

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»**



*Направленность: физкультурно-спортивная*  
*Уровень: базовый*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«КАРАТЭ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Педагог дополнительного образования  
Полтавец Максим Сергеевич

МОСКВА - 2016 год

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Не являясь частью основного (базового) образования, данная программа дополнительного образования по Киокусинкай составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэдо, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

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

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной

направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» составлена в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).

Адресат программы

Возраст обучающихся-8-17 лет

Количество учащихся в группе-10-15 человек;

Форма обучения-групповая;

Вид занятий-тренировки, соревнования;

Срок реализации программы-5 лет. I этап-1 год; II этап-4 года;

Режим занятий-I этап 3 часа в неделю, II этап-5 часов в неделю.

### **Цель и задачи**

#### **Цель:**

-Гармоничное физическое развитие и воспитание здорового образа жизни через обучение основам киокусинкай каратэ;

-Создание фундамента и стойкого интереса для занятий спортом и физической культурой.

**в обучении:** – привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом; -привитие основ гигиены и здорового образа жизни -обучение основам дисциплины и техники безопасности;

**в развитии:** задачи на развитие психических процессов и возможностей –воля, выносливость, стремление

– повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

- формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма, укрепление нервной системы;

- формирование оптимальных двигательных умений и навыков;

#### **в воспитании:**

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой в целях отдыха, повышения работоспособности, укрепления здоровья;

- воспитание здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек среди учащихся;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» имеет 5-летний срок реализации и рассчитана на обучающихся в возрасте от 8 до 17 лет. Учебные группы формируются по возрастному признаку: 8 – 13 лет и 14 – 17 лет.

Данная образовательная программа является модифицированной и разработана на основе типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай», утвержденной Ассоциацией Киокусинкай России, рекомендованной Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы в качестве типовой программы для учреждений дополнительного образования и специализированных детских групп: Демченко Н.С., Дорофеев А.Г., Качан А.Б. Образовательная программа дополнительного образования Киокусинкай. – М.: ООО «Принтграфик», 2009.

Отличительные особенности программы «Киокусинкай каратэ «Гранд»:

- минимальный возраст зачисления детей в группы – 8 лет;
- специальный режим занятий групп 1-го этапа обучения- 3 часа в неделю, 2-й этап обучения - 5 часов в неделю.

### **Организация учебного процесса**

Программа рассчитана на детей 8-17 лет и включает в себя два этапа.

I этап (1 - 2 г.г. обучения) - для обучающихся 8-13 лет,

II этап (3 -5 г.г. обучения) - для обучающихся 14-17 лет.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### *Формы и режим занятий*

Ведущей формой организации проведения занятий является групповая. Наполняемость группы 10-15 человек. Режим занятий на первом этапе - 3 часа в неделю, на втором этапе 5 часов в неделю.

### **Организация воспитывающей деятельности**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов

обуславливает повышение требований к воспитательной работе в центрах внешкольной работы. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена- итог комплексного воздействия факторов социальной системы воспитания. В том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировках. В школе и дома- на все должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие- способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий.

На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании сознания юного спортсмена принадлежит методам убеждения. Нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Подкрепляющие факты. Поощрение юного спортсмена- также важный метод нравственного воспитания – одобрение. Похвала. Благодарность тренера и коллектива.

Наказание- один из методов воспитания. Может быть выражен в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны- замечание. Устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности

юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где проявляются и возникают разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

### **Ожидаемые результаты**

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

#### ***По окончании процесса обучения учащиеся будут***

##### ***Знать:***

- знать что можно делать на занятии, а чего нельзя; иметь понятие об опрятности и чистоте спортивной формы; иметь основы знаний о режиме дня и личной гигиене; понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-знать различия между видами единоборств.

##### ***Уметь:***

- уметь выполнять основные строевые приемы, соответствующие своему возрасту; комплексы упражнений, направленные на формирование осанки; комплексы упражнений утренней зарядки и для самостоятельных занятий; играть в подвижные игры; выполнять элементы страховки и гимнастических упражнений; выполнять элементарные стойки, действия руками и ногами, захваты

-уметь выполнять основные стойки и комбинации ударов руками и ногами

-уметь выполнять комплексы ката

#### ***По окончании процесса обучения у учащегося будет***

##### ***развито:***

- физические качества:
- сила,
- быстрота,
- гибкость,
- ловкость,
- чувства баланса и дистанции,
- выносливость,

##### ***воспитано:***

Единоборства, к которым относится и каратэ киокусинкай, воспитывают ориентацию на жизненный успех, формируют психологию победителя. В процессе обучения и тренировок у молодых людей вырабатываются высокие морально-волевые качества, что напрямую

связано с психологическими возможностями выживания и развития нации.

### Учебно-тематический план

#### I этап обучения

№	Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	Вводное. Теоретическая подготовка	18		18
II	<i>Общая физическая подготовка</i>		28	28
III	<i>Специальная физическая подготовка</i>		48	48
IV	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	12	122	122
V	<i>Участие в спортивных мероприятиях</i>		10	10
VI	<i>Контрольное тестирование и аттестация</i>	2	6	8
	Итого часов	32	202	234

### Содержание

#### *I теоретическая подготовка*

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: ознакомление учащихся с порядком и содержанием работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

**Тема 2.** Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: ознакомление учащихся с правилами личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

**Тема 3.** Краткие исторические сведения о возникновении Киокусинкай.

Теория: Рассказ об истории развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

#### **Тема 4.** Краткая характеристика техники Киокусинкай

Теория: Объяснение обучающимся значения правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практика: Выполнение стойки «фудо дачи», «сейкен гамен дачи»

### **II Общая физическая подготовка**

#### **Тема 1.** Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Теория: Объяснение правил построения.

Практика:

- Построения и перестроения на месте
- Повороты на месте и в движении
- Размыкания в строю
- Ходьба обычным шагом
- Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в приседе
- Сочетание ходьбы с различными движениями рук
- Бег обычный
- Прыжки вперед с места

#### **Тема 2.** Упражнения с гимнастической палкой.

Теория. Объяснение обучающимся укрепляющих упражнений с гимнастической палкой

Практика:

- Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях
- Маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание
- Переносы ног через палку
- Подбрасывание и ловля палки

### **III Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 1.** Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Рассказ обучающимся о способах развития силы.

Практика.

- подтягивания различными хватами
- отжимания на кулаках и на ладонях
- отжимания с широко и узко поставленными руками

#### **Тема 2.** Упражнения для развития гибкости

Теория. Объяснение обучающимся о важности гибкости.

Практика:

- наклоны стоя к выпрямленным ногам



- полушпагат и шпагат
- опускание в мост из стойки с помощью рук
- махи ногами

### **Тема 3.** Упражнения на развитие ловкости

Теория: Объяснение обучающимся о значении ловкости в единоборствах

Практика.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

### **Тема 4.** Упражнения на равновесие

Теория. Значение равновесия в поединках по киокусинкай

Практика. Упражнения на равновесие в парах и по одному

#### ***IV Техничко-тактическая подготовка***

### **Тема 1.** Изучение естественных и базовых стоек

Теория. Объяснение стойки «санчин дачи»

Практика.

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

### **Тема 2.** Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках

Теория. Виды разворотов

Практика. Медленные и быстрые развороты в различных стойках

### **Тема 3.** Изучение прямолинейных перемещений

Теория. Основы стоек для прямолинейных перемещений

Практика. Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

### **Тема 4.** Разучивание ударов

Теория. Виды ударов

Практика. одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- удары коленом:
  - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
- прямые удары ногами:
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
  - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
  - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
  - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
  - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
  - техника ударов руками и ногами на месте и в движении;
  - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

### **Тема 5.** Разучивание защитой техники

Теория. Виды защиты и ее эффективность

Практика. блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
  - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
  - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

### **Тема 6.** Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Теория. Важность дыхания для выполнения ударов и комбинаций

Практика. Выполнение дыхательных упражнений.

#### ***V Участие в спортивных мероприятиях***

Практика. Участие в соревнованиях по киокусинкай

#### ***VI Контрольное тестирование и аттестация***

Практика. Аттестационные экзамены на ученические степени «кю»

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов

		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b><i>Теоретическая подготовка</i></b>	<b>18</b>		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		<b>8</b>	
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		<b>4</b>	
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.		<b>4</b>	
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай		<b>2</b>	
<b>II</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>28</b>		
1	<p><u>Основные строевые упражнения на месте и в движении:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построения и перестроения на месте;</li> <li>- повороты на месте и в движении;</li> <li>- размыкания в строю;</li> <li>- ходьба обычным шагом;</li> <li>- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;</li> <li>- сочетание ходьбы с различными движениями рук;</li> <li>- бег обычный;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;</li> <li>- прыжки вперед с места;</li> <li>- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.</li> </ul>			<b>14</b>
2	<p><u>Упражнения с гимнастической палкой:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;</li> <li>- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;</li> <li>- переносы ног через палку;</li> <li>- подбрасывание и ловля палки.</li> </ul>			<b>14</b>

<b>Ш</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>48</b>		
1	<p><u>Упражнения на развитие силовых способностей</u> (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания различными хватами;</li> <li>- отжимания на кулаках, на ладонях;</li> <li>- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;</li> <li>- прыжки на двух ногах из приседа;</li> <li>- прыжки с разворотами.</li> </ul>			22
2	<p><u>Упражнения для развития гибкости</u> (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны стоя к выпрямленным ногам;</li> <li>- полушпагат и шпагат;</li> <li>- опускание в мост из стойки с помощью рук;</li> <li>- махи ногами (вперед, назад, в сторону).</li> </ul>			14
3	<p><u>Упражнения на развитие ловкости.</u></p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- кувырок вперед через препятствие;</li> <li>- переворот боком.</li> </ul>			12
4	<p><u>Упражнения на равновесие.</u></p>			
	<b><i>Технико-тактическая подготовка</i></b>	<b>122</b>		
1	<p><u>Изучение естественных и базовых стоек:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.</li> </ul>	14	2	12

2	<u>Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:</u> - медленные и быстрые повороты в различных стойках			
3	<u>Изучение прямолинейных перемещений:</u> - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью	14	2	12

4	<p style="text-align: center;"><u>Разучивание следующих ударов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· одиночные прямые удары руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;</li> <li>- стоя на месте выполнение удара локтем назад;</li> </ul> </li> <li>· комбинации ударов руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;</li> <li>- выполнение определенного удара попеременно разными руками;</li> </ul> </li> <li>· удары коленом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;</li> <li>- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;</li> </ul> </li> <li>· прямые удары ногами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;</li> <li>- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;</li> <li>- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;</li> </ul> </li> <li>· удары в различных перемещениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;</li> </ul> </li> <li>· удары в различных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;</li> </ul> </li> <li>· техника ударов руками и ногами на месте и в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.</li> </ul> </li> </ul>	46	4	42
---	--	----	---	----

5	<u>Разучивание следующей защитной техники:</u> · блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; · блоки в различных перемещениях: - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.	42	2	40
6	<u>Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.</u>	6	2	4
	<b>Участие в спортивных мероприятиях</b>	10		10
	<b>Контрольное тестирование и аттестация</b>	8	2	6
	<b>Итого:</b>	<b>234</b>	<b>32</b>	<b>202</b>

### Учебно-тематический план для обучающихся 14-17 лет

#### Этап обучения (585 часов)

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>24</b>		
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.		<b>12</b>	

2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		4	
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.		4	
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай		4	
<b>II</b>	<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>	<b>68</b>		
1	<u>Основные строевые упражнения на месте и в движении:</u> - построения и перестроения на месте; - повороты на месте и в движении; - размыкания в строю; - ходьба обычным шагом; - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; - сочетание ходьбы с различными движениями рук; - бег обычный; - бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий; - прыжки вперед с места; - прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.			<b>34</b>
2	<u>Упражнения с гимнастической палкой:</u> - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; - маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание; - переносы ног через палку; - подбрасывание и ловля палки.			<b>34</b>
<b>III</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	<b>170</b>		



1	<p><u>Упражнения на развитие силовых способностей</u> (без отягощений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивания различными хватами;</li> <li>- отжимания на кулаках, на ладонях;</li> <li>- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.</li> </ul> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;</li> <li>- прыжки на двух ногах из приседа;</li> <li>- прыжки с разворотами.</li> </ul>			72
2	<p><u>Упражнения для развития гибкости</u> (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны стоя к выпрямленным ногам;</li> <li>- полушпагат и шпагат;</li> <li>- опускание в мост из стойки с помощью рук;</li> <li>- махи ногами (вперед, назад, в сторону).</li> </ul>			64
3	<p><u>Упражнения на развитие ловкости.</u> Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки вперед, назад;</li> <li>- кувырок вперед через препятствие;</li> <li>- переворот боком.</li> </ul>			34
4	<p><u>Упражнения на равновесие.</u></p>			
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>234</b>		
1	<p><u>Изучение естественных и базовых стоек:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.</li> </ul>	30	8	22

2	<u>Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:</u> - медленные и быстрые повороты в различных стойках	10	2	8
3	<u>Изучение прямолинейных перемещений:</u> - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью	10	8	12

4	<p style="text-align: center;"><u>Разучивание следующих ударов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· одиночные прямые удары руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;</li> <li>- стоя на месте выполнение удара локтем назад;</li> </ul> </li> <li>· комбинации ударов руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;</li> <li>- выполнение определенного удара попеременно разными руками;</li> </ul> </li> <li>· удары коленом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;</li> <li>- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;</li> </ul> </li> <li>· прямые удары ногами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;</li> <li>- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;</li> <li>- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;</li> </ul> </li> <li>· удары в различных перемещениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;</li> </ul> </li> <li>· удары в различных направлениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;</li> </ul> </li> <li>· техника ударов руками и ногами на месте и в движении: <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.</li> </ul> </li> </ul>	76	12	64
---	--	----	----	----

5	<u>Разучивание следующей защитной техники:</u> · блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера; - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; · блоки в различных перемещениях: - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.	76	12	64
6	<u>Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.</u>	32	8	24
	<b>Участие в спортивных мероприятиях</b>	57		57
	<b>Контрольное тестирование и аттестация</b>	32	8	24
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>58</b>	<b>527</b>

## Содержание программы дополнительного образования детей

### Содержание разделов и тем

#### *I Теоретическая подготовка*

**Тема 1.** Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: ознакомление учащихся с порядком и содержанием работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

**Тема 2.** Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: ознакомление учащихся с правилами личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление

рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.

**Тема 3.** Краткие исторические сведения о возникновении Киокусинкай.

Теория: Рассказ об истории развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

**Тема 4.** Краткая характеристика техники Киокусинкай

Теория: Объяснение обучающимся значения правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Практика: Выполнение стойки «фудо дачи», «сейкен гамен дачи»

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

**Тема 1.** Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Теория: Объяснение правил построения.

Практика:

- Построения и перестроения на месте
- Повороты на месте и в движении
- Размыкания в строю
- Ходьба обычным шагом
- Ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в приседе
- Сочетание ходьбы с различными движениями рук
- Бег обычный
- Прыжки вперед с места

**Тема 2.** Упражнения с гимнастической палкой.

Теория. Объяснение обучающимся укрепляющих упражнений с гимнастической палкой

Практика:

- Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях
- Маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание
- Переносы ног через палку
- Подбрасывание и ловля палки

### ***III Специальная физическая подготовка***

**Тема 1.** Упражнения на развитие силовых способностей

Теория: Рассказ обучающимся о способах развития силы.

Практика.

-подтягивания различными хватами

-отжимания на кулаках и на ладонях

-отжимания с широко и узко поставленными руками

### **Тема 2.** Упражнения для развития гибкости

Теория. Объяснение обучающимся о важности гибкости.

Практика:

-наклоны стоя к выпрямленным ногам

-полушпагат и шпагат

-опускание в мост из стойки с помощью рук

-махи ногами

### **Тема 3.** Упражнения на развитие ловкости

Теория: Объяснение обучающимся о значении ловкости в единоборствах

Практика.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком.

### **Тема 4.** Упражнения на равновесие

Теория. Значение равновесия в поединках по киокусинкай

Практика. Упражнения на равновесие в парах и по одному

## ***IV Техничко-тактическая подготовка***

### **Тема 1.** Изучение естественных и базовых стоек

Теория. Объяснение стойки «санчин дачи»

Практика.

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

### **Тема 2.** Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках

Теория. Виды разворотов

Практика. Медленные и быстрые развороты в различных стойках

### **Тема 3.** Изучение прямолинейных перемещений

Теория. Основы стоек для прямолинейных перемещений

Практика. Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

#### **Тема 4.** Разучивание ударов

Теория. Виды ударов

Практика. одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- удары коленом:
- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
- прямые удары ногами:
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
- удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

#### **Тема 5.** Разучивание защитной техники

Теория. Виды защиты и ее эффективность

Практика. блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

#### **Тема 6.** Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Теория. Важность дыхания для выполнения ударов и комбинаций

Практика. Выполнение дыхательных упражнений.

#### **V Участие в спортивных мероприятиях**

Практика. Участие в соревнованиях по киокусинкай

#### **VI Контрольное тестирование и аттестация**

Практика. Аттестационные экзамены на ученические степени «кю»

### **Условия реализации программы**

#### ***Организационные условия***

Основная форма учебно-воспитательной работы – групповые занятия.

Длительность занятий-1-й этап обучения -3 часа в неделю, 2-й этап- 5 часов в неделю.

Наполняемость групп 10 – 15 человек.

Режим занятий составлен на основе Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей

#### ***Материально-технические условия***

Занятия проводятся в помещении (спортивный зал), соответствующем требованиям санитарных норм, пожарной безопасности, площадью не менее 4 кв. м. на одного обучающегося.

Требования к оборудованию: специализированное покрытие (татами) в спортивном зале; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые.

Требования к оснащению: спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

### **Методика выявления результатов**

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в



программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб (требования к базовой технике см. «Минимальные квалификационные требования»).

### **Список литературы**

Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобрнауки России от 29.11.99 г. № 24-51-1133/13);

Типовая программа по киокусинкай для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г.Дорофеев, А.Б. Качан) Москва 2009 г.

Методические рекомендации тренеру-преподавателю. ГОУ ДОД Амурская ОСДЮСШОР НУДО Спортивная школа боевых искусств «Киокусинкай каратэ». Авторы: Лукьянчук Н.Ю.-педагог-психолог ГОУ ДОД Амурской ОСДЮСШОР. Утверждено методическим советом НУДОСШБИ "Киокусинкай каратэ" г. Благовещенск, 2008 г.

### **Литература, рекомендуемая учащимся**

1. Классическое каратэ М. Ояма
2. Каратэ для детей М. Ояма
3. Силовая подготовка каратиста О. Игнатов