

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП – Дополнительное образование	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	

Рассмотрено:

На заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

Утверждено:

Директор Автономной некоммерческой организации
общеобразовательной школы «Источник»

И.А. Яковлева
приказ №2-уд от «31» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02969EBC00DEB3BDBE4953BACC2FEEFFFE0
Владелец: ЯКОВЛЕВА ИРИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 26.01.2026 до 26.04.2027

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Азбука карате»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

1 – 4 классы

Срок реализации: 4 года

Автор - разработчик: Нурмухаметов И.Н.

Ульяновск 2026

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука карате» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее – 2.4.2.4283-26);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий М.Р.2.4.0330-23;
- Программа воспитания Автономной некоммерческой организации общеобразовательной школы «Источник», разработанная на основе Федеральной программы воспитания;
- Устав школы;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Автономной некоммерческой организации общеобразовательной школе «Источник».

Программа разработана с учетом рекомендаций Программы воспитания Автономной некоммерческой организации общеобразовательной школы «Источник» (составленной на основе Федеральной программы воспитания). Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, создать условия для развития личности обучающегося, его самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы.

Киокусинкай карате – это полноконтактное сильнейшее карате в мире с самой жесткой системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного карате-до, демонстрируя истинную силу и мощь воинского искусства карате! Киокусинкай карате это - элитное воинское искусство, соединившее в себе все самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из Тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из Таиландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю карате и Шотокан карате-до, технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев.

На сегодняшний день Киокусинкай карате занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире.

На занятиях по системе стиля Киокусинкай карате каждый найдет для себя что-то свое, кого-то привлечет полноконтактный сильный и динамичный поединок, кого-то философия или дыхание, других возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай карате.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие социального заказа в области боевых искусств и возможность

приобщения обучающихся к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия. Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей.

При организации и осуществлении тренировочного процесса в киокусинкай следует руководствоваться следующими принципами обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности.

Новизна данной программы заключается:

- в комплексном подходе к образовательному процессу, а именно интеграции таких дисциплин как: акробатика, гимнастика, общая и специальная физическая подготовка;
- в возможности начать обучение с любого возраста и этапа программы;
- в комплексном использовании современных образовательных технологий, таких как: проблемное обучение, визуализация процесса обучения, игровые методы, здоровьесберегающие технологии.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 7 – 10 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

Программа рассчитана на 270 учебных часов в тренировочных группах.

Уровень программы стартовый.

Форма обучения:

- очная
- групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – до 12 человек)

Форма реализации программы – традиционная.

Основными формами обучения карате являются: групповые занятия, которые отвечают характеру данного единоборства, а также тестирование, участие в соревнованиях. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам карате используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

**Режим тренировочной деятельности и требования
к спортивной подготовке на тренировочном этапе
(раздел категория)**

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст	Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год)	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
УТГ	1-2	2	4/12 чел.	7-8 лет	2/68 и 66	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов
	3	2	4/12 чел.	9 лет	2/68	
	4	2	4/12 чел.	10 лет	2/68	

Формы и режим занятий:

Режим занятий:

на 1- 4-м году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 40 мин. учебного времени);

1 класс – 35 минут в первом полугодии.

1.2 Цель и задачи программы

Основная цель программы – воспитание целеустремленных, физически сильных, духовно развитых людей. Средством достижения этой цели являются систематические тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических и психических качеств.

Основные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Дисциплина и правила поведения на занятиях по карате Киокусинкай	1	1	-	Опрос
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках	1	1	-	Опрос
3.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
4.	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	1	1	-	Опрос
5.	Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста	1	1	-	Собеседование
6.	Оборудование и инвентарь для занятий карате	1	1	-	Опрос
7.	История карате Киокусинкай	1	1		
8.	Терминология	1	1	-	Тестирование
9.	Зачёт по теоретической подготовке	1	1	-	
10.	Общая физическая подготовка	31	-	31	Сдача нормативов
11.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Сдача нормативов
12.	Изучение и совершенствование техники	16	-	16	Демонстрация
13.	Зачет по физической подготовке	1	-	1	Тестирование
14.	Аттестационные экзамены	1	-	1	Тестирование
	ИТОГО:	66	9	57	

Содержание 1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Дисциплина и правила поведения на занятиях по карате Киокусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Построение группы в соответствии с градацией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями педагога. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила

поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Тема 3. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Тема 4. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий карате на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки, формирование смелости, решительности и упорства.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Тема 6. Оборудование и инвентарь для занятий карате. Оборудование залов для занятий карате. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Тема 7. История карате Киокусинкай. Обзор истории развития боевых искусств стран Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории развития боевых искусств Японии. Возникновение и развитие карате Киокусинкай в Японии. Жизнь и деятельность создателя карате Киокусинкай Оямы Масутацу. Создание и развитие ИКО. Распад ИКО на ИКО-1, ИКО-2, ИКО-3. Учреждение WKO. Развитие WKO.

Тема 8. Терминология. (Здесь и далее перевод японских терминов на русский язык см. в программе-конспекте А.И. Танюшкина и В.П. Фомина «Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения карате»).

Счет: ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1...10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ.

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан. *Стоики:* фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары: ой-цуки, хидза-гэри, лоу-кик. *Блоки:* гёдан-барай.

Тема 9. Зачет по теоретической подготовке. Проверка знаний по теоретической подготовке обучающихся.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение,

махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения со скакалкой;
- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами

Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.

Тема 12. Изучение и совершенствование техники.

Изучение и повторение пройденного материала в течение всего года обучения.

Стойки и позиции. Сэй-дза. Фудо-дати. Дзэнкуцу-дати. Принятие дзэнкуцу-дати из фудо-дати (без блока гэдан-барай). Перемещение вперед в дзэнкуцу-дати (без техники).

Удары руками. Ой-цуки (выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

Удары ногами. Хидза-гэри. Лоу-кик (выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

Блоки. Гэдан-барай (выполнять на месте в фудо-дати и дзэнкуцу-дати).

Тема 13. Зачёт физической подготовки.

В конце 1-го года обучения проводится тестирование физической подготовки по основным группам мышц (отжимания, подъём туловища и выпрыгивания), так как эти упражнения входят в экзаменационный тест на пояс.

Тема 14. Аттестационные экзамены.

В конце первого года обучения по результатам освоения техники проводится аттестационный экзамен на пояс (кю-тест).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ № п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	1	1	-	Опрос
2.	Общее понятие о карате и стилях карате	1	1	-	Опрос
3.	Базовая техника карате Киокусинкай (кихон)	2	1	1	Опрос
4.	Основы техники и тактики карате	1	1	-	Собеседование Опрос
5.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-	Наблюдение

6.	Терминология	1	1	-	Собеседование
7.	Зачёт по теоретической подготовке	1	1	-	Тестирование
8.	Общая физическая подготовка	17	-	17	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	17	-	17	Сдача нормативов
10.	Изучение и совершенствование техники	18	-	18	Сдача нормативов
11.	Изучение и совершенствование тактики	2	-	2	Тестирование Нормативы
12.	Участие в соревнованиях	2	-	2	Уровень
13.	Зачёт по физической подготовке	2	-	2	Зачёт
14.	Аттестационные экзамены	2	-	2	Тестирование
	ИТОГО:	68	7	61	

Содержание тем 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б.

Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Тема 2. Общее понятие о карате и стилях карате. Карате как традиционно восточный воинский Путь. Карате как боевой комплекс специального назначения, вид самозащиты и средство выживания. Карате как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Историческая справка о традиционных стилях карате. Спортивные модификации современных стилей карате. Контактное и бесконтактное карате.

Тема 3. Базовая техника карате Киокусинкай (кихон).

Кихон - базовая техника карате. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката. Тренировочные методы при изучении базовой техники.

Тема 4. Основы техники и тактики карате. Понятие о технике карате. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в карате: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике карате. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

Тема 5. Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик учащегося ДЮСШ Киокусинкай карате. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена.

Тема 6. Терминология.

Счет: ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, татэ (кудасай), йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, киай-тэ, ваката(?).

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан.

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.

Удары: сэйкэн, цуки, ой, гаммэн, кин, моротэ, хидза, гэри, сунэ, лоу-кик.

Блоки: укэ, барай.

Ката: тайкёку.

Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.

Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзэ, кихон, ката, кихон-ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.

Тема 7. Зачет по теоретической подготовке. Проверка знаний по теоретической подготовке обучающихся.

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища.

Тема 9. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения на гимнастических снарядах:
 - На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
 - Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Тема 10. Изучение и совершенствование техники.

Тачиката - стойки

Фудо-дати, Йой-дати, Дзенкуцу-дати, Сантин-дати, Хейко-дати

Кихон

Тюдан цуки, Дзедан цуки, Дзедан укэ, Гэдан барай, Хиза гэри, Кин гэри

Идо (шуги, сокуги) – выполнение базовой техники в перемещениях

Ой-цуки в Дзенкуцу-дати, Дзедан-Укэ в Дзенкуцу-дати, Кин гэри в Дзенкуцу-дати

Идо (рэнраку) – комбинации базовой техники

В Дзенкуцу-дати шаг Ой-цуки дзедан + отшаг Дзедан-укэ + шаг Ой-цуки тюдан

Ката Тайкеку соно ити

Кондиция

40 выпрыгиваний

20 отжиманий

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри тюдан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзедан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэ-гэри гэдан, хидза-гэри гэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик,

круговой хидза-гэри гэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

Кумитэ. Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается): с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

Техника повышенной сложности (давать в небольшом объеме без детальной проработки).

Какэ (маваси)-цуки, маваси-гэри, усиро маваси-гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри.

Тема 11. Изучение и совершенствование тактики.

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: *атакующей тактике и тактике сдерживания.*

Атакующая тактика - за счёт соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим *тактику сдерживания*, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

Тема 12. Участие в соревнованиях.

В течение учебного года планируется выступление на городских соревнованиях по новичкам в разделе кумитэ.

Тема 13. Зачёт по физической подготовке.

Перед аттестацией на пояса проводится зачёт по физической подготовке по результатам упражнений: отжимания, подъём туловища, выпрыгивания. Все эти упражнения входят в требования на пояса соответствующей квалификации.

Тема 14. Аттестационные экзамены.

Аттестация на пояса проводится два раза в год: в декабре и мае.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контрол я
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	1	1		Опрос
2.	Карате Кёкусинкай в России	1	1		Беседа, опрос

3.	Виды соревнований. Правила соревнований.	1	1	-	опрос
4.	Базовая техника карате Кёкусинкай (кихон)	7	-	7	тестирование
5.	Терминология	1	1	-	опрос
6.	Зачет по теоретической подготовке	1	1	-	Зачет
7.	Общая физическая подготовка	19	-	19	тестирование
8.	Специальная физическая подготовка	13	-	13	тестирование
9.	Изучение и совершенствование техники	13	-	13	тестирование
10.	Изучение и совершенствование тактики	5	-	5	тестирование
11.	Участие в соревнованиях	2	-	2	результативность
12.	Зачет по физической подготовке	2	-	2	зачёт
13.	Аттестационные экзамены	2	-	2	тестирование
	ИТОГО:	68	5	63	

Содержание тем 3 года обучения

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Тема №2. Карате Киокусинкай в России. Появление карате в СССР. А.И. Танюшкин - основоположник карате Киокусинкай в СССР и России. Развитие карате Киокусинкай в СССР и России в 70-е, 80-е и 90-е годы XX века. Развитие карате Киокусинкай в России на современном этапе. Успехи российских каратистов на международной арене.

Тема №3. Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: внутришкольные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в карате Киокусинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении

ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

Тема №4. Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон).

Кихон – это изучение ударов руками, блоков и ударов ногами, выполняемых на месте без перемещения. На 3-ем году обучения это техника с 10 по 8 кю.

Тема №5. Терминология.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ- дати).

Удары: ути, аго, гяку, туюсоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Тема №6. Зачет по теоретической подготовке.

Проверить уровень усвоения знаний теоретической подготовке.

Тема №7. Общая физическая подготовка.

Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

Тема №8. Специальная физическая подготовка.

- обучение ударам на месте
- обучение ударам в движении

Тема №9. Изучение и совершенствование техники.

Тачиката - стойки

Кокуцу-дати, Мусуби-дати, Хейсоку-дати

Кихон

Агэ-ути, Сото-укэ, Ути-укэ, Тюдан маэ-гэри

Идо (шуги, сокуги) – выполнение базовой техники в перемещениях

Гяку-цуки в Дзенкуцу-дати, Гяку-цуки в Сантин-дати, Сото-укэ в Дзенкуцу - дати, Ути-укэ в Кокуцу-дати, Маэ-гэри тюдан в Дзенкуцу-дати

Идо (рэнраку) – комбинации базовой техники

В Дзенкуцу-дати смена блоков на каждый шаг: (ой) Дзедан-укэ + Сото-укэ + Ути-укэ + разворот с Гедан-барай

Ката

Тайкёку соно ни

Кондиция

40 выпрыгиваний

20 отжиманий

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

Удары руками. См. программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений.

Дополнительно изучается: какэ-цуки.

Удары ногами. Маэ-гэри дзёдан (прямой в голову), тоби хидза-гэри дзёдан (коленом в голову в прыжке) в прямом и круговом вариантах, лоу-кикпо икроножной мышце подъемом стопы (снаружи и изнутри), маваси-гэритюдан (круговой в ребра) подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку итүсоку), подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

Блокировки. Мягкий сото-укэ от цуки, мягкий гёдан-барай от маэ-гэри, накладка двух ладоней на голень от маэ-гэри, мягкий ути-укэ от цуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней поверхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и плечи противника.

Болевые точки. Лицо (маэ-гэри дзёдан, тоби хидза-гэри), печень (сита- цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем (те же удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гёдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

Кумитэ. Варианты самбон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты иппон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг. Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

Техника повышенной сложности (давать в ограниченном объеме безжестких требований к качеству выполнения). Маваси-гэри дзёдан, усиро маваси-гэри дзёдан (сокуто), ороси ути какато-гэри.

Тема №10. Изучение и совершенствование тактики.

Продолжить работу над совершенствованием *атакующей тактики и тактики сдерживания* с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить *тактику боя с агрессивным противником.*

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите

и пропустить как можно меньше ударов, надёжно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

Тема №11. Участие в соревнованиях.

В течение учебного года планируется выступление на городских соревнованиях по новичкам в разделе кумитэ и ката.

Тема №12. Зачёт по физической подготовке.

Перед аттестацией на пояса проводится зачёт по физической подготовке по результатам упражнений: отжимания, подъём туловища, выпрыгивания. Все эти упражнения входят в требования на пояса соответствующей квалификации.

Тема №13. Аттестационные экзамены.

Аттестация на пояса проводится два раза в год: в декабре и мае.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	1	1	-	Собеседование
2.	Правила соревнований по кумитэ	1	1	-	Опрос
3.	Присяга додзё и ее положения	1	1	-	Собеседование
4.	Основы тактики карате Киокусинкай. Атакующая и контратакующая тактика	1	1	-	опрос
5.	Краткие сведения об анатомии и физиологии человека	1	1	-	Беседа, опрос
6.	Общая характеристика и принципы спортивной тренировки	1	1	-	тестирование
7.	Просмотр видеоматериалов	2	2	-	Анализ, беседа
8.	Терминология	1	1	-	Опрос, тестирование
9.	Общая физическая подготовка	19	-	19	тестирование
10.	Специальная физическая подготовка	14	-	14	тестирование
11.	Изучение и совершенствование техники	14	-	14	результативность
12.	Изучение и совершенствование тактики	6	-	6	тестирование
13.	Участие в соревнованиях	2	-	2	результативность
14.	Зачёт по физической подготовке	2	-	2	зачёт
15.	Аттестационные экзамены	2	-	2	экзамен
	ИТОГО:	68	9	59	

Содержание 4 года обучения

Тема №1. Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Тема №2. Правила соревнований по кумитэ. Экипировка участников. Весовые категории. Регистрация участников, мандатная комиссия, взвешивание, медицинская комиссия, жеребьевка. Должностные лица на соревнованиях, их права и обязанности. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Состав судейской бригады на татами. Терминология, применяемая судьями на соревнованиях. Характеристика площадки для поединков (татами). Хронометраж поединков. Разрешенные и запрещенные действия в бою. Критерии для определения победителя. Присуждение иппона и вадзари. Действия, приводящие к автоматической дисквалификации. Проведение тамэсивари. Подача протестов.

Тема №3. Присяга додзе и ее положения. Додзе - священное «место, где следуют Пути». Правила поведения в додзе. Присяга додзе как ритуал посвящения в ученики Школы Киокусинкай. Расшифровка положений присяги додзе. Культурно-исторические аспекты положений присяги додзе.

Тема №4. Основы тактики карате Киокусинкай. Атакующая и контратакующая тактика. Средство достижения победы в карате - нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в поединках. Тактические действия: изучение противника, дистанционное и фланговое маневрирование, изменение темпа боя, скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, нападение, защита, контратака, психическая атака. Атакующая тактика: захват инициативы, продвижение вперед, высокая плотность атак. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, провоцирование, «вылавливание», выжидание, повышенное внимание к собственной защите.

Тема №5. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Кости, скелет, суставы, сухожилия, хрящи, связки - «каркас» человеческого тела. Мышцы человека, основные мышечные группы. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Тема №6. Общая характеристика и принципы спортивной

тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Тема №7. Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по карате Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Тема №8 Терминология.

Поклоны: синдэн-ни рэй, додзё-ни рэй, сихан-ни рэй, ханси-ни рэй.

Стойки: кибэ-дати, маэ кибэ-дати, кибэ-дати ён-дзю-го (45°)

Удары: татэ, сита, дзюн.

Блоки: моротэ-укэ, ути-укэ-гэдан-барай.

Ката: Тайкеку 3

Общие термины: якусоку, дзюку кумитэ.

Тема №9. Общая физическая подготовка.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

Тема №10. Специальная физическая подготовка.

- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении

Тема № 11. Изучение и совершенствование техники.

Тачиката – стойки Кибэ-дати

Кихон

Сита-цуки, Ути-укэ/ Гэдан-барай, Дзедан маэ-гэри

Идо (шуги, сокуги) – выполнение базовой техники в перемещениях

Татэ -цуки (дзедан, тюдан) в Кокуцу-дати, Дзюн-цуки в Кибэ-дати, Гэдан-барай в Кибэ-дати под 45 град., Гяку-цуки в Кибэ-дати под 45 град., Маэ-гэри дзедан в Дзенкуцу-дати

Идо (рэнраку) – комбинации базовой техники

В Дзенкуцу-дати 4 блока одной рукой + гяку-цуки

Ката Тайкеку соно сан

Кондиция

50 выпрыгиваний

25 отжиманий

Кумитэ

2 боя (здесь и далее - по 1 мин.)

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие)

Боевая стойка. Работа бедер, ступней и тазового пояса при выполнении ударов руками (ой и гяку). Положение рук и работа тазового пояса при выполнении ударов ногами. Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением техники: приставные шаги, челночное перемещение, вышагивания, отшагивания. Скручивание тазового пояса на переднее и заднее бедро на приставных шагах вперед и назад. Импульсивно-возвратные и продавливающие удары руками.

Удары руками. Татэ-цуки.

Удары ногами. Маваси-гэри дзедан хайсоку (круговой), лоу-кик по икре опорной ноги (под блоком голенью), усиро-гэри дзедан, ороси ути какато- гэри, усиро маваси-гэри гэдан (пяткой по бедру), подсечка передней ноги стопой снаружи (аси-барай); лоу-кик по поставленной после удара ноге.

Блокировки. Амортизирующая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, сбивание снаружи вовнутрь (сото-укэ) предплечьями от хидза-гэри и маэ- гэри, подавляюще-отводящая накладка от цуки (вниз, затем в сторону), сётэй-укэ одной рукой с прикрытием головы предплечьем другой руки (со сжатым кулаком) от маваси-гэри, мягкий блок двумя ладонями от маваси- гэри дзедан, прикрытия головы двумя руками с отклонением корпуса назад от маэ-гэри дзедан и усиро-гэри дзедан, уход в сторону с накладкой ладони на бедро противника и прикрытием головы другой рукой от ороси ути какато- гэри, стопорная накладка ладони (или ребра ладони) в бицепс от сита-цуки, жесткая подставка локтей и колена от маэ-гэри тюдан и маваси-гэри тюдан, накладки рук на предплечья и плечи противника («вяжущая» защита), принудительное опускание ноги от маэ-гэри тюдан, защиты челночным перемещением назад-вперед от любых прямых ударов.

Болевые точки. Область сердца (цуки), грудинная кость (цуки), сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки), голова (удары ногами в верхний Уровень).

Кумитэ. «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с оговоренной техникой защиты и контратаки. Контратакующие комбинации из 2-3 ударов со сменой уровня. Спарринг руками по корпусу (бокс). Бокс с подсечками. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие)

Боевая стойка. Варианты положений рук (камаэ). Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением комбинаций: приставные шаги, челночное перемещение, вышагивания, отшагивания. Работа спины при ударах руками. Работа рук, ног, тазового пояса при выполнении рэнраку. Отсутствие расслабления живота между ударами при выполнении рэнраку. Перемещение скачками (наскоками, отскоками) по 4 направлениям. Перемещение «шагом-подсечкой» вперед (с ударами) и назад (для защиты). Скручивание тазового пояса на переднее и заднее бедро на приставных шагах влево и вправо.

Удары руками. Цуки, сита-цуки, татэ-цуки, какэ-цуки в длинных и укороченных вариантах.

Удары ногами. Усиро-гэри гэдан, маваси-гэри дзэдан тюсоку, лоу-кик задней ноге на вышагивании вправо (длинный вариант), усиро-гэри согнутой ногой в прыжке (для ближнего боя), ороси сото какато-гэри, усиро маваси-гэри тюдан и дзэдан прямой ногой, сокуто усиро маваси-гэри дзэдан, тэйсоку маваси сото-кэагэ поверх рук противника (для ближнего боя), кансэцу-гэри в бедро.

Блокировки. Блок внутренней поверхностью плеча с прикрытием лица и подмышки ладонью другой руки от маваси-гэри дзэдан (маваси сото-кэагэ) и усиро маваси-гэри дзэдан, принудительное опускание ноги от маваси-гэри дзэдан, подставка предплечья или толчковый удар суюто в бицепс от какэ-цуки, защита от лоу-кика отведением ноги назад,крытие головы предплечьем и резкое сближение с противником от ороси какато-гэри, накладки рук на плечи и корпус противника («стопорящая» защита), толчок ступней в ягодицу от усиро-гэри и усиро маваси-гэри, защита отскоком в сторону от любых круговых ударов ногами, защита от лоу-кика «шагом-подсечкой» назад.

Болевые точки. Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, удары ногами), область под ключицей (цуки), область под тазобедренным суставом сбоку (маваси-гэри), трицепс (какэ-цуки).

Кумитэ. «Дорожки» с произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно (без блоков). «Дорожки» с произвольной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с произвольной техникой защиты и контратаки. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с «вертушками». Спарринг одиночными ударами (для обучения работе с дальней дистанции). Спарринг ногами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Тема №12. Изучение и совершенствование тактики.

Финты, маскируя настоящую атаку.

Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад.

Смена уровня на завершающем ударе атакующей серии.
Работа по поставленной ноге в момент ее опускания на землю противником после выполнения удара этой ногой.
Постоянное занятие пространства между собой и противником, прессинг.

«Забрасывание» ударами: нанесение частых ударов, не давая противнику возможности атаковать, принуждая все время защищаться.
Контратакующая тактика с использованием ответных ударов: сначала выполняется защита от удара противника, затем проводится собственная контратака.

Перехват инициативы, превращение контратаки в собственную развитую атаку, «подхватывание».

Нанесение ударов при отступлении. Удержание центра татами.

Оттеснение противника за край татами.

Ограничение («подрезание») перемещений противника, «запирание» противника в угол татами. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами.

Повторные атаки на челночных перемещениях.

Тема №13. Зачёт по физической подготовке.

Перед аттестацией на пояса проводится зачёт по физической подготовке по результатам упражнений: отжимания, подъём туловища, выпрыгивания. Все эти упражнения входят в требования на пояса соответствующей квалификации.

Тема №14. Аттестационные экзамены.

Аттестация на пояса проводится два раза в год: в декабре и мае.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям:

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины

- история Киокусинкай карате

- правила поведения на занятиях по киокусинкай

Программные требования к умениям и навыкам:

- Общая физическая

подготовка

1. подвижные игры

2. строевые упражнения на месте и в движении

3. упражнения для укрепления шеи, кистей, спины и пресса

- Специальная подготовка

1. организация занятий без партнера на месте

2. организация занятий без партнера в движении

3. усвоение приема по заданию тренера

- Тактико-техническая подготовка

1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижений в стойках

2. Прямые удары на средней и дальней дистанции

3. удары ногами на ближней, дальней и средней дистанции

4. обучение ката

2 год обучения

Программные требования к знаниям

- Правила поведения на занятиях по Киокусинкай
- Краткий обзор развития карате
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Правила соревнований по киокусинкай
- Оборудование и инвентарь

Программные требования к умениям и навыкам:

- Общая физическая подготовка

1. Подвижные игры

2. Акробатические упражнения

3. Упражнения с отягощением

- Специальная подготовка

1. Организация занимающихся на месте по одному и с партнером

2. Организация занимающихся в движении с партнером

3. Усвоение приемов по заданию тренера

4. Условный бой

- Тактико-техническая подготовка

1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках

Метапредметные результаты изучения программы учащихся:

- приобретут понимание о значении занятий карате и совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- научатся выполнять правила безопасного поведения во время занятий карате;

- расширяют знания в области истории карате;
- научатся выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами карате;
- получают знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;

Предметные результаты изучения программы учащихся:

- разовьют навыки применения технических приемов и тактических действий;
- разовьют позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- разовьют коммуникативные навыки
- разовьют физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

Личностные результаты изучения программы учащихся:

- сформируют потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- сформируют положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.
- Воспитают чувство дисциплинированности, сознательности, активности;
- воспитают навыки взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретут навыки самоконтроля.

Способы проверки результативности программы: контрольная тренировка; контрольное тестирование; открытое занятие; текущий контроль (проводится на каждом занятии с помощью метода визуального наблюдения с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления ошибок).

Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

В конце каждого полугодия проводится мониторинг образовательной деятельности по критериям, соответствующим требованиям к уровню физической подготовки.

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

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

Сдача контрольных нормативов.

-тест ОФП (отжимания, приседания, упражнения на пресс)

-аттестация на пояса

3 год обучения

Программные требования к знаниям

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
2. История первых соревнований по карате
3. Развитие карате в СССР, РФ, регионах, родном городе.
4. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале карате. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
6. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Программные требования к умениям и навыкам:

-Общая физическая подготовка

1. Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.
2. Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
3. Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
4. Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
5. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
6. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол

-Специальная подготовка

1. Организация занимающихся без партнера на месте.
2. Организация занимающихся с партнёром на месте.
3. Организация занимающихся без партнера в движении.
4. Усвоение приема по заданию тренера
5. Условный бой по заданию.
6. Вольный бой.
7. Спарринг
8. Изучение ката

-Тактико-техническая подготовка

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

тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

-Соревнования (различный уровень от клубных до первенства России)

-Аттестация на пояса

4 год обучения

Программные требования к знаниям

1. История развития карате.

2. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и каратистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

3. Гигиенические знания и навыки

4. Врачебный контроль, самоконтроль

5. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Моральноволевой облик спортсмена.

6. Правила соревнований

7. Оборудование и инвентарь

Программные требования к умениям и навыкам:

-Общая физическая подготовка

1. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

2. Акробатика

-Специальная подготовка

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

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

3. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

4. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

5. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

6. Изучение ката

-Тактико-техническая подготовка

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

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

3. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Сдача контрольных переводных нормативов.

-Соревнования (различный уровень от клубных до первенства России)

-Аттестация на пояса

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности реализации Программы на тренировочном этапе.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; углубленная и соразмерная физическая подготовка;
- углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
- направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов - повышение объема тренировочных нагрузок;
- совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;
- развитие психомоторных качеств;
- базовая психологическая подготовка и воспитательная работа;
- начальная теоретическая подготовка; регулярное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); упражнения на координацию движений, силы, быстроты,

устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств; упражнения для развития общей выносливости;

- специальные упражнения – имитационные упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно- силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой,соревновательный, круговой и т.д.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивнойспециализации. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большейстепени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки испециальной выносливости. Развивать

скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия,т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранныекомплексы. На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательногоконтроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения

с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером. Входе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо использовать зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. У обучающихся к концу этого периода приобретаются

уверенные навыки самоконтроля.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

2.3 ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по киокусинкай после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной предпрофессиональной программы на этапах спортивной подготовки;
- подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд по видам спорта.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация осуществляется 2 раза в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой

спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения тренера.

При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа(периода).

Итоговая аттестация

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по киокусинкай завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по киокусинкай.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Аттестация проходит 2 раза в год.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

I. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль на тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, осуществляется два раз в год, в конце календарного и учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической подготовки

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся,

коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке включает выполнение обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

Спортсмены должны сдать экзамены, включающие базовую технику, ката, упражнения на силу и выносливость, кумитэ. Для сдачи экзамена претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени.

Для **УТГ 1-2** годов обучения:

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По тактической подготовке

- Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

Для **УТГ 3** года обучения:

По технической подготовке

- Правильное выполнение базовой техники.
- Выполнение формальных упражнений.
- Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.
- Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке

- Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера.
- Умение выступать в атакующем стиле.
- Умение выступать в контратакующем стиле.
- Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.
- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

Для **УТГ 4** года обучения:

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.
- Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)
- Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке.

- Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш пяти поединков - хорошо.
- Выигрыш трёх поединков - удовлетворительно.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательном или дошкольном учебном заведении.

Методическая часть программы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Процесс спортивной тренировки в единоборстве, в частности киокусинкай, следует рассматривать как единый, многолетний процесс обучения и воспитания, взаимосвязи средств, методов, форм и условий спортивной подготовки. Как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов.

Тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего

организма.

3. В процессе всех периодов подготовки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Прохождение инструктажа спортсменов по технике безопасности на тренировочных занятиях проводится в начале года. Перед каждым соревнованием участники также проходят целевой инструктаж.

Основные средства тренировки: соревновательные упражнения; технико- тактические действия; общеподготовительные упражнения; специально- подготовительные упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; интервальный, повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Обучение и совершенствование техники

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Рекомендации по технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований

Обязанности преподавателя:

1. Выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:
 - специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);
 - изучение техники единоборств с партнерами, не

оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);

- освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;

- освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;

- практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;

- учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.

2. Лично контролировать соответствие учебно-материальной базы содержанию занятия:

- состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);

- состояние макетов средств защиты и нападения

- состояние средств индивидуальной защиты.

3. Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия

4. Провести инструктаж, общую и специальную части разминки.

5. Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся:

- определить зоны безопасности, направление бросков партнеров, дистанции и интервалы при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др.

6. Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:

- проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности;

- допускать к схватке только лиц, прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке к единоборству;

- формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;

- немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

- немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника, выход на зоны безопасности и др.).

7. Организовать немедленное оказание первой помощи при

возникновении травмы.

8. При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

9. За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет начальник кабинета.

Обязанности спортсменов: нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией; правил ведения спаррингов.

Категорически запрещается

- выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности);
- выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);
- выполнение ударов: в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, акцентированных ударов по лежащему противнику;
- выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.

При нарушении указанных требований тренер обязан вмешаться в поединок и привлечь виновника к дисциплинарной ответственности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединках и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2 – 3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Количество тренировочных дней и тренировочных занятий должно обеспечить выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации, указанным в учебном

плане.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2 – 3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения

или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование 2 раза в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические. Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, т.е. от силы, быстроты, гибкости и других. Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей

функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Этап Начальной Подготовки

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции
- обучение ударам на месте
- обучение ударам в движении
- обучение приемам защиты на месте/в движении
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнение, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

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

Тренировочный Этап 1, 2 годы

- организации занимающихся каратистов на месте;
- организации занимающихся каратистов с партнером на месте
- усвоение приема по заданию тренера, условный бой по заданию
- вольный бой, спарринг
- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках, боевая стойка каратиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов.
- обучение ударам на месте/в движении по воздуху
- обучение приемам защиты на месте без партнера/ с партнером

- обучение приемам защиты в движении без партнера/ с партнером
- одиночные удары по тяжелому мешку, обучение ударам и простым атакам
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-

рука)

- обучение защитным действия и простым атакам и контратакам
- защитные действия, с изменением дистанций, контрудары. Контратаки.

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

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

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

Тренировочный Этап 3,4 годы

По технической подготовке

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 3кг, одинакового веса и тяжелее на 4 кг.

- Проведение всех этапов поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

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

средний и нижний уровни.

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

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

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. //Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. - С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений./ Л.Д. Глазырина, В.А.Овсянкин. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. - С.10.
3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. и слушателей факультета повышения квалификации усовершенствования ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991 -32 с.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001
5. Карате от белого пояса к черному.- Э.И. Аксенов, 2007
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2004. – 91 с.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.-127 с, ил.- (Азбука спорта).
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006 г. с.38-40
10. Мацуи Шокей // Карате киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое

искусство планеты», №4-6 1997 г.

12. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство планеты», №6 2007 г., с. 15-19

13. Нормативы. Техника карате киокушинкай.-Уфа, 2004

14. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18.–М., 2003

15. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./ серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003

16. Ровенский Ю.Н. Детское боевое карате-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, м1997 г., с. 17-19.

17. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратедо. Карате-до дзетацу манюару (Карате-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в карате-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

18. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание - 2009. №4 - С.37-38

19. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. -М.: Академия, 2001.

21. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до. Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2003.

22. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.

23. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкайкарате-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007 г.

24. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону, 2008.

25. Хорев В. Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на- Дону: Феникс, 2001. – 512с., С. 15.

26. Это карате. – М. Ояма. М., 2000.

Перечень Интернет-ресурсов:

- Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации -<http://www.minsport.gov.ru/>;

- Официальный сайт Федерации киокусинкай России -[http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp](http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp;);

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru/>;

- Спортивные ресурсы в сети Интернет -http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php;

- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА -<http://www.rusada.ru/>

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.

2. Видеозаписи «Фестиваль восточных единоборств».

3. Видеозаписи с УТС по киокусинкай