3	2-5	4-7	3
Специальная физическая подготовка										
7	Прыжки через гимнастическую палку (кол-во раз)	10	7	5	10	7	5	12	8	5
		6-9	4-6	4	6-9	4-6	4	7-11	5-7	4
		4-5	3-4	3	4-5	3-4	3	5-6	4	3

*Таблица подсчетов баллов для оценки общей физической и специально-физической подготовки*

31-35 баллов	Высокий
26-30 баллов	Выше среднего
21-25 баллов	Средний
21 балл и менее	Низкий

*Контрольные упражнения для групп базового уровня 4, 5, 6 годов обучения и для групп углубленного уровня*

№ п/п	Контрольные упражнения	Базовый уровень									Углубленный уровень		
		4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения			1 год обучения		
Общая физическая подготовка													
		Мальчики	Девочки	балл	Мальчики	Девочки	балл	Мальчики	Девочки	балл	Мальчики	Девочки	балл
1	Бег 30м, сек.	4,8-5,1	5,0-5,4	5	4,7-5,0	4,9-5,2	5	4,4-4,7	4,8-5,2	5	4,3-4,8	4,8-5,2	5
		5,2-5,8	5,5-6,0	4	5,1-5,5	5,3-5,91	4	4,8-5,1	5,3-5,9	4	4,9-5,0	5,3-5,9	4
		5,9-6,0	6,0-6,3	3	5,6-5,8	6,0-6,1	3	5,2-5,4	6,0-6,1	3	5,1	6,0-6,1	3
2	Бег 1000м, мин	4,20-4,30	5,00-5,10	5	4,10	4,50	5	3,36-3,55	4,30-4,40	5	3,20-3,35	4,20-4,36	5
		4,31-7,30	5,11-8,00	4	4,11-7,00	4,51-7,50	4	3,56-6,30	4,41-7,40	4	3,36-6,16	4,37-7,20	4
		7,31-7,20	8,11-8,01	3	7,01-7,11	7,51-7,41	3	6,31-6,46	7,41-7,31	3	6,16-6,02	7,21-7,38	3
3	Челночный бег, 10*5м	16,7-16,9	18,9	5	16,5	18,6-18,9	5	15,9	18,2	5	15,7	17,9	5
		17,0-21,7	19,0-24,5	4	16,6-21,0	19,0-24,1	4	16,0-20,5	18,3-23,6	4	15,8-19,6	18,0-22,5	4
		21,8-22,0	24,6-24,9	3	21,1-21,4	24,4-24,7	3	20,6-21,0	23,7-24,1	3	19,7-20,1	22,6-22,1	3
4	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), нанизкой из виса лежа (девочки), кол-во раз	8	16	5	9	17	5	11	18	5	12	18	5
		4-7	11-15	4	7-8	12-16	4	9-10	14-17	4	10-11	14-17	4
		1-3	4-10	3	2-6	5-11	3	4-8	6-13	3	5-9	6-13	3
5	Прыжок в длину с места, см	190-205	180-200	5	195-210	180-200	5	210-230	190-210	5	220-240	190-210	5
		165-189	155-179	4	180-194	160-179	4	195-209	170-189	4	205-219	170-189	4
		150-164	135-154	3	160-179	145-159	3	180-194	160-169	3	190-204	160-169	3
6	Наклон вперед (см): - из положения сидя (до 15 лет), - из положения стоя (до 18 лет)	9-10	16-18	5	12	20	5	15	20	5	15	20	5
		6-8	9-12	4	7-11	12-19	4	9-14	12-19	4	9-14	12-19	4
		2-5	5-8	3	3-6	6-11	3	4-8	7-11	3	5-8	7-11	3
Специальная физическая подготовка													
7	Прыжки через гимнастическую палку вперед-назад (кол-во раз)	8	8	5	12	12	5	13-15	12	5	20	17	5
		7-6	5-7	4	10-11	10-11	4	11-12	10-11	4	15-19	12-16	4
		5	4	3	8-9	8-9	3	10	8-9	3	12-14	10-11	3
8	Шпагат, градусы	170-180	170-180	5	170-180	170-180	5	170-180	170-180	5	170-180	170-180	5
		165	165	4	165	165	4	165	165	4	165	165	4
		160	160	3	160	160	3	160	160	3	160	160	3

*Таблица подсчетов баллов для оценки общей физической и специально-физической подготовки*

36-40 баллов	Высокий
31-35 баллов	Выше среднего
25-30 баллов	Средний
24 баллов и менее	Низкий



**Список основной литературы**

1. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы /В.Г.Барабаш. - Челябинск, 2009.- 31с.
2. Бомпа Тудор О. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18. Пер. с англ. М. :АСТ, Астрель : 2003. - 260 с.
3. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта. Учебное пособие. / В.И. Кнорр. -А-Ата : 2004. – 91 с.
4. Коркин В.П.Акробатика. / В.П. Коркин. - М. :2003.-127с.
5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты // «Боевое искусство планеты» - 2007. - № 2-3, - с.40-43.
6. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., ТарасовН.Б. Подвижные игры и рукопашный бой //«Боевое искусство планеты» - 2006. - №1, - с.38-40.
7. Мацуи Шокей. Каратэ киокушинкай / Шокей Мацуи –Екатеринбург : 2002.
8. Николаев В.А. Киокушинкай–практический курс // «Боевое искусство планеты» - 1997. - №4-6.
9. Николаев В.А. Киокушинкай–практическийкурс // «Боевое искусство планеты» - 2007. - №6 - с.15-19.
10. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. // «Боевое искусство планеты» - 1997. - №7, - с.17-19.
11. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-караманабукаратэ-до.Каратэ-до дзетацуманюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до) /Хацуо Рояма, Хирото Окадзаки. - Токио: «Китэнся», 2005. - 124-126с.
12. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера ./ Х. Ким. Санг - Серия «Мастера боевых искусств».-РостовнаДону: «Феникс»,2003. – 240с.
13. Сашко А.Ю. Восточные единоборств как система физического воспитания школьников //«Школьное воспитание» -2009. - №4- с. 37-38.
14. Степаненкова Э.Я.Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова- М. :Академия, 2001г. – 364с.
15. Степанов С.В. Киокушин кайкаратэ до. Философия. Теория. Практика: Учеб. / С.В. Степанов– Екатеринбург : Изд-во Ур. ун-та, 2003. - 381с.

**Список дополнительной литературы**

1. Ояма. М.Это каратэ.Серия: Боевые искусства/М. Ояма – М. :Фаир-Пресс, 2000. – 320 с.
2. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15 / А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов -М. :2007. – 24 с.

3. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону : 2008г.
4. Хорев В.В.Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-на-Дону :2001.–512с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации киокусинкай России - <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php/](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php/)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА - <http://www.rusada.ru/>

#### **Аудиовизуальные средства:**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Видеозаписи «Фестиваль восточных единоборств».