Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга» города Кирова

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол № 4
от «28» 05 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 113 от «28» 05 2021 г.
Директор ЦРТДЮ "Радуга"
С.В.Бусоргина

Подписан ЭЦП

Подписан: Бусоргина Светлана Вадимовна
DN: ИНН=434500413363, СНИЛС=05737919199, E=raduga_kirov@mail.ru, C=RU, S=Кировская область, L=Киров, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА ""РАДУГА"" ГОРОДА КИРОВА", G=Светлана Вадимовна, SN=Бусоргина, CN=Бусоргина Светлана Вадимовна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г. Киров
Дата: 2021.09.18 12:48:42+03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа «Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин»

для спортсменов школьного возраста»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 7 - 15 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Авторы-составители:
Кассин Олег Евгеньевич,
тренер-преподаватель,
Кассина Елена Леонидовна,
тренер-преподаватель.

Киров, 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-Ф.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196).
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 №41).
5. Концепция развития дополнительного образования от 4 октября 2014 года № 1726-р
6. Устав МОАУ ДО «ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова.
7. Правила внутреннего распорядка для учащихся МОАУ ДО ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова.

Данная программа актуальна тем, что соответствует социальному заказу - запросу родителей и детей.

Обучение каратэ - боевому искусству - педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

Каратэ Киокусинкай – один из популярнейших среди молодежи видов спорта в современной жизни, имеющее огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Успех Киокусинкай связан с утверждением силы в качестве средства защиты и отказом от оружия. У Киокусинкай есть неоспоримые качества, они – результат упорства и тренировки.

Спортивный клуб «Авангард» - организация спортивной направленности, развивающая Киокусинкай в Нововятском районе г. Кирова.

Данная программа появилась на основе практического опыта – 30 лет работы спортивных секций и в результате необходимости как методического пособия для молодых педагогов. Программа опирается на опыт известных инструкторов-методистов России: президента-основателя школы Кёкусинкай каратэ Танюшкина А.И. и Фомина В.П. – кандидата искусствоведения, ведущего научного сотрудника, автора многочисленных статей о боевых искусствах Востока и Кёкусин каратэ.

Цель программы: воспитание нравственно здоровых и физически сильных молодых людей средствами Киокусинкай каратэ.

Задачи:

- Обучающие:

- знакомство с Киокусинкай каратэ, как видом спорта;
- формирование умений и навыков, составляющих основу техники и тактики;
- вооружение юных спортсменов специальными знаниями;
- знакомство спортсменов с правилами соревнований.

- развивающие:

- укрепление здоровья;
- всесторонне гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности;

- воспитательные:

- духовно-нравственное воспитание;
- воспитание основных физических и моральных качеств;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа клуба физкультурно-спортивной направленности является комплексной и предусматривает проведение занятий по следующим видам подготовки:

- Киокусинкай каратэ;
- общая физическая подготовка.

Также программа предусматривает:

- проведение клубных соревнований;
- участие в соревнованиях районного, городского, областного, регионального уровня;
- участие и проведение учебно-тренировочных сборов;
- проведение летнего спортивно-оздоровительного лагеря на базе спортивного клуба «Авангард».

Набор в клуб осуществляется по принципу добровольности из числа обучающихся школ района, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Данная спортивная программа рассчитана на 6 лет обучения:

- для групп начальной подготовки на 3 года занятий:

- 1-й год обучения – занимаются дети 7-8 лет, группа 12-15 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- 2-й год обучения – занимаются дети 9-10 лет, группа 10-12 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- 3-й год обучения – занимаются дети 10-11 лет, группа 10-12 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.

- для учебно-тренировочных групп на 3 года занятий:

- 1-й год обучения – занимаются дети 12-13 лет, группа 8-10 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- 2-й год обучения – занимаются дети 13-14 лет, группа 8 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.
- 3-й год обучения – занимаются дети 14-15 лет, группа 8 человек, занятия проводятся три раза в неделю по 2 учебных часа. В год - 216 часов.

Отличительные особенности программы

Обучение по программе клуба связано с использованием спортивного инвентаря, тренажёрного зала, связано с проведением велотренировок, кардиотренировок. Такие нагрузки помогают не только привести физическую форму в норму, но и укрепить здоровье, увеличивают выносливость спортсменов, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

Для определения эффективности образовательного процесса используются следующие способы отслеживания результатов: опрос, наблюдение, тестирование, зачет, анализ статистических данных.

Предполагаемый результат

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по основным разделам программы, получат практические умения и навыки техники и тактики по Киокусинкай каратэ, освоят технику на 10 – 5 кю, получат знания по специальной и общей физической подготовке. Будут знать правила проведения соревнований по Киокусинкай каратэ. Укрепят своё здоровье, обретут навыки личной и общественной гигиены, научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: соревнования, сдача нормативов, сдача квалификационных экзаменов, спортивный лагерь.

Теоретические занятия могут проводиться:

- самостоятельно в форме лекции или беседы, при проведении которых целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше подготовить в виде слайдов, видеофильмов. Это позволит

создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения;
- в комплексе с практическими занятиями в форме рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия.

Практические занятия подразделяются на:

- учебные (цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала);
- учебно-тренировочные (в процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее, большое внимание уделяют общей и специальной выносливости);
- тренировочные (данные занятия целиком посвящаются эффективности ранее изученных движений и повышению работоспособности);
- контрольные (контрольные занятия проводятся в форме квалификационных экзаменов с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются экзамены по технике, тактике, физической подготовке и проводятся контрольные бои на присвоение очередного пояса – кю. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов, уровень психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а так же применяются для коррекции программы или проверки качества работы тренера-преподавателя).

Для проведения практических занятий необходим спортивный зал, рассчитанный для занятий детей, теоретические занятия проводятся в помещении спортклуба «Авангард».

Проведение занятий Киокусинкай каратэ возлагаются на опытных тренеров-преподавателей, имеющих специальную подготовку. Во время организации проведения занятий следует особое внимание уделить соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все воспитанники Киокусинкай каратэ обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в год, а так же перед каждым соревнованием. К соревнованиям любого уровня допускаются спортсмены с подготовкой не менее одного года.

Организационно-методические указания по проведению занятий и воспитательной работы.

В процессе изучения и совершенствования базовой техники без партнера (кихон) необходимо последовательно решать следующие задачи:

- в начале осваиваются правильные позиции (стойки): выходы в стойки, перемещение и повороты в стойках, переходы из стойки в стойку;
- выполнение технических действий на месте из различных позиций;
- выполнение правильных технических действий в перемещении, контролируя и сохраняя правильную стойку и баланс;
- координируя все выполняемые действия, постепенно увеличиваем скорость технических приемов и перемещение без потери формы;
- с увеличением скорости выполнения, увеличиваем силу, тем самым укрепляем технику.

В конечном итоге вырабатывается навык (автоматизм), освобождающий сознание для реальной борьбы.

Следующим этапом идет отработка базовых комбинаций на месте, на один шаг (иппон-кумитэ), на три шага (санбон-кумитэ), в боевой стойке (рэнраку) и произвольные комбинации якусоку-иппон-кумитэ.

Наиболее сложной работой в изучении техники без партнера является освоение канонизированных комплексов комбинации (ката). Это форма, в которую «отливается» техника каратэ. В отличие от рэнраку, где подразумевается бой с одним противником, ката представляет собой композицию боя с несколькими противниками.

В каратэ все части тела включены в активную работу, поэтому в кихоне есть все для формирования атлетически развитого тела. К базовой технике постоянно возвращаются для увеличения функциональных возможностей и эффективности приемов в борьбе. В кихоне формируется технический эталон, к которому следует приближаться к спарринговой работе.

Первым шагом к свободному бою является работа в боевой стойке. Это изучение стойки, перемещение в ней, особенности выполнения технических приемов комбинаций.

Началом реального боя являются условные спарринги, это санбон и иппон-кумитэ в парах.

Далее техника свободного боя начинается с работы в боевых стойках. Это:

- базовые учебные схватки на развитие спарринговой техники;
- «непрерывные» спарринги, развивающие автоматизм действий и специальную выносливость;
- спарринги на особые виды технических заданий (игровые, на развитие скорости и реакции, с полным контактом, с несколькими партнерами).

В процессе изучения и совершенствования тактики боя необходимо последовательно решать следующие задачи:

- принципы построения атаки;
- способы перехвата инициативы;
- способы ведения боя на различных дистанциях.

Основные тактические принципы построения атаки:

- простая атака (1-2 удара);
- атака с отвлекающими маневрами (связки из ударов руками с начальными отвлекающими действиями, связки с «разножками», связки с отвлекающими ударами и стремительным наступлением, связки с активным разрушением защиты противника руками, способы ослабления защиты противника ногами, связки с отвлекающими подсечками, атакующие комбинации, в которых первый удар обманный);
- сложная атака (построена на сочетании ложной атаки и настоящей атаки, построена на тактике контратаки).

Для перехвата и удержания инициативы одним из решающих факторов является чувство дистанции, что позволяет эффективно вести свободный бой.

Существует три способа ведения боя на различных дистанциях. Это:

- дальняя дистанция, которая дает возможность вести поединок только при помощи ног;
- средняя дистанция для ведения поединка руками и ногами;
- ближняя дистанция дает возможность использовать удары коленями, локтями и крюки руками (сверху, снизу, сбоку).

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства бойцов имеют и самостоятельные занятия, включающие в себя и утреннюю разминку. Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы научить спортсменов правильно планировать нагрузки и вести дневник самоконтроля. Тренеру-преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности спортсменов, чтобы своевременно вносить коррекции в зависимости от веса, возраста и квалификации спортсменов.

Занятия любым видом спорта, а в особенности Кекусинкай каратэ, требует систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья спортсменов, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса. В процессе занятий спортсмены должны приобретать теоретические знания, формировать характер, организационно-инструкторские и судейские навыки. У спортсменов необходимо воспитывать трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и к окружающим, сознательное и добросовестное отношение к спортивному инвентарю и имуществу.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы является:

- **своевременное начало занятий;**
- **четкая организация;**
- **систематический контроль;**
- **требовательное отношение к пропуску занятий и нарушениям дисциплины;**
- **выполнение правил поведения и внутреннего распорядка.**

Важными воспитывающими факторами являются:

- **личный пример тренера;**
- **биография выдающихся тренеров и спортсменов;**
- **история Киокусинкай каратэ.**

Большие возможности в организации воспитательного процесса с юными спортсменами заключаются в установлении постоянных связей тренеров с родителями, контроль за успеваемостью и организация духовного роста.

Основные средства тренировки по физической подготовке.

Обще-подготовительные, развивающие и координационные упражнения:

- бег вперед, назад, боком, с подшагом к правой и левой ноге, на носках, на пятках, на ребре стопы внешней и внутренней, с высоким подъемом бедра, с захлестом ног, с забеганиями влево-вправо, с поворотами;
- ходьба в полуприсед, в полный сед, с наклонами вправо-влево, вперед;
- прыжки на правой и левой ноге, в длину, в высоту, на двух ногах вперед, назад, боком левым и правым;
- переползания на руках вперед, левым и правым боком;
- вращения в суставах рук (плечевых, локтевых, лучезапястных) и ног (тазобедренных, коленных, голеностопных), повороты головы и туловища, наклоны туловища влево-вправо и вперед-назад.
- акробатические упражнения (кувырки: вперед, назад, через левое-правое плечо, в длину и в высоту, через препятствие; колесо; рандат; фляк; сальто с разбега);
- подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, отжиманий в упоре лежа, приседаний, подъемов туловища.

Специально-подготовительные координационные и развивающие упражнения:

- специальные силовые упражнения;
- махи ногами и растяжки;
- страховка и самоконтроль при падениях вперед, и назад из приседа и стойки;
- выполнение техник в различных скоростных режимах (суперсерии);
- работа на снарядах (мешки, лапы, резиновые жгуты);
- имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера и с партнером;
- набивка тела и ударных частей;
- подвижные игры с элементами единоборств: в касание, направленные на формирование умения маневрировать, сохранять различную дистанцию; игры на формирование применения атакующих и блокирующих действий;
- упражнения на расслабление.

Содержание программы по предмету

«Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин» для спортсменов школьного возраста»

Учебно - тематический план, группа начальной подготовки, 1 год обучения, ГНП-1

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я	9
	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1
	1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим.	1
	1.3. Оборудование и инвентарь.	1
	1.4. Физическая культура и спорт в России.	1
	1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта.	1

	1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай. 1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка. 1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	1 1 1 1
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон. 3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	54 27 27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Подготовительные этапы в обучении свободному бою. 4.2. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.3. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 9 18 18
5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.
Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, 1 час.

Этикет и ритуал спортивного зала (додзе). Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в бою. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Первая помощь при травмах.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Общее понятие гигиены физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические закаливания солнцем, воздухом и водой. Режим питания спортсмена.

Тема № 3. Оборудование и инвентарь, 1 час.

Оборудование зала для занятий каратэ. Спортивная одежда (кимоно) спортсмена, уход за ней. Как складывать и правильно носить кимоно.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Физкультура, как одно из средств всесторонне гармоничного развития личности. Сохранение и укрепление здоровья. Повышение дееспособности организма.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

Зарождение каратэ в России, виды каратэ (стили). Киокусинкай каратэ, специфика и особенности стиля. Значение Киокусинкай. Развитие спортивного направления и лучшие представители. Успехи российских спортсменов на международной арене.

Краткая характеристика секций каратэ, их задачи по воспитанию подрастающего поколения.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Знание и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и форма работы по врачебному контролю. Значение и содержание

самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Тема № 7. Основы техники и тактики каратэ Кекусинкай, 1 час.

Понятие о технике каратэ. Основное положение бойца – стойка. Передвижения бойца. Основные технические действия в бою: удары руками и ногами, подсечки, защитные действия. Понятие о тактике боя. Способы тактической подготовки и выполнение основных технических действий.

Тема № 8. Моральная и специальная психологическая подготовка, 1 час.

Моральный облик спортсмена. Принципы морального кодекса спортсмена. Клятва Киокусинкай каратэ. Понятие о спортивной этике и принципах взаимоотношений между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена.

Тема № 9. Правила соревнований,

их организация и проведение, 1 час.

Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Начало и конец боя. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий боя. Запрещенные приемы. Результаты боя. Правила поведения на соревнованиях.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке».

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма спортсмена по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке».

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа.

Тема № 1. Отработка базовой техники на месте

и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники, которая лежит в основе боя, и так же увеличивает функциональные возможности бойца. Обучение базовой технике в форме кихона начинается с изучения правильных позиций (стоек)

ФУДО-ДАТИ – исходная равноопорная стойка, где пятки расположены на ширине плеч, а носки разведены в сторону. Именно в этой стойке отрабатывается вся техника кихона на месте: удары руками, ногами и техника защиты.

ЙОЙ-ДАТИ – стойка готовности, которую принимают после команды «йой» и, которая является переходной между фудо-дати и остальными стойками.

ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ – передняя стойка, где 60% веса тела находится на передней ноге. Передняя нога согнута, колено над большим пальцем, стопа стоит прямо, задняя нога прямая и стопа повернута под 45° вперед, спина прямая. Это основная стойка для отработки техники кихона в движении.

САНЧИН-ДАТИ – равноопорная стойка «крепости» выполняется в двух вариантах. Первый выход в санчин-дати выполняется из фудо-дати быстрым движением одной ноги вперед и в сторону. Ступни повернуты под 45° внутрь, пятка передней ноги находится на одной линии с пальцами задней ноги. Ноги слегка согнуты, спина прямая, таз поднят вверх. Обычно выход в санчин-дати выполняется с двойным разводящим блоком (моротэ-учи-укэ). Второй выход

выполняется из **МУСУБИ-ДАТИ** – основная стойка стоячей медитации, пятки вместе, носки развернуты под 45°, левая ладонь на правой. Выход в санчин-дати из мусуби-дати выполняется через ряд промежуточных позиций.

В начале из мусуби-дати на носках разводятся пятки в стороны под 45° - позиция **УЧИ-ХАЧИДЗИ-ДАТИ**, скрещенные руки поднимаются перед грудью. Поворачивая ноги на пятках, ступни разводятся на параллель одновременно руки медленно опускаются и разводятся в стороны на одну линию с телом вместе с силовым дыханием (ИБУКИ), позиция **ХЭЙКО-ДАТИ**. Из этой позиции далее выполняется, как из фудо-дати.

КОКУЦУ-ДАТИ – задняя стойка, где 70% веса тела находится на задней ноге. Выход в стойку осуществляется из фудо-дати вперед и к центру на расстоянии в три ступни. Пятка передней согнутой ноги приподнята на расстоянии в два пальца от пола. Задняя нога согнута и стопа повернута вперед под 45°. Спина прямая, таз и корпус повернуты под 45°. Между стоп ширина 4 - 5 см.

КАМАЭТЭ-ДАТИ – стандартная равноопорная боевая стойка с защитной позицией рук. Выполняется из фудо-дати шагом ноги прямо вперед на длину стойки дзенкуцу-дати (4 ступни). Передняя стопа направлена вперед, задняя в сторону. Ноги согнуты в коленях. Ширина между пятками 1 ступня.

Ознакомившись с выходами в стойки, далее нужно переходить к отработке перемещений в стойках и поворотов в них. Более сложной работой является перемещение со сменой стоек. Существует стандартные комплексы ката стоек, но возможна работа в произвольном порядке. Свобода действий в правильных стойках – шаг к свободному бою. Нельзя забывать, что стойки – это отдельные моменты боя, даже тогда, когда на начальном этапе преобладает статический способ изучения стоек.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА МЕСТЕ преобладает на начальном этапе обучения. При этом используются различные методы обучения, это:

- выполнение движений по элементам (расчленение целого приема на фазы);
- замедленное выполнение целого приема без подключения силы;
- замедленное выполнение целого приема с силой;
- выполнение техники с полной скоростью и с концентрацией силы в конечной точке (фазе).

Перед началом изучения техники необходимо познакомиться с уровнями атаки и защиты. Они подразделяются на три части, это:

- верхний уровень (дзедан) – шея и голова;
- средний уровень (чудан) – от шеи до низа живота;
- нижний уровень (гедан) – от низа живота до пола.

Нужно так же понимать, что все уровни являются индивидуальными для каждого спортсмена, в зависимости от роста. При выполнении ударов руками необходимо представлять перед собой точку в каждом уровне:

- верхний уровень – уровень глаз;
- средний уровень – солнечное сплетение;
- нижний уровень – низ живота.

При выполнении ударов ногами, это:

- верхний уровень – голова;
- средний уровень – живот;
- нижний уровень – середина бедра.

МОРОТЭ-ЦУКИ – двойной удар кулаками. Руки (кулаки) быстро подтягиваются под грудь и быстро выпрямляются в ударе с одновременным поворотом кулаков на 180°. В момент удара все тело напрягается, удар выполняется на выдох. Предплечье и кулак составляют одну линию. В конечной точке кулаки вместе или на расстоянии кулака между ними.

СЭЙКЕН-ЦУКИ – прямой проникающий удар кулаком. Удар наносится одной рукой с одновременным отводом другой руки назад под грудь (к грудным мышцам сбоку).

Первый этап – из положения «моротэ-цуки» поочередный отвод каждой руки под грудь с возвратом в исходное положение.

Второй этап – поочередное выполнение ударов каждой рукой, локти прижимать к телу, удар идет по прямой.

АГО-УЧИ – кулак наносит удар и отводится назад быстрым движением. Исходное положение: руки впереди на ширине плеч,

локти опущены вниз. В момент контакта кулак поворачивается на 90°. Удар обычно выполняется передней рукой.

При выполнении цуки в стиле Киокусинкай важно следить за правильной устойчивой позицией, правильным направлением, амплитудой, траекторией и формой удара.

ДЗЕДАН-УКЕ – блок верхнего уровня выполняется внешним ребром предплечья вперед и вверх.

Первый этап – реверсивная рука выполняет прикрытие сплетения и подбородка.

Второй этап – блокирующая рука подводится под локоть реверсивной руки (бедра расположены фронтально).

Третий этап – одновременная работа рук, блокирующая рука идет вперед и вверх, реверсивная под грудь; бедра и плечи повернуты под 45°.

ГЕДАН-БАРАЙ – блок нижнего уровня выполняется диагональным движением перед телом.

Первый этап – блокирующая рука идет диагонально вверх к противоположному уху, реверсивная прямая рука прикрывает пах (бедра и плечи расположены фронтально).

Второй этап – блокирующая рука опускается диагонально через тело, а другая рука одновременно подтягивается под грудь (бедра и плечи повернуты под 45°).

УЧИ-УКЕ – блок среднего уровня выполняется внутренним ребром предплечья изнутри наружу.

Первый этап – реверсивная рука выпрямлена вперед, блокирующая выполняет замах – кулак под мышкой.

Второй этап – блокирующая рука скользит вдоль реверсивной на «перехват» ударной руки противника.

Третий этап – проводка удара за линию атаки завершается одновременно с движением бедер под 45° и реверсом под грудь; во время проводки локоть опускается вниз, рука сгибается под углом 90°, кулак на уровне подбородка.

СОТО-УКЕ – блок среднего уровня выполняется полукруговым движением снаружи во внутрь.

Первый этап – блокирующая рука выполняет замах за голову, реверсивная рука упирается кулаком в плечо, локоть прямо.

Второй этап – почти выпрямленная, блокирующая рука встречает ударную руку противника.

Третий этап – проводка удара за линию атаки одновременно с поворотом бедер под 45° и реверсом под грудь; во время проводки локоть опускается, рука сгибается под 90°, кулак на уровне подбородка.

ХИЗА-ГЕРИ – удар коленом вперед и вверх, пятку ударной ноги притянуть к бедру. Цель атаки – сплетение или лицо.

КИН-ГЕРИ – удар подъемом стопы в пах. Вынести колено до пояса, держа ногу согнутой. Резким движением разогнуть ногу вперед и вернуть назад.

МАЭ-ГЕРИ-ЧУДАН – прямой проникающий удар вперед, в корпус. При выполнении движение делится на 4 этапа.

Первый этап – вынос колена вверх, где пятка согнутой ноги находится как можно ближе к бедру.

Второй этап – согнутая нога выполняет удар вперед с доворотом на опорной ноге, ударная стопа вытянута вперед, а пальцы назад.

Третий этап – возврат ноги в положение баланса на опорной ноге.

Четвертый этап – возврат ударной ноги в стойку.

МАВАШИ-ХИЗА-ГЕРИ – удар коленом круговым движением сбоку внутрь.

Первый этап – вынос бедра вбок в горизонтальной плоскости.

Второй этап – с вращением на опорной стопе выполнение удара.

Третий этап – с поворотом на опорной ноге назад в положение баланса.

Четвертый этап – возврат ударной ноги в стойку.

Цель атаки – сплетение, ребра, голова сбоку.

МАВАШИ-ГЕРИ – круговой удар подъемом стопы сбоку внутрь. Может выполняться в три уровня, в зависимости от выноса колена.

Первый этап – вынос колена вбок, пятка прижата к бедру.

Второй этап – с вращением на опорной ноге выполнение удара разгибанием ноги подъемом стопы.

Третий этап – с поворотом на опорной ноге ударная нога сгибается в положение баланса.

Четвертый этап – возврат ударной ноги в стойку.

Цель атаки: гедан – середина бедра;

чудан – ребра, сплетение;

дзедан – голова.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ закладывает фундамент их применения в бою. Перемещения, совмещенные с выполнением технических действий, требуют двигательной координации, ориентации в пространстве. Соединение перемещений с техническими действиями в дзенкуцу-дати выполняется по трем основным этапам:

- поворот пятки опорной ноги на носке внутрь под 45°;
- замах с перемещением;
- выполнение удара или блока.

ОЙ-ЦУКИ – прямой удар кулаком одноименной руки. Сильный удар достигается за счет поворота бедер под 45°.

ГЯКУ-ЦУКИ – прямой удар кулаком разноименной руки. Сильный удар достигается за счет толчка бедром при выпрямлении ноги и поворота плеч в полуфронтальное положение.

При выполнении ударов ногами в движении, стойка дзенкуцу-дати имеет первостепенное значение. В этой стойке есть хорошая опора на ногу спереди, а задняя нога уже заряжена для удара. С технической стороны выполнение ударов ногами в движении такое же, как и на месте, только после того как ударная нога согнулась, постановка ее происходит не назад, а вперед в стойку.

Помимо достижения целей совершенствования базовой техники, выполнение кихона является незаменимой формой физической нагрузки и выработки специальной выносливости, необходимой для свободного боя.

Прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению комбинационной техники.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника (рэнраку) – это важный этап на пути к свободному бою. Она складывается из сочетаний атакующих и блокирующих действий. Комбинации выполняются на месте и в перемещении. Рэнраку представляет собой почти беспредельную свободу в создании разнообразных сочетаний базовых элементов. При этом выделяются основные типы комбинаций:

- комбинационная техника рук;
- комбинационная техника ног;
- смешанная комбинационная техника.

На начальном этапе обучения комбинируются простейшие элементы в короткие связки. Постепенно комбинации усложняются за счет:

- объединения коротких связок;
- введения более сложных технических элементов;
- сочетания различных технико-тактических принципов построения атакующих комбинаций.

Обширной является комбинационная техника рук. Эта техника разнообразна и на каждом новом этапе освоения открывает свои многочисленные возможности.

Наряду с техникой рук большое значение имеет комбинационная техника ног, так как в свободном бою в этом отношении ноги не должны уступать рукам. Однако овладение комбинационной техникой ног требует особых усилий, и поэтому ей уделяется внимание во всех разделах тренировки – от разминки до различных форм работы с партнером.

Чрезвычайной является смешанная комбинационная техника рук и ног.

При всем разнообразии комбинационной техники выделены и канонизированы некоторые рэнраку, обязательные для изучения, отработки и совершенствования.

Комбинация на один шаг в дзенкуцу-дати – **ИППОН-КУМИТЭ**

Иппон-кумитэ 1: с шагом вперед ой-цуки-дзедан; с отшагом назад дзедан-уке + кин-гери + дзедан-уке.

Иппон-кумитэ 2: с шагом вперед ой-цуки-чудан, с отшагом назад гедан-барай + хидза-гери + гедан-барай.

Комбинация на три шага в дзенкуцу-дати – **САНБОН-КУМИТЭ:**

первый шаг – ой-цуки-дзедан, второй – ой-цуки-чудан, третий – ой-цуки-гедан; назад: первый шаг – дзедан-уке, второй – сото-уке, третий – гедан-барай + гяку-цуки-чудан + гедан-барай.

Выполнение технических комплексов, **КАТА**, осуществляется так же без партнера, как кихон и рэнраку. Ката – уникальное средство обучения. Глубокое изучение ката открывает источник физического, технического и духовного развития. Выполнение этих упражнений способствует шлифовке основных видов базовой и комбинационной техники, развивает чувство пространства, позволяет улучшить периферийное зрение, дыхание, становится школой активной медитации. В Киокусинкай вся система подготовки включает 20 основных ката, которые делятся по уровню сложности:

- 3 простейшие базовые ката;
- 3 простые базовые ката;
- 2 усложненные базовые ката;
- 1 базовая дыхательная ката;
- 1 усложненная дыхательная ката;
- 5 усложненные ката;

- 2 сложные ката;
- 3 высшие ката.

Изучение ката начинается с простейших базовых:

КИХОН КАТА СОНО ИТИ - является простейшей базовой формой, в которой происходит переход от кихона к катам. В этом комплексе используется только дзенкуцу-дати с короткими поворотами на 90° и 180°, которые сочетаются с блоком гедан-барай и контратакой чудан-гяку-цуки. На основе данной схемы можно использовать другие блоки и удары.

ТАЙКЕКУ СОНО ИТИ – является обязательным базовым комплексом, позволяющим освоить перемещения и повороты в основных стойках (дзенкуцу-дати) с базовыми блоками (гедан-барай) и ударами (ой-цуки-чудан).

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Подготовительные этапы в обучении свободному бою, 9 часов.

Обучение свободному бою постепенно и целенаправленно изменяет содержание всего учебно-тренировочного процесса. Характерно постепенное увеличение объема упражнений, предназначенных овладению навыками ведения контактных поединков.

Подготовительные этапы направлены на формирование технических навыков, освоение ключевых элементов на основе изучения стоек, способов перемещений, базовой и комбинационной техники в работе без партнера. Важную роль играет работа в боевой стойке.

Работа в боевой стойке является первым этапом к свободному бою. Этот этап включает: изучение стойки, способы перемещения в ней, выполнение отдельных технических приемов и комбинаций.

Боевая стойка является равноопорной и индивидуальной для каждого бойца, примерно длина – 3 ступни, ширина – 1 ступня, поднятые перед корпусом и согнутые в локтях руки закрывают голову и ребра.

ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В БОЕВОЙ СТОЙКЕ целесообразно начинать с ударов руками и ногами.

Ключевой момент при нанесении ударов руками в боевой стойке – это выпад в дзенкуцу-дати с быстрым возвратом в стойку. Тактический смысл этого движения:

- выпад - «выход» в противника (атака),
- возврат - «выход» из противника (разрыв дистанции).

В этом движении огромное значение имеет работа ног. Движение от ног через бедра передается корпусу, что увеличивает силу удара рукой. В начале отрабатываются отдельные приемы (удары руками и блоки). Далее отрабатывается комбинационная техника:

- цуки + цуки;
- цуки + уке;
- уке + цуки.

Для увеличения выносливости и скорости необходимо выполнять «суперсерии».

Другим важным моментом работы в боевой стойке является выполнение ударов ногами. Для нанесения удара из боевой стойки необходимо перенести

центр тяжести на переднюю ногу (загрузить ее), провести удар и снова встать в боевую стойку. В ударах ногами работа бедер играет особо важную роль – она позволяет контролировать положение тела и сохранять равновесие. В соответствии с тактическими задачами удары ногами могут выполнятся в нескольких вариантах:

- задней ногой:

- непосредственно из боевой стойки (средняя дистанция);
- с подшагом передней ноги в дзенкуцу-дати (дальняя дистанция);

- передней ногой:
  - с подшагиванием к передней ноге (средняя дистанция),
  - с зашагиванием за переднюю ногу (дальняя дистанция);
  - с переносом центра тяжести на заднюю ногу (противник сокращает дистанцию).

Первоначально осваиваются одиночные удары. Для увеличения выносливости необходимо выполнять «суперсерии». Далее осваиваются комбинации ударов ногами:

- передней и задней;
- различные удары.

Последним моментом является отработка смешанных комбинаций в боевой стойке, действия руками и ногами.

Отработка технических действий в боевой стойке наряду с правильной формой, особое значение приобретает высокая маневренность и скорость выполнения приемов при сохранении баланса. Отбор и освоение техники для шлифовки в боевой стойке осуществляется с учетом технических и тактических задач.

Вторым этапом в обучении свободному бою является начало реального взаимодействия партнеров – условные спарринги (кумитэ). Они помогают впоследствии вести бой на хорошей технической основе. Подготовка к свободному бою проходит ряд этапов – от спарринга с максимальными ограничениями до спарринга, приближенного к свободному бою.

Первые условные спарринги на три шага, типа санбон-кумитэ. Основной принцип – однотипная атака на три шага и защита с контратакой на третьем шаге, и смена ролей после одной «дорожки». В этой форме кумитэ важна техника перемещения, баланс и контроль дистанции. По мере изучения техники атакующие и контратакующие действия усложняются.

Кроме одиночных атак и защит в санбон-кумитэ необходимо отрабатывать простейшие атакующие комбинации:

- цуки + гери; гери + цуки.

На следующем этапе вводятся условные схватки на один шаг, типа иппон-кумитэ, одиночная атака с защитой и контратакой. Задача выработки контратакующих действий выходит на первый план.

Тема № 2. Технические задачи в обучении свободному бою, 18 часов.

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках – якусоку-кумитэ. В этих схватках решаются разные задачи, связанные с

правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке.

Поэтапное формирование навыков:

- атака - защита;
- атака - защита + контратака;
- обманная атака + реальная атака - защита + контратака.

Прорабатывая технические элементы в парах, надо начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость. В зависимости от роста мастерства спортсменов, задачи все больше усложняются, ограничений становится все меньше, и схватки приближаются к свободному бою.

В соответствии с конкретными задачами, возникающими в ходе подготовки к свободному бою, производится отбор форм спарринговой работы.

Первую группу составляют базовые учебные схватки на развитие спарринговой техники. Цель этих схваток – применение базовой, комбинационной техники:

- атака - защита;
- атака + атака - защита + защита;
- атака - защита + контратака - контрзащита;
- атака - защита + контратака - контрзащита + атака.

Атака может состоять из одного или нескольких ударов, а защита соответственно из одного или нескольких блоков.

Вторая группа схваток – это «непрерывные» спарринги. Задача этих схваток – освобождение сознания и выработка специальной выносливости:

- спарринг на базе стандартных комбинаций, наработанных без партнера;
- аналогичный спарринг, но партнеры обмениваются произвольными комбинациями, что требует быстрой реакции;
- свободный спарринг, в комбинации 1-2 удара.

Третья группа – спарринги на особые виды технических заданий::

- мягкие игровые спарринги по заданию;
- спарринги на развитие скорости и реакции:
  - отработка быстрых атак по открытым местам;
  - отработка опережающих одиночных контратак;
- жесткие спарринги с полным контактом, которые проводятся 2-3 раза в год;
- спарринги с несколькими партнерами.

Усложнение технических заданий, в частности, наработка комбинационной техники имеет непосредственное отношение к задачам тактическим.

Тема № 3. Тактические задачи в обучении свободному бою, 18 часов.

Тактика свободного боя в Киокусинкай – это силовой, активно-наступательный стиль. Акцент в тактике на атаку. Защита в Киокусинкай – это способ решительного перехвата инициативы и переход к контратакующим действиям. Основные тактические принципы построения атаки:

ПРОСТАЯ АТАКА – это 1-2 удара из боевой стойки. Суть простой атаки – опережение действий противника, необходимо действовать быстро и решительно.

АТАКА С ОТВЛЕКАЮЩИМ МАНЕВРОМ. Цель такой атаки обмануть противника и вывести его из равновесия:

- связки из ударов руками с начальными отвлекающими действиями;
- связки с перескоками – «разножками»;
- связки с отвлекающими ударами и стремительным наступлением;
- связки с активным подавлением защиты противника руками;
- ослабление защиты противника ногами;
- связки с подсечками;
- атакующие комбинации, в которых первый удар следует рассматривать, как обманный маневр.

СЛОЖНАЯ АТАКА бывает двух видов:

- построенная на сочетании ложной атаки и настоящей атаки;
- построенная на тактике контратаки: «провоцирование» определенных действий противника и проведение своей эффективной контратаки.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ. От того, как спортсмен контролирует дистанцию, в огромной мере зависит исход поединка.

Дальняя дистанция дает возможность вести поединок только при помощи ног. Она удобна для спортсменов с хорошей растяжкой и техникой выполнения ударов ногами.

Средняя дистанция используется для ведения поединка руками и ногами. Она характеризуется большой скоростью ведения боя и «плотностью» атаки.

Ближняя дистанция используется для работы коленями, локтями, крюки руками, подсечки. В нее следует входить только после проведения приема. Можно также неожиданно разорвать дистанцию и атаковать ногами.

Тактика ведения боя на разной дистанции закладывает основу для успешного ведения свободного боя на меняющейся дистанции.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий. Спортсмены первого года обучения допускаются к соревнованиям при подготовке не менее одного учебного года и с разрешения врача.

Соревновательный уровень - Первенство Нововятского района.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят контрольные испытания – квалификационные экзамены.

Квалификационный экзамен на 10 кю (белый пояс):

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзенкуцу-дати.

Удары руками: моротэ-цуки (3 уровня), ой-цуки (3 уровня).

Блоки: сэйкен-дзедан-уке, сэйкен-маэ-гедан-барай.

Удары ногами: хидза-гери, кин-гери.

Иппон-кумитэ 1 и 2.

Ката: Тайкеку соно ити.

Кондиция: 10 отжиманий на сэйкен; 20 подъемов туловища; 3 минуты кин-гери.

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс, и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Учебно - тематический план,
группа начальной подготовки, 2 год обучения, ГНП-2

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим. 1.3. Оборудование и инвентарь. 1.4. Физическая культура и спорт в России. 1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта. 1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай. 1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка. 1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	9 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон.	54 27

	3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.2. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 23 22
5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.

Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика

травматизма на занятиях, 1 час.

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим: оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Гигиенические особенности труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Тема № 3. Влияние занятий на строение и функции спортсмена, 1 час.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культуры и спорта на укрепление организма. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Физическая культура и спорт в России, как действенное испытание подрастающего поколения. Система поясов в Киокусинкай каратэ.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

История Киокусинкай и Международной Федерации (ИФК). История Киокусинкай России, Федерации Киокусинкай Кирова и Кировской области и спортклуба «Авангард». Выступления спортсменов на Чемпионатах мира и Европы. Анализ выступлений бойцов на соревнованиях прошедшего года.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях каратэ. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные

самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о

спортивной форме и спортивной тренировке. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном построении учебно-тренировочного процесса. Основы спортивного массажа. Самомассаж. Основные приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание.

Тема № 7. Основы техники и тактики

каратэ Киокусинкай, 1 час.

Классификация и терминология каратэ. Техническая подготовка бойца и факторы ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики. Техника, физические и морально-волевые качества. Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватке. Тактические действия: изучение противника, разведка, маневрирование, перемена стойки, использование площади татами, вызов определенных действий или усилий со стороны противника и сокрытие собственных намерений и действий, маскировка, атака и контратака.

Тема № 8. Моральная и специальная

психологическая подготовка, 1 час.

Моральный облик спортсмена. Понятие о морали и принципах морального кодекса. Понятие о спортивной этике и взаимоотношения с людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойца: целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство. Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема № 9. Правила соревнований, их организация

и проведение, 1 час.

Соревнования по каратэ, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в личном, лично-командном и командном соревновании.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке».

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке».

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа.

Тема №1. Отработка базовой техники на месте

и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники

Базовые стойки:

КИБА-ДАТИ – равноопорная стойка, стопы на одной линии и параллельны друг другу, ширина 4 ступни, спина прямая, таз подобран кверху, колени раздвинуты, голени почти вертикально. Выход выполняется из фудо-дати в двух вариантах под 45° и 90° по направлению к перемещению. В первом варианте нога уходит в сторону и назад под 45° на ширину стойки, поворот на носках стоп, скрестив руки перед грудью, и разведение их вниз и в стороны под коленями. Выход под 90° осуществляется аналогично, только нога уходит назад на одну линию с передней ногой.

Комплексы перемещений в стойках усложняются за счет изучения новых стоек.

Удары руками:

ТАТЭ-ЦУКИ – удар вертикальным кулаком. Выполняется, как сэйкен-цуки, только в точке контакта кулак поворачивается не на 180°, а на 90°.

СИТА-ЦУКИ – техника ближнего боя. Удар короткий, без поворота кулака. Ударная рука остается полусогнутой, предплечье параллельно пола. Очень важно, чтобы бедро подавалось вперед в момент контакта.

ДЗЮН-ЦУКИ – длинный проникающий удар вбок. При выполнении этого удара очень важна работа бедер. Бедро движется одновременно с завершением удара, не раньше.

При выполнении цуки в стиле Киокусинкай важно следить за правильной устойчивой позицией, правильным направлением, амплитудой, траекторией и формой удара.

Блоки:

МОРОТЭ-УЧИ-УКЕ – усиленный блок среднего уровня изнутри наружу.

Первый этап – замах блокирующей руки: кулак упирается в плечо, локоть прямо; рука, усиливающая блок, упирается кулаком в предплечье блокирующей руки.

Второй этап – одновременное движение бедер и блока в одну сторону: блокирующая рука занимает положение, как при учи-уке, а усиливающая рука упирается в предплечье блокирующей руки. Эта техника может быть использована в качестве: блока, освобождение от захвата.

УЧИ-УКЕ / ГЕДАН-БАРАЙ – двойной блок. Одна рука делает учи-уке – снаружи, другая гедан-барай – изнутри. Эта техника может быть использована в качестве: блока от двойных ударов, освобождения от захвата.

Удары ногами:

МАЭ-ГЕРИ-ДЗЕДАН – выполняется так же, как маэ-гери-чудан, только колено ударной ноги выносится выше. Цель атаки – лицо.

Отработка технических действий в перемещении происходит по ранее изученным принципам.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника усложняется за счет изучения новой базовой техники, повышается разнообразие комбинаций.

Комбинации в стандартной боевой стойке камаэтэ-дати выполняются по три в одном направлении.

Обязательные для изучения рэнраку:

- рэраку ити: гяку-цуки-чудан + маэ-гери-чудан;
- рэраку ни: маэ-гери-чудан + гяку-цуки-чудан;
- рэнраку сан: сото-уке + гедан-барай одной рукой + гяку-цуки. Данная комбинация выполняется в двух вариантах: с подшагом и с шагом.

Выполнение технических комплексов – ката:

КИХОН КАТА СОНО НИ – комплекс, позволяющий усовершенствовать переходы в основных четырех стойках: дзенкуцу, кокуцу, санчин, киба-дати с прямым ударом ой-цуки-чудан и гедан-барай на поворотах.

ТАЙКЕКУ СОНО НИ – выполняется также, как тайкеку соно ити, только удар ой-цуки-дзедан.

ТАЙКЕКУ СОНО САН – идентична по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. Однако на коротких осях ката при поворотах используются новые элементы кокуцу-дати с учи-уке. Удары на коротких осях ой-цуки-чудан, на длинных – ой-цуки-дзедан.

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Технические задачи свободного боя, 23 часа.

Технические задачи свободного боя заключаются в отработке с партнером новой базовой техники в боевой стойке. В связи с усложнением техники боя, прорабатывать в парах технические элементы необходимо медленно, постепенно увеличивая скорость. Основные принципы отработки техники в парах остаются прежними, но переходят на новый качественный уровень.

Тема № 2. Тактические задачи свободного боя, 22 часа.

Тактические задачи свободного боя, как и технические, в связи с изучением новой базовой техники, переходят на новый качественный уровень.

Отработанные на начальном этапе простые комбинации (1-2 удара) усложняются за счет:

- объединения простых комбинаций;
- введения более сложных технических элементов;
- сочетания различных технико-тактических принципов построения атакующих комбинаций.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортсмены второго года обучения допускаются к соревнованиям с разрешения врача.

Соревновательный уровень – открытое Первенство района. Наиболее подготовленные спортсмены принимают участие в открытом Первенстве города.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят контрольные испытания – квалификационные экзамены.

<u>Квалификационный экзамен на 9 кю (белый пояс с синей полоской):</u>

Стойки: мусуби-дати, санчин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками: аго-учи, гяку-цуки (3 уровня).

Блоки: сэйкен-уче-уке, сэйкен-сото-уке.

Удары ногами: чудан-маэ-гери.

Санбон-кумитэ. Рэраку соно ити.

Ката: Тайкеку соно ни.

Кондиция: 15 отжиманий на сэйкен, 25 подъемов туловища, 4 минуты маэ-гери.

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс (кю) и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Учебно - тематический план,
группа начальной подготовки, 3 год обучения, ГНП-3

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим. 1.3. Оборудование и инвентарь. 1.4. Физическая культура и спорт в России. 1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта. 1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай. 1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка. 1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	9 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон. 3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	54 27 27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.2. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 23 22
5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.

Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика

травматизма на занятиях, 1 час.

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов. Перетренировка, обморок, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях каратэ. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене и энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат

спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Тема № 3. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма, 1 час.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятий – физическое развитие. Нервная система и ее роль жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта. Основы системы физического воспитания. Цель, задачи, относительные черты, направленность, научность, принципы системы физического воспитания.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

Вступление Федерации Киокусинкай каратэ России в Международную Федерацию каратэ (ИФК). Выступления бойцов на первенствах мира и чемпионатах Европы. Выступления среди юношей и юниоров на Чемпионатах России. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей бойцов. Методы врачебных наблюдений в процессе занятий каратэ. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировках по каратэ. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, рубление, потряхивание.

Тема № 7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай, 1 час.

Совершенствование техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биомеханический анализ основных групп приемов каратэ. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана боя на основе анализа мастерства возможных противников с учетом физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Тема № 8. Моральная и специальная психологическая подготовка, 1 час.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание. Организация положительного нравственного опыта. Создание работоспособного коллектива, товарищеского микроклимата, наставничество, взаимопомощи – необходимые условия для формирования качеств спортсмена. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема № 9. Установка перед соревнованиями,

анализ пройденных соревнований, 1 час.

Дата и место соревнований. Взвешивание, положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Сведения о технических и тактических особенностях противника. Практическое задание бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа.

Тема № 1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники.

Базовые стойки:

НЭКОАШИ-ДАТИ – стойка «кошки», где вес тела, 90%, перенесен на заднюю ногу. Ноги согнуты в коленях, бедра плотно сжаты. Длина стойки 1 ступня, ширина – ширина ступни. Задняя ступня повернута вперед под 45°, пятка передней ноги приподнята от пола на расстояние кулака.

Комплексы перемещений в стойках усложняются за счет изучения новых стоек. Удары руками:

ТЭТЦУИ ОРОШИ ГАНМЭН-УЧИ – удар основанием кулака сверху вниз, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сверху.

ТЭТЦУИ КОМИ КАМИ-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сбоку.

ТЭТЦУИ ХИДЗО-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – корпус.

ТЭТЦУИ МАЭ ЙОКО-УЧИ (дзедан, чудан) – удар основанием кулака вперед изнутри наружу, выполняется разгибанием руки в локтевом суставе. Цель – голова и корпус сбоку.

ТЭТЦУИ ЙОКО-УЧИ (дзедан, чудан, гедан) – удар основанием кулака в сторону. Цель – голова сбоку, корпус, пах.

Блоки:

СЭЙКЭН МАВАШИ ГЭДАН-БАРАЙ – блок нижнего уровня, выполняется круговым движением.

ШЮТО МАВАШИ-УКЕ – блок среднего уровня ребром ладони, выполняется большим круговым движением обеих рук.

Удары ногами:

ТЮСОКУ МАЭ-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой передней частью стопы вперед. Цель – лицо.

ТЭЙСОКУ МАВАШИ СОТО-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой внутренним ребром стопы. Выполняется круговым движением снаружи во внутрь. Цель – голова сбоку, для подавления защиты противника.

ХАЙСОКУ МАВАШИ УЧИ-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой подъемом стопы. Выполняется круговым движением изнутри наружу. Цель – голова сбоку, в качестве блока.

СОКУТО ЙОКО-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой внешним ребром стопы в сторону. Цель – лицо.

Отработка технических действий в перемещении происходит по ранее изученным принципам.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника усложняется за счет изучения новой базовой техники, повышается разнообразие комбинаций.

Обязательные для изучения рэнраку:

- рэнраку си: с шагом вперед гяку-цуки-чудан + маэ-гери-чудан + маэ-гери-чудан + гяку-цуки;
- рэнраку го: гедан-маваши-гери + гяку-цуки;

Выполнение технических комплексов – ката:

ПИНАН СОНО ИТИ – схема перемещений идентична Тайкеку, только в конце ката добавляются выходы под 45° в кокуцу-дати с шюто-маваши-уке. В начальной комбинации вводится отход в некоаши-дати с тэтцуи-коми-ками-учи. На первой длинной «дорожке» – блок дзедан-уке.

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Технические задачи свободного боя, 23 часа.

Технические задачи свободного боя заключаются в изучении и отработке с партнером базовой техники в боевой стойке. Принципы отработки техники в парах остаются прежними, но переходят на новый качественный уровень.

Тема № 2. Тактические задачи свободного боя, 22 часа.

Осваивая все более сложные комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортсмены третьего года обучения допускаются к соревнованиям с разрешения врача.

Соревновательный уровень – открытое Первенство города. Наиболее подготовленные спортсмены принимают участие в Первенстве области.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят квалификационные экзамены.

<u>Квалификационный экзамен на 8 кю (синий пояс):</u>

Стойки: киба-дачи (45°, 90°).

Удары руками: татэ-цуки (3 уровня), сита-цуки,

дзюн-цуки (3 уровня).

Блоки: моротэ-чудан-учи-уке, чудан-учи-уке / гедан-барай.

Удары ногами: маэ-гери-дзедан.

Рэнраку: рэнраку соно ни, рэнраку соно сан.

Ката: Тайкеку соно сан.

Кондиция:

- 20 отжиманий на сэйкэн,
- 10 отжиманий на пяти пальцах,
- 30 подъемов туловища,
- 10 приседаний,
- 6 минут маэ-гери-дзедан в перемещении.

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс (кю), и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Учебно - тематический план,
учебно-тренировочная группа, 1 год обучения, УТГ-1.

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим. 1.3. Оборудование и инвентарь. 1.4. Физическая культура и спорт в России. 1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта. 1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай. 1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка. 1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	9 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон. 3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	54 27 27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.2. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 23 22
5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.

Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, 1 час.

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов. Перетренировка, обморок, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях каратэ. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене и энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Тема № 3. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма, 1 час.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятий – физическое развитие. Нервная система и ее роль жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта. Основы системы физического воспитания. Цель, задачи, относительные черты, направленность, научность, принципы системы физического воспитания.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

Вступление Федерации Киокусинкай каратэ России в Международную Федерацию каратэ (ИФК). Выступления бойцов на первенствах мира и чемпионатах Европы. Выступления среди юношей и юниоров на Чемпионатах России. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей бойцов. Методы врачебных наблюдений в процессе занятий каратэ. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировках по каратэ. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, рубление, потряхивание.

Тема № 7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай, 1 час.

Совершенствование техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биомеханический анализ основных групп приемов каратэ. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана боя на основе анализа мастерства возможных противников с учетом физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Тема № 8. Моральная и специальная психологическая подготовка, 1 час.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание. Организация положительного нравственного опыта. Создание работоспособного коллектива, товарищеского микроклимата, наставничество, взаимопомощи – необходимые условия для формирования качеств спортсмена. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема № 9. Установка перед соревнованиями, анализ пройденных соревнований, 1 час.

Дата и место соревнований. Взвешивание, положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Сведения о технических и тактических особенностях противника. Практическое задание бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа.

Тема № 1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники.

Базовые стойки:

НЭКОАШИ-ДАТИ – стойка «кошки», где вес тела, 90%, перенесен на заднюю ногу. Ноги согнуты в коленях, бедра плотно сжаты. Длина стойки 1 ступня, ширина – ширина ступни. Задняя ступня повернута вперед под 45°, пятка передней ноги приподнята от пола на расстояние кулака. Комплексы перемещений в стойках усложняются за счет изучения новых стоек.

Удары руками:

ТЭТЦУИ ОРОШИ ГАНМЭН-УЧИ – удар основанием кулака сверху вниз, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сверху.

ТЭТЦУИ КОМИ КАМИ-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сбоку.

ТЭТЦУИ ХИДЗО-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – корпус.

ТЭТЦУИ МАЭ ЙОКО-УЧИ (дзедан, чудан) – удар основанием кулака вперед изнутри наружу, выполняется разгибанием руки в локтевом суставе. Цель – голова и корпус сбоку.

ТЭТЦУИ ЙОКО-УЧИ (дзедан, чудан, гедан) – удар основанием кулака в сторону. Цель – голова сбоку, корпус, пах.

Блоки:

СЭЙКЭН МАВАШИ ГЭДАН-БАРАЙ – блок нижнего уровня, выполняется круговым движением.

ШЮТО МАВАШИ-УКЕ – блок среднего уровня ребром ладони, выполняется большим круговым движением обеих рук.

Удары ногами:

ТЮСОКУ МАЭ-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой передней частью стопы вперед. Цель – лицо.

ТЭЙСОКУ МАВАШИ СОТО-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой внутренним ребром стопы. Выполняется круговым движением снаружи во внутрь. Цель – голова сбоку, для подавления защиты противника.

ХАЙСОКУ МАВАШИ УЧИ-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой подъемом стопы. Выполняется круговым движением изнутри наружу. Цель – голова сбоку, в качестве блока.

СОКУТО ЙОКО-КЭАГЭ – маховый удар прямой ногой внешним ребром стопы в сторону. Цель – лицо.

Отработка технических действий в перемещении происходит по ранее изученным принципам.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника усложняется за счет изучения новой базовой техники, повышается разнообразие комбинаций.

Обязательные для изучения рэнраку:

- рэнраку си: с шагом вперед гяку-цуки-чудан + маэ-гери-чудан + маэ-гери-чудан + гяку-цуки;
- рэнраку го: гедан-маваши-гери + гяку-цуки;

Выполнение технических комплексов – ката:

ПИНАН СОНО ИТИ – схема перемещений идентична Тайкеку, только в конце ката добавляются выходы под 45° в кокуцу-дати с шюто-маваши-уке. В начальной комбинации вводится отход в некоаши-дати с тэтцуи-коми-ками-учи. На первой длинной «дорожке» – блок дзедан-уке.

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Технические задачи свободного боя, 23 часа.

Технические задачи свободного боя заключаются в изучении и отработке с партнером базовой техники в боевой стойке. Принципы отработки техники в парах остаются прежними, но переходят на новый качественный уровень.

Тема № 2. Тактические задачи свободного боя, 22 часа.

Осваивая все более сложные комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортсмены третьего года обучения допускаются к соревнованиям с разрешения врача.

Соревновательный уровень – открытое Первенство города. Наиболее подготовленные спортсмены принимают участие в Первенстве области.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят квалификационные экзамены.

Квалификационный экзамен на 7 кю (синий пояс):

Стойки: нэкоаши-дачи.
Удары руками: тэтцуи ороши гаммэн-учи, тэтцуи комеками-учи, тэтцуи хидзо-учи, тэтцуи маэ ёко-учи (3 уровня), тэтцуи ёко-учи (3 уровня).
Блоки: сэёкен маваши гэдан-барай, шюто маваши-уке.
Удары ногами: маэ-кэаге, маваши сото-кэаге, маваши уче-кэаге, ёко-кэаге.
Рэнраку: рэнраку си: с шагом вперед гяку-цуки-чудан + маэ-гери-чудан + маэ-гери-чудан + гяку-цуки;
Ката: Пинан сонно-ити.
Кондиция:

- 25 отжиманий на сэйкэн,
- 15 отжиманий на пяти пальцах с коленей, затем удержание на прямых ногах 10 секунд,
- 35 подъемов туловища,
- 20 приседаний,

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс (кю), и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Учебно - тематический план,
учебно-тренировочная группа, 2 год обучения, УТГ-2.

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я 1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим. 1.3. Оборудование и инвентарь. 1.4. Физическая культура и спорт в России. 1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта. 1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай. 1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка. 1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	9 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон. 3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	54 27 27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.2. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 23 22

5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.

Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, 1 час.

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов. Перетренировка, обморок, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях каратэ. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене и энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Тема № 3. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма, 1 час.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятий – физическое развитие. Нервная система и ее роль жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта. Основы системы физического воспитания. Цель, задачи, относительные черты, направленность, научность, принципы системы физического воспитания.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

Вступление Федерации Киокусинкай каратэ России в Международную Федерацию каратэ (ИФК). Выступления бойцов на первенствах мира и чемпионатах Европы. Выступления среди юношей и юниоров на Чемпионатах России. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей бойцов. Методы врачебных наблюдений в процессе занятий каратэ. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировках по каратэ. Применение массажа для

восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, рубление, потряхивание.

Тема № 7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай, 1 час.

Совершенствование техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биомеханический анализ основных групп приемов каратэ. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана боя на основе анализа мастерства возможных противников с учетом физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Тема № 8. Моральная и специальная психологическая подготовка, 1 час.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание. Организация положительного нравственного опыта. Создание работоспособного коллектива, товарищеского микроклимата, наставничество, взаимопомощи – необходимые условия для формирования качеств спортсмена. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема № 9. Установка перед соревнованиями, анализ пройденных соревнований, 1 час.

Дата и место соревнований. Взвешивание, положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Сведения о технических и тактических особенностях противника. Практическое задание бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа.

Тема № 1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники.

Базовые стойки:

ЦУРУАШИ-ДАТИ – стойка «кошки», где вес тела, 90%, перенесен на заднюю ногу. Ноги согнуты в коленях, бедра плотно сжаты. Длина стойки 1 ступня, ширина – ширина ступни. Задняя ступня повернута вперед под 45°, пятка передней ноги приподнята от пола на расстояние кулака. Комплексы перемещений в стойках усложняются за счет изучения новых стоек.

Удары руками:

УРАКЕН ОРОШИ ГАНМЭН-УЧИ – удар основанием кулака сверху вниз, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сверху.

УРАКЕН МАВАШИ-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – голова сбоку.

УРАКЕН ХИДЗО-УЧИ – удар основанием кулака снаружи во внутрь, выполняется полукруговым движением. Цель – корпус.

УРАКЕН ШОМЭН-УЧИ – удар основанием кулака вперед изнутри наружу, выполняется разгибанием руки в локтевом суставе. Цель – голова и корпус сбоку.

УРАКЕН САЮ ГАНМЭН-УЧИ – удар основанием кулака в сторону. Цель – лицо.

НИХОН НУКИТЭ – удар «рука-копьё» с разведёнными указательным и средним пальцами вперёд. Цель – глаза.

ЁХОН НУКИТЭ – удар пальцами вперёд. Цель – горло.

ТАТЭ ЁХОН НУКИТЭ – удар пальцами вперёд, ладонь вертикальна. Цель – солнечное сплетение.

Блоки:

СЭЙКЭН ДЗЮДЗИ_УКЕ (дзёдан, гэдан) – блок верхнего и нижнего уровня, выполняется по принципу моротэ-цуки, руки скрещены на середине предплечий, кулаки вертикальны.

Удары ногами:

ГЭДАН МАВАШИ-ГЕРИ (хайсоку, тюсоку) – Выполняется круговым движением снаружи во внутрь. Цель – бедро.

ЙОКО-ГЕРИ (гэдан, чудан) – удар внешним ребром стопы в сторону. Цель – бедро, корпус.

Отработка технических действий в перемещении происходит по ранее изученным принципам.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника усложняется за счет изучения новой базовой техники, повышается разнообразие комбинаций.

Обязательные для изучения рэнраку:

- рэнраку го: гедан-маваши-гери + гяку-цуки;
- рэнраку року чудан ёко-гери + гяку-цуки;

Выполнение технических комплексов – ката: **ПИНАН СОНО НИ**

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Технические задачи свободного боя, 23 часа.

Технические задачи свободного боя заключаются в изучении и отработке с партнером базовой техники в боевой стойке. Принципы отработки техники в парах остаются прежними, но переходят на новый качественный уровень.

Тема № 2. Тактические задачи свободного боя, 22 часа.

Осваивая все более сложные комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать

свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортсмены третьего года обучения допускаются к соревнованиям с разрешения врача.

Соревновательный уровень – открытое Первенство города. Наиболее подготовленные спортсмены принимают участие в Первенстве области.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят квалификационные экзамены.

Квалификационный экзамен на 6 кю (жёлтый пояс):

Стойки: цуруаши-дачи.

Удары руками: УРАКЕН ОРОШИ ГАНМЭН-УЧИ, УРАКЕН МАВАШИ-УЧИ,

УРАКЕН ХИДЗО-УЧИ, УРАКЕН ШОМЭН-УЧИ, УРАКЕН САЮ ГАНМЭН-УЧИ, НИХОН НУКИТЭ, ЁХОН НУКИТЭ, ТАТЭ ЁХОН НУКИТЭ.

Блоки: СЭЙКЭН ДЗЮДЗИ_УКЕ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами: ГЭДАН МАВАШИ-ГЕРИ (хайсоку, тюсоку), ЙОКО-ГЕРИ (гэдан, чудан).

- Рэнраку: рэнраку го: гедан-маваши-гери + гяку-цуки;
- рэнраку року чудан ёко-гери + гяку-цуки

Ката: Пинан сонно-ни.

Кондиция:

- 30 отжиманий на сэйкэн,
- 10 отжиманий на четырёх пальцах с коленей, затем удержание на прямых ногах 10 секунд,
- 40 подъемов туловища,
- 30 приседаний,

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс (кю), и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Учебно - тематический план,
учебно-тренировочная группа, 3 год обучения, УТГ-3.

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Т Е О Р И Я	9
	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1
	1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим.	1
	1.3. Оборудование и инвентарь.	1
	1.4. Физическая культура и спорт в России.	1
	1.5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта.	1
	1.6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1
	1.7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай.	1
	1.8. Моральная и специальная психологическая подготовка.	1
	1.9. Правила соревнований, их организация и проведение.	1

2.	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2.1. Общая физическая подготовка. 2.2. Специальная физическая подготовка.	104 70 34
3.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3.1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон. 3.2. Отработка связок – рэнраку и ката.	54 27 27
4.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4.1. Технические задачи в обучении свободному бою. 4.2. Тактические задачи в обучении свободному бою.	45 23 22
5.	УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ 5.1. В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	2
6.	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ 6.1. Квалификационные экзамены.	2

И Т О Г О: 216 часов

Р А З Д Е Л № 1.

Теория, 9 часов.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, 1 час.

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных и специально подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов. Перетренировка, обморок, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения.

Тема № 2. Гигиена, закаливание, питание и режим, 1 час.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях каратэ. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене и энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсмена. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Тема № 3. Влияние занятий каратэ на строение и функции организма, 1 час.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятий – физическое развитие. Нервная система и ее роль жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система, система дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема № 4. Физическая культура и спорт в России, 1 час.

Забота правительства о развитии физической культуры и спорта. Основы системы физического воспитания. Цель, задачи, относительные черты, направленность, научность, принципы системы физического воспитания.

Тема № 5. Киокусинкай каратэ, как вид спорта, 1 час.

Вступление Федерации Киокусинкай каратэ России в Международную Федерацию каратэ (ИФК). Выступления бойцов на первенствах мира и чемпионатах Европы. Выступления среди

юношей и юниоров на Чемпионатах России. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема № 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, 1 час.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей бойцов. Методы врачебных наблюдений в процессе занятий каратэ. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировках по каратэ. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, рубление, потряхивание.

Тема № 7. Основы техники и тактики каратэ Киокусинкай, 1 час.

Совершенствование техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биомеханический анализ основных групп приемов каратэ. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана боя на основе анализа мастерства возможных противников с учетом физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Тема № 8. Моральная и специальная психологическая подготовка, 1 час.

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание. Организация положительного нравственного опыта. Создание работоспособного коллектива, товарищеского микроклимата, наставничество, взаимопомощи – необходимые условия для формирования качеств спортсмена. Эмоциональное состояние бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема № 9. Установка перед соревнованиями, анализ пройденных соревнований, 1 час.

Дата и место соревнований. Взвешивание, положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Сведения о технических и тактических особенностях противника. Практическое задание бойцу, план ведения схватки с определенным противником. Разбор прошедших боев, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Р А З Д Е Л № 2.

Физическая подготовка, 104 часа.

Тема № 1. Общая физическая подготовка, 70 часов.

Повышение функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Тема № 2. Специальная физическая подготовка, 34 часа.

Повышение специальных функциональных возможностей организма по разделу «Основные средства тренировки по физической подготовке». Нагрузка преобладает аэробно-анаэробная.

Р А З Д Е Л № 3.

Техническая подготовка, 54 часа

Тема № 1. Отработка базовой техники на месте и в движении – кихон, 27 часов.

Разучивание, закрепление и совершенствование базовой техники.

Базовые стойки:

МОРОАШИ-ДАТИ – Длина стойки 1 ступня, ширина – ширина ступни. Комплексы перемещений в стойках усложняются за счет изучения новых стоек.

Удары руками:

ШОТЭЙ-УЧИ – удар основанием ладони, выполняется полукруговым движением. Цель – лицо, корпус, пах.

ХИДЗИ-АТЭ (дзёдан) – удар локтём в голову с боку.

Блоки:

ШОТЭЙ-УКЕ (дзёдан, чудан, гэдан) – блок основанием ладони.

Удары ногами:

ЧУДАН МАВАШИ-ГЕРИ (хайсоку, тюсоку) – Выполняется круговым движением снаружи во внутрь. Цель – корпус.

УШИРО-ГЕРИ (три варианта) – с поворотом и заступом, с поворотом без заступа, с заступом без поворота. Цель – корпус.

Отработка технических действий в перемещении происходит по ранее изученным принципам.

Тема № 2. Отработка связок – рэнраку и технических комплексов – ката, 27 часов.

Комбинационная техника усложняется за счет изучения новой базовой техники, повышается разнообразие комбинаций.

Обязательные для изучения рэнраку:

- рэнраку сити: уширо-гери + гяку-цуки;
- рэнраку хати: маэ-гери-чудан+чудан ёко-гери+уширо гери-чудан+гяку-цуки;

Выполнение технических комплексов – ката: **ПИНАН СОНО САН**

Р А З Д Е Л № 4.

Тактическая подготовка, 45 часов.

Тема № 1. Технические задачи свободного боя, 23 часа.

Технические задачи свободного боя заключаются в изучении и отработке с партнером базовой техники в боевой стойке. Принципы отработки техники в парах остаются прежними, но переходят на новый качественный уровень.

Тема № 2. Тактические задачи свободного боя, 22 часа

Осваивая все более сложные комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке.

Р А З Д Е Л № 5.

Участие в соревнованиях, 2 часа.

В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Спортсмены третьего года обучения допускаются к соревнованиям с разрешения врача.

Соревновательный уровень – открытое Первенство города, Первенство области, Первенство России.

Р А З Д Е Л № 6.

Контрольные испытания, 2 часа.

В конце учебного года спортсмены проходят квалификационные экзамены.

Квалификационный экзамен на 6 кю (жёлтый пояс):

Стойки: цуруаши-дачи.
Удары руками: шотэй-учи (дзёдан, чудан, гэдан); хидзи-атэ.
Блоки: шотэй-уке (дзёдан, чудан, гэдан).
Удары ногами: чудан маваши-гери (хайсоку, тюсоку), уширо-гери (чудан).

- рэнраку сити: уширо-гери + гяку-цуки;
- рэнраку хати: маэ-гери-чудан+чудан ёко-гери+уширо гери-чудан+гяку-цуки;

Ката: Пинан сонно-сан.
Кумитэ: 12 боёв.
Кондиция:

- 35 отжиманий на сэйкэн,
- 15 отжиманий на четырёх пальцах с коленей, затем удержание на прямых ногах 10 секунд,
- 45 подъемов туловища,
- 40 приседаний,

Спортсмены, сдавшие экзамен, получают сертификат на соответствующий пояс (кю), и производится отметка в Будо-паспорте и зачетной книжке спортсмена.

Р А З Д Е Л № 7.

Инструкторская и судейская практика.

Овладение навыками проведения разминки по заданию тренера-преподавателя и самостоятельно. Приобретение судейских навыков в качестве секундометриста и углового судьи.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы воспитанник
- познакомится с Киокусинкай каратэ, как видом спорта;
- овладеет техникой и тактикой Киокусинкай каратэ;
- получит знания по общей и специальной физической подготовке;
- будет знать правила проведения соревнований по Киокусинкай каратэ;
- получит соревновательный опыт;
- сдаст квалификационные экзамены;
- научится самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- будет знать правила личной и общественной гигиены;
- улучшит свою физическую подготовку, укрепит своё здоровье;
- расширит свой кругозор;
- воспитает в себе силу воли, мужество, смелость, трудолюбие и дисциплинированность, чувство патриотизма, стремление вести здоровый образ жизни, стремление добиваться цели.

Методическое обеспечение программы.

Программа предполагает использование различных типов занятий:

- теоретическое занятие
- учебно-тренировочное занятие (отработка умений и навыков);
- игровое занятие

Используемые формы обучения:

- лекция (устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность обучающихся);

- учебная игра (занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации);
- соревнования (в рамках которого приобретается соревновательный опыт, развивается стремление добиваться цели);
- спарринг-занятие (бои, схватки).

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации занятий по данной программе необходимы:
- гимнастический зал, соответствующий санитарным нормам;
- тренажерный зал, соответствующий санитарным нормам;
- спортивный инвентарь: татами, гимнастические маты, мешки, груша, настенные подушки, макивары большие и средние, лапы для отработки ударов на точность (большие и средние), защитные жилеты, защитные шлемы, перчатки боксёрские, перчатки снарядные, щитки на голень, скакалки.

Нормативные документы для написания данной программы:

8. Конвенция о правах ребенка.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 273-Ф.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196).
11. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 №41).
12. Концепция развития дополнительного образования от 4 октября 2014 года № 1726-р
13. Устав МОАУ ДО «ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова.
14. Правила внутреннего распорядка для учащихся МОАУ ДО ЦРТДЮ «Радуга» города Кирова.

Содержание программы по предмету

«ОФП в Киокусинкай для спортсменов школьного возраста»

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно- психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Программа «ОФП» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Занятия в секции ОФП с оздоровительной направленностью формируют адекватную самооценку, избавляют от неуверенности в себе, способствуют самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки. В программу входят специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Цель программы: оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

- **образовательные:**

- познакомить учащихся с основами техники занятий атлетической гимнастикой;

- познакомить учащихся с комплексом упражнений в тренажёрном зале;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

- **развивающие:**

- содействовать развитию силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- развивать волевые качества личности

- **воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования). Начальный возраст занимающихся – 7 лет.

Данная спортивная программа предназначена для группы начальной подготовки 1 года обучения, где занимаются дети 7-12 лет, группа 10-12 человек, занятие проводится два раза в неделю по 1 учебному часу. В год - 72 часа.

Учебно – тематический план, группа начальной подготовки, 1 год обучения

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Теоретическое обоснование	4
2.	Основы построения процесса физической подготовки в Киокусинкай.	2
3.	Сила и методы её развития	8
4.	Атлетическая подготовка	32
5.	Развитие быстроты	8
6.	Развитие гибкости	4
7.	Развитие выносливости	8
8.	Восстановление организма при напряжённых тренировках.	2
9.	Тестирование.	4

Итого : 72 часа

Р А З Д Е Л № 1.
Теоретическое обоснование, 4 часа.

Тема № 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Личная гигиена. Самоконтроль на тренировках, 1 час.
Тема № 2. Опорно-двигательный аппарат человека. Влияние физических упражнений на организм человека, 1 час.
Тема № 3. Общая физическая подготовка и её значение, 1 час.
Тема № 4. Оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса, 1 час.

Р А З Д Е Л № 2.
Основы построения процесса физической подготовки в Кёкусинкай, 2 часа.

Тема № 1. Построение тренировочного занятия, 1 час.
Тема № 2. Принцип постепенного наращивания нагрузок, 1 час.

Р А З Д Е Л № 3.
Сила и методы её развития, 8 часов.

Тема № 1. Средства развития силы, 4 часа.
Тема № 2. Методы развития силовых способностей, 4 часа.

Р А З Д Е Л № 4.
Атлетическая подготовка, 32 часа.

Тема № 1. Тренировка мышц шеи, груди. 4 часа.
Тема № 2. Тренировка мышц спины и брюшного пресса, 4 часа.
Тема № 3. Тренировка мышц плечевого пояса, дельтовидной мышцы, 4 часа.
Тема № 4. Упражнения на бицепс, трицепс. Сгибатели и разгибатели предплечья, 4 часа.
Тема № 5. Тренировка мышц ног, бедра, голени и стопы, 4 часа.
Тема № 6. Комплексные силовые упражнения, 4 часа.
Тема № 7. Отработка ударов руками и ногами на грушах и резинках, 4 часа.
Тема № 8. Отработка ударной техники с отягощениями, 4 часа.

Р А З Д Е Л № 5.
Развитие быстроты, 8 часов.

Тема № 1. Развитие быстроты двигательной реакции, 2 часа.
Тема № 2. Упражнения для развития быстроты, 3 часа.
Тема № 3. Отработка ударов на быстроту по грушам, 3 часа.

Р А З Д Е Л № 6.

Развитие гибкости, 4 часа.

Тема № 1. Метод многократного растягивания, 2 часа.
Тема № 2. Метод совмещённого с силовыми упражнениями развития гибкости, 2 часа.

Р А З Д Е Л № 7.
Развитие выносливости, 8 часов.

Тема № 1. Развитие выносливости при работе на грушах, 3 часа.
Тема № 2. Специальная выносливость, 3 часа.
Тема № 3. Проверка уровня развития выносливости, 2 часа.

Р А З Д Е Л № 8.
Восстановление организма при напряжённых тренировках, 2 часа.

Тема № 1. Утомление и восстановление организма при мышечной деятельности, 1 час.
Тема № 2. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их восстановления после силовых тренировок по ОФП, 1 час.

Р А З Д Е Л № 9.
Тестирование, 4 часа.

Проведение тестов по общей физической и специальной подготовке:
- в конце первого полугодия (декабрь) – 2 часа;
- в конце второго полугодия (май) – 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы воспитанник
- будет знать основы техники занятий атлетической гимнастикой;
- будет знать комплекс упражнений в тренажёрном зале;
- будет знать технику безопасности занятий в тренажёрном зале;
- будет знать комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
- научится самоконтролю состояния здоровья на занятиях и дома;
- получит соревновательный опыт;
- научится самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- будет знать правила личной и общественной гигиены;
- улучшит свою физическую подготовку, укрепит своё здоровье;
- расширит свой кругозор;
- воспитает в себе силу воли, мужество, смелость, трудолюбие и дисциплинированность, чувство патриотизма, стремление вести здоровый образ жизни, стремление добиваться цели.

Методическое обеспечение программы.

Программа предполагает использование различных типов занятий:
- теоретическое занятие

- учебно-тренировочное занятие (отработка умений и навыков);
- игровое занятие

Используемые формы обучения:

- лекция (устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность обучающихся);
- учебная игра (занятие, которое имеет определенные правила и служит для познания нового, отдыха и удовольствия; характеризуется моделированием жизненных процессов в условиях развивающейся ситуации);
- соревнования по ОФП (в рамках которого приобретается соревновательный опыт, развивается стремление добиваться цели.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации занятий по данной программе необходимы:

- гимнастический зал, соответствующий санитарным нормам;
- тренажерный зал, соответствующий санитарным нормам;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, мешки, груша, настенные подушки, скакалки, спортивные мячи, штанги, гантели, гири, гимнастическая скамейка, стойки для штанг, турник, беговая дорожка, эллиптический тренажёр, степпер, пресс-дуга, велотренажёры, многофункциональные тренажёры, блочное устройство, перекладина, пояса для штангистов, эспандер, напольные весы.

Литература по предмету «Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин» для спортсменов школьного возраста»

.

1. «Теоретическая подготовка юных спортсменов», пособие для тренеров. Общая редакция Бусилина, Курамшина. Москва, 1981 г.
2. «Основы юношеского спорта», Филин, Фомин. Москва, 1980 г.
3. «Тренеру о юном спортсмене», Хрущев, Круглый. Москва, 1982 г.
4. «Гигиена», Лаптев, Полиевский. Москва, 1990 г.
5. «Заболевания и повреждения при занятиях спортом», под редакцией Дембо. Ленинград, 1991г.
6. «Реабилитация в спорте», Дубровский. Москва, 1991 г.
7. «Помоги себе сам», Соколов, Герасимов. Москва, 1992 г.
8. «Эта волшебница баня», Бирюков. Москва, 1991 г.
9. «Теория и методика физической культуры», Матвеев. Москва, 1991 г.
10. «Система подготовки в Киокусинкай каратэ», Танюшкин, Игнатов. Москва, 1991 г.
11. М. Дедик. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России.
12. Фесенко А. В. Физиологические возрастные характеристики спортсменов Киокусинкай.
13. О. Голыгина. Теория и методика физической культуры.

Литература по предмету «ОФП в Киокусинкай для спортсменов школьного возраста»

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение«, 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.

5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
12. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.
13. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
14. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
15. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
16. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.