

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического совета  
от «15» 09 2021 г.  
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»  
А.В. Шпаков  
Приказ от «15» 09 2021 г.  
№ 74 019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Киокусинкай. Основная ступень»

Спортивно-оздоровительные группы  
Возраст обучающихся: 10-18 лет,  
Срок реализации — 5 лет (1080 ч.)

(редакция от 2021 года)

Авторы-составители:  
Филяевских Дмитрий Юрьевич,  
тренер-преподаватель;  
Ханова Ирина Александровна,  
инструктор-методист

г. Невьянск 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Учебный план.....	11
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» первого года обучения.....	11
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» второго года обучения.....	15
1.4.3. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» третьего года обучения.....	20
1.4.4. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучения.....	25
1.4.5. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения.....	30
1.5. Планируемые результаты.....	37
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>39</b>
2.1. Календарный учебный график.....	39
2.2. Условия реализации программы.....	39
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	44
2.3.1. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» первого года обучения.....	44
2.3.2. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» второго года обучения.....	46
2.3.3. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» третьего года обучения.....	47
2.3.4. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучения.....	48
2.3.5. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения.....	49
Список литературы.....	51
Приложения	

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Киокусинкай. Основная ступень» (далее – Программа) разработана как совокупность взаимосвязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей «Свердловской области», разработанные ГАНОУ СО «Дворец молодежи», 2020 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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. Данная программа **является модифицированной**. За основу при разработке взята, программа, утвержденная Федерацией Киокусинкай России - «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования (для специализированных детских групп, учреждений дополнительного образования и спортивных клубов), авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г.Дорофеев, А.Б.Качан, 2009 г., а также Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 138).

Программа по виду спорта Киокусинкай имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Наличие в настоящее время большого спроса со стороны детей и их родителей в области боевых искусств, в частности киокусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, обосновывает **актуальность** разработки и приведения программы по данному виду боевого искусства к нормативным требованиям.

**Отличительные особенности Программы.** Данная программа составлена с учетом многолетнего передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов киокусинкай в России и Японии, данных научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов, а также решает проблемы валеологического характера спортивных занятий каратэ и их оздоровительной эффективности. Следует отметить, что в данной программе большое внимание уделяется формированию потребностей на здоровьесбережение. Ценностные ориентации на здоровьесбережение, складывающиеся у воспитанников в процессе тренировочных занятий, определяют целевые ориентиры в повседневной жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, патриотизм, физическое развитие.

При систематических занятиях киокусинкай создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях киокусинкай ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа строится на таких основных **принципах обучения** как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» разработана для **обучающихся в возрасте 10 - 18 лет**.

Группы формируются из мальчиков и девочек, перешедших из спортивно-оздоровительных групп программы «Старт: физкультурно-оздоровительные занятия для

детей раннего возраста на основе игрового метода с элементами киокусинкай» (авторы Д.Ю. Филяевских, И.Н. Зуев, И.А. Ханова) и детей, пришедших из других секций и по уровню спортивной подготовки соответствующих уровню группы.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка. Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года (при наличии вакантных мест). Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

**Наполняемость групп:** минимальная – 10 человек, оптимальная – 15-20 человек; максимальная – 30 человек.

#### **Сроки реализации программы и режим занятий.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю, продолжительность одного занятия не превышает 2-х часов. Общее количество часов в год – 216 ч. Весь период обучения по программе составляет 1080 ч.

Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности учащихся.

Каждый год обучения предусматривает решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки и формирования у учащихся правильных установок в отношении гигиены и поведения в обществе.

На первом году обучения, учащиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 10-му стилевому ученическому разряду (10 кю). Знакомятся с правилами техники безопасности, с историей соревнований по виду спорта, изучают правила этикета, принятые в Киокусинкай.

На втором году обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучаются правила личной и общественной гигиены.

Третий год обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 8-му стилевому ученическому разряду (8 кю).

На четвертом году продолжается изучение базовой техники Киокусинкай и изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 7-му стилевому ученическому разряду (7 кю). Даются элементарные знания основ самозащиты, правил поведения в общественных местах.

На пятом году продолжается изучение традиционной техники и совершенствование

спортивной базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 6-му стилевому ученическому разряду (6 кю). Изучаются основы специализированной техники и тактики парного взаимодействия и самозащиты.

В дальнейшем совершенствование навыков учащихся проводится на основе программы пятого года обучения с акцентом на индивидуальный подход и оно может проводиться в смешанных группах.

#### **Уровневость программы: разноуровневая.**

Данная программа является продолжением программы «Старт: физкультурно-оздоровительные занятия для детей раннего возраста на основе игрового метода с элементами киокусинкай» (авторы Д.Ю. Филяевских, И.Н. Зуев, И.А. Ханова), направление которой - создание условий для раскрытия базовых способностей ребенка средствами киокусинкай.

Программа «Киокусинкай. Основная ступень» относится к «Базовому уровню» - общеобразовательный уровень, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеобразовательной программы.

Задачи и преимущественная направленность базового уровня:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики киокусинкай;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Последующая программа «Киокусинкай. Совершенствование» является продолжением курса обучения и предполагает рост ребёнка как спортсмена, судьи, наставника, тренера по виду спорта киокусинкай. Распределение детей на группы и определение уровня освоения разделов программы осуществляется при переходе на следующую программу по результатам итоговой аттестации.

**Форма обучения** по программе «Киокусинкай. Основная ступень» - очная.

**Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:** теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах, показательных выступлениях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу

**Формы подведения результатов:**

-контрольно-переводные нормативы (два раза в год);

-участие в соревнованиях (в течение года).

Сдача контрольно-переводных нормативов - проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов.

Участие в официальных соревнованиях и проведение соревновательных занятий в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих спортсменов, турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать соревновательный опыт.

**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.

При оценке технической подготовки учащихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** Формировать потребность к здоровому образу жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности, профессионального самоопределения, способствовать физическому совершенствованию, повышать уровень функциональных возможностей, способствуя дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов в киокусинкай.

### **Задачи:**

- **Обучающие:**
  - Познакомить учащихся с основными приемами киокусинкай;
  - привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
  - повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
  - формирование техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в киокусинкай;
- **Развивающие:**
  - развитие интереса к занятиям киокусинкай и воспитание спортивной работоспособности;
  - развитие и совершенствование физических качеств, формирование технико-тактического мастерства обучающихся;
  - повышение функциональных возможностей организма;
- **Воспитательные:**
  - воспитание смелости, самостоятельности;
  - формирование навыков здорового образа жизни;
  - укрепление здоровья, профилактика вредных привычек среди учащихся;
  - создание условий для развития коммуникабельности, самоопределения, формирование коммуникативных качеств личности.



### 1.3. Содержание программы

Данная программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения киокусинкай по годам обучения.

Программа охватывает всю систему подготовки детей и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практической части). На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- технико-тактическая подготовка (ТТП);
- промежуточная и итоговая аттестация;
- участие в спортивных мероприятиях;

Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года - с сентября по май. Особенности организации традиционного учебного года накладывают свой отпечаток на организацию работы по программе. В плане для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам подготовки, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся.

Первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год, начиная со второго года обучения, делится на подготовительный, основной и переходный периоды.

В каждом периоде решаются конкретные задачи. Так задачами подготовительного периода (сентябрь – декабрь) являются: укрепление здоровья занимающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Главной задачей основного периода (январь – май) является сохранение спортивной формы на все время проведения спортивных мероприятий и реализация ее в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объему, так и по интенсивности и строится в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих спортивных мероприятий. Большое значение приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной готовности ребенка и направлено на достижение максимальной специальной тренированности.

Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки к предстоящему участию в соревнованиях, аттестации или других спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенства движений.

Промежуточная и итоговая аттестация проходит в форме тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Спортивные мероприятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения мероприятий являются календарный план и положение о соревнованиях.

В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на участие в спортивных мероприятиях, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходной период (июнь – август) направлен на восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок, а также на поддержание соответствующего уровня физических качеств с тем, чтобы начать новый цикл тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий. Во время переходного периода учащиеся частично освобождаются от тренировок, но им вменяются утренние прогулки, а также, в зависимости от самочувствия, активный отдых или занятия игровыми видами спорта.

Учебный год условно поделен на четверти, что дает возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждая четверть – как этап, или мезоцикл, в годовом плане (макроцикле).

План работы на каждый год, рассматривается как макроцикл и состоит из четырех мезоциклов или четвертей. Каждый мезоцикл представляет собой определенный этап подготовки: подготовительно-ознакомительный, этап закрепления, этап наработки, этап совершенствования.

1 учебная четверть – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе за занятиях с 1-го по 18-е учащимся предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить все технические элементы изучаемые ранее, и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года.

2 учебная четверть – этап закрепления. На этом этапе учащимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык выполнения технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Как и в предыдущей четверти, программа работы содержит весь спектр изучаемого материала. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

3 учебная четверть – этап наработки. На этом этапе учащимся предлагается довести свое умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного применения, невзирая на внешние раздражители и постоянно меняющийся рисунок проведения занятия. Как и предыдущие мезоциклы, этот мезоцикл содержит весь спектр изучаемого материала за год.

4 учебная четверть – этап совершенствования. На этом этапе учащимся предлагается совершенствовать свои умения и навыки. Важным для преподавателя на этом этапе является умение составлять равные по своим способностям и возможностям рабочие группы учащихся. Как показывает опыт работы, на этом этапе происходит разделение группы по степени усвоения материала и важно умело использовать принцип индивидуального подхода к обучению. Эта четверть в своей программе также содержит весь спектр изучаемого материала за год. Каждый мезоцикл содержит внутри себя микроциклы, состоящие из 2-4 занятий, объединенных между собой единой темой, и заканчивается контрольными занятиями и специальным занятием, на котором проводится разбор типичных ошибок.

Годовой план, содержащий в себе мезоциклы, в свою очередь поделён на микроциклы. Каждый микроцикл представляет собой группу из 2-4 занятий, объединенных между собой единой темой.

На первый план при работе в микроцикле выдвигается положение о закономерностях, связанных с неравномерностью освоения сложных двигательных действий, которые проявляются в изменении темпов обучения, чередования в ряде случаев, своего рода

«триад», включающих быстрый рост, снижение темпов освоения и плато, когда нет видимых признаков роста качества выполнения действий.

Каждый отдельный микроцикл - это этап, в процессе которого происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия. Примерный план учебно-тренировочного занятия представлен в Приложении 5.

Контрольное тестирование проводится два раза в год. Первое - в середине учебного года - определяет функциональный рост результатов. Второе - в конце учебного года - определяет уровень роста технического мастерства в форме аттестации по правилам, принятым в Федерации Киокусинкай России.

#### 1.4. Учебный план Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9
Общая физическая подготовка	79	72	64	57	49
Специальная физическая подготовка	52	54	59	64	65
Технико-тактическая подготовка	70	71	72	74	79
Участие в спортивных мероприятиях	2	6	8	8	10
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4	4
Итого часов	216	216	216	216	216

##### 1.4.1. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» первого года обучения

###### Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

##### Учебный план программы «Киокусинкай. Основная ступень» первого года обучения

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	79	12	12	11	8	6	7	8	9	6
3	Специальная физическая подготовка	52	6	6	6	7	5	6	6	7	3
4	Технико-тактическая подготовка	70	7	7	8	8	8	8	9	9	6
5	Участие в спортивных мероприятиях	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
7	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	26	26	26	26	20	22	24	26	20

**Содержание учебного плана программы «Киокусинкай. Основная ступень»  
первого года обучения**

**Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.	2
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай.	3
Всего часов		9

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

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

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

Правила 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. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

**Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.**

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

**Краткая характеристика техники Киокусинкай.**

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

**Общая физическая подготовка СОГ-1**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Содержание:**

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук:
  - отжимания на кулаках, на ладонях;
  - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
  - приседания, руки за головой;
  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
  - выпрыгивание из глубокого приседа;
  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
  - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
  - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
  - складка на пресс;
  - подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
  - подтягивания на низкой перекладине;
  - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
  - негативные подтягивания;
  - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

#### **Специальная физическая подготовка СОГ-1**

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

#### **Содержание**

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки на двух ногах из приседа;
  - прыжки с разворотами.
2. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
  - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
  - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
  - шпагат;
  - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3. Упражнения на развитие ловкости.
4. Акробатические упражнения:
  - кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;
- поворот боком.
- 5. Упражнения на равновесие.
- 6. Упражнения на координацию:
  - стойка на руках с поддержкой партнера.

### **Технико-тактическая подготовка СОГ-1**

#### **Основная направленность.**

Технико-тактическая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Учащийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки учащихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

#### **Содержание**

1. Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

2. изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

3. изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

4. изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

5. Разучивание следующих ударов:

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.

6. Разучивание следующей защитной техники:

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.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

### **Участие в спортивных мероприятиях СОГ -1**

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по киокусинкай.

### **Промежуточная и итоговая аттестация СОГ 1**

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

#### **1.4.2. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» второго года обучения**

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- изучение основных элементов базовой техники;
- изучение базовых комплексов;
- воспитание спортивного характера;
- развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.

### Учебный план программы «Киокусинкай. Основная ступень» второго года обучения

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	72	10	10	9	7	7	7	8	9	5
3	Специальная физическая подготовка	54	7	7	7	6	5	5	6	7	4
4	Технико-тактическая подготовка	71	8	8	9	8	7	7	9	9	6
5	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	-	-	2	-	2	-	-	2
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
7	ИТОГО	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

#### Содержание учебного плана программы «Киокусинкай» второго года обучения Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Количество часов
1	Развитие Киокусинкай в России и мире	2
2	Спорт и здоровье	1
3	Экипировка	2
4	Аттестационные требования по Киокусинкай	2
5	Основы методики проведения самостоятельных занятий	2
Всего часов		9

#### **Развитие Киокусинкай в мире и России.**

Международные федерации Киокусинкай, Федерации Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.

#### **Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

#### **Экипировка.**

Снаряжение и экипировка для занятий Киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

#### **Аттестационные требования по Киокусинкай.**

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменом и зрителем. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в Киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.



### **Основы методики проведения самостоятельных занятий.**

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

### **Общая физическая подготовка СОГ-2**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### **Средства и методы тренировки.**

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук:
  - отжимания на кулаках, на ладонях;
  - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
  - приседания, руки за головой;
  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
  - выпрыгивание из глубокого приседа;
  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
  - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
  - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
  - складка на пресс;
  - подъемы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
  - подтягивания на низкой перекладине;
  - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
  - негативные подтягивания;
  - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **Специальная физическая подготовка СОГ-2**

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

#### **Содержание**

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами.
- 2. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
  - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
  - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
  - шпагаты;
  - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
- 3. Упражнения на развитие ловкости.
- 4. Акробатические упражнения:
  - кувырки вперед, назад;
  - кувырок вперед через препятствие;
  - переворот боком.
- 5. Упражнения на равновесие.
- 6. Упражнения на координацию:
  - стойка на руках с поддержкой партнера.

### **Технико-тактическая подготовка СОГ-2**

Технико-тактическая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Учащийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

#### **Содержание**

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю):

1. Изучение базовых и боевых стоек:
  - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;
- 2. Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках:
  - медленные и быстрые повороты в различных стойках.
- 3. Изучение прямолинейных перемещений:
  - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.
- 4. Разучивание следующих ударов:
  - Прямые и круговые удары руками:
    - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
    - стоя на месте выполнение удара локтем назад;
    - выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
  - Удары руками сериями:
    - выполнение определенного удара два раза одной рукой;
    - выполнение определенного удара попеременно разными руками;
    - выполнение различных ударов сериями по два и три удара;
  - Удары руками на разные уровни:
    - выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;
    - выполнение серии различных ударов на различных уровнях;
  - Прямые удары ногами:
    - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
    - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
    - выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
  - Удары в различных перемещениях:
    - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых 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:
    - упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
- 5. Разучивание следующих защитных действий:
  - Блоки руками и ногами:
    - стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;
    - стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;
    - стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;
  - Выполнение блоков на различных уровнях:
    - стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;
- 6. Защитные действия в различных перемещениях:
  - координация защитных действий с различными перемещениями.
  - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.
- 7. Изучение начальных ката:
  - выполнение ката по элементам;
  - выполнение ката в замедленном темпе;
  - выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.
- 8. Учебные бои:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном или быстром темпе;

- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики Киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники освоения.

### Участие в спортивных мероприятиях СОГ -2

Участие в учебно-тренировочных соревнованиях по киокусинкай.

### Промежуточная и итоговая аттестация СОГ 2

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

#### 1.4.3. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» третьего года обучения

##### Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости во время единоборства;
- закрепление основных технических навыков каратиста;
- изучение основных принципов спортивного Киокусинкай;
- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;
- приобщение к соревновательной деятельности.

#### Учебный план программы «Киокусинкай» третьего года обучение

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	64	9	8	8	8	6	6	6	8	5
3	Специальная физическая подготовка	59	7	8	8	5	6	6	6	8	5
4	Технико-тактическая подготовка	72	9	9	9	8	7	7	9	9	5
5	Участие в спортивных мероприятиях	8	-	-	-	2	-	2	2	-	2
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
7	ИТОГО	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

**Содержание учебного плана программы «Киокусинкай» третьего года обучения  
Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№	Тема	Количество часов
1	Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай	2
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	2
3	Основы техники Киокусинкай.	3
4	Основы методики тренировки.	2
Всего часов		9

**Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай**

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

**Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена**

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

**Основы техники Киокусинкай**

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

**Основы методики тренировки**

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

**Общая физическая подготовка СОГ-3**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Средства и методы**

1. Упражнения на развитие силовых способностей

2. Упражнения для развития мышц рук:
  - отжимания на кулаках, на ладонях;
  - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
  - приседания, руки за головой;
  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
  - выпрыгивание из глубокого приседа;
  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
  - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
  - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
  - складка на пресс;
  - подъемы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
  - подтягивания на низкой перекладине;
  - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
  - негативные подтягивания;
  - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **Специальная физическая подготовка СОГ-3**

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

#### **Содержание**

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки на двух ногах из приседа;
  - прыжки с разворотами.
2. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
  - наклоны стоя к выпрямленным ногам;
  - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
  - шпагаты;
  - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3. Упражнения на развитие ловкости.  
Акробатические упражнения:
  - кувырки вперед, назад;
  - кувырок вперед через препятствие;
  - переворот боком.

4. Упражнения на равновесие.
5. Упражнения на координацию:
  - стойка на руках у стены.

### **Технико-тактическая подготовка СОГ-3**

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля 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 небольшими отягощениями. На данном этапе учащийся начинает изучать боевое применение спортивной техники Киокусинкай.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода учащийся приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

#### **Содержание**

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 8-му стилевому ученическому разряду (8 кю):

#### 1. Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

#### 2. Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;
- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове;

#### 3. Изучение прямолинейных перемещений.

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

#### 4. Разучивание следующих ударов:

Прямые и круговые удары руками;

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

Серии ударов руками:

- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серий ударов в паре по макиваре;
- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;
- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

Прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

Удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

Удары в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

Техника серий 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.

5. Разучивание следующей защитной техники:

блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;
- выполнение различных блоков по мешку;
- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;
- в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;
- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

6. Изучение начальных ката:

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

7. Проведение учебных боев:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В Киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить



боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

### Участие в спортивных мероприятиях СОГ -3

Участие в соревнованиях по киокусинкай (кумитэ и ката).

### Промежуточная и итоговая аттестация СОГ 3

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

#### 1.4.4. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучения

##### Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки;
- накопление соревновательного опыта;
- прочное овладение основными приемами Киокусинкай;
- воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности;
- приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

#### Учебный план программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучение

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяц								
			9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	57	8	8	8	6	6	6	5	6	4
3	Специальная физическая подготовка	64	8	8	8	7	6	7	7	8	5
4	Технико-тактическая подготовка	74	9	9	9	8	7	8	9	9	6
5	Участие в спортивных мероприятиях	8	-	-	-	2	-	-	2	2	2
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
7	Годовая нагрузка	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

## Содержание учебного плана программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучения

### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Количество часов
1	Основы совершенствования спортивного мастерства.	2
2	Основы методики тренировки.	2
3	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.	1
4	Основы комплексного контроля в системе подготовки.	2
5	Педагогические средства восстановления.	2
Всего часов		9

#### **Основы совершенствования спортивного мастерства.**

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

#### **Основы методики тренировки.**

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

#### **Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.**

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

#### **Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

#### **Педагогические средства восстановления.**

Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

### **Общая физическая подготовка СОГ-4**

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического

развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

### **Средства и методы**

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук:
  - отжимания на кулаках/на ладонях от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
  - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
  - приседания, руки за головой;
  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
  - выпрыгивание из глубокого приседа;
  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
  - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
  - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
  - складка на прессе;
  - подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
  - подтягивания на низкой перекладине;
  - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
  - негативные подтягивания;
  - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:
  - метание набивного мяча;
  - прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
  - прыжки в длину и в высоту.
7. Упражнения на развитие выносливости:
  - челночный бег 4х15м.
8. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **Специальная физическая подготовка СОГ-4**

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

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

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

### **Содержание.**

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
  - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
  - прыжки на двух ногах из приседа;
  - прыжки с разворотами.
2. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные

- требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
  - сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);
  - шпагаты;
  - махи ногами (вперед, назад, в сторону).
3. Упражнения на развитие ловкости.
4. Акробатические упражнения:
- кувырки вперед, назад;
  - кувырок вперед через препятствие;
  - переворот боком.
5. Упражнения на равновесие.
6. Упражнения на координацию:
- стойка на руках у стены.

#### **Технико-тактическая подготовка СОГ-4**

Целью технической подготовки в этом периоде является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого занимающегося.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях. Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

#### **Содержание.**

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

1. Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 7-му стилевому

ученическому разряду (7 кю):

## 2. Изучение базовых и боевых стоек:

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

## 3. Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

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

## 4. Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

## 5. Разучивание следующей ударной техники:

Прямые и круговые удары руками:

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

Серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;
- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серий ударов в паре по макиваре;
- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серии ударов по мешку на различные уровни;
- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

Прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;
- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;
- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

Удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

Техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

## 6. Разучивание следующей защитной техники:

Блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по

макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника;
- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

Блоки в различных перемещениях:

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

7. Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

- Блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

8. Изучение начальных ката:

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

9. Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

#### **Участие в спортивных мероприятиях СОГ -4**

Участие в соревнованиях по киокусинкай (кумитэ и ката).

#### **Промежуточная и итоговая аттестация СОГ 4**

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

#### **1.4.5. Учебный план и содержание программы «Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения**

##### **Задачи:**

- укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой Киокусинкай;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;

- добиться стабильности и определенного автоматизма при выполнении учащимися двигательного действия и довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники каждого учащегося;
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств учащихся в условиях соревновательной деятельности и приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

### **Учебный план программы «Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения**

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяц									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	49	7	7	6	6	6	6	4	5	2	
3	Специальная физическая подготовка	65	8	8	8	8	6	6	7	8	6	
4	Технико-тактическая подготовка	79	10	10	9	9	7	7	10	10	7	
5	Участие в спортивных мероприятиях	10	-	-	2	-	-	2	2	2	2	
6	Промежуточная и итоговая аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
7	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	

### **Содержание учебного плана программы «Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения**

#### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№	Тема	Количество часов
1	Методика тренировки	3
2	Анализ спортивной деятельности	2
3	Основы комплексного контроля в системе подготовки	2
4	Восстановительные средства и мероприятия	2
<b>Всего часов</b>		<b>9</b>

#### **Методика тренировки.**

Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и основной период. Особенности управления тренировочным процессом.

#### **Анализ спортивной деятельности.**

Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации тактико-технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Совместный с детьми разбор ошибок совершенных во время соревнований и аттестации на пояса Основные аспекты спортивной подготовки.

### **Основы комплексного контроля в системе подготовки.**

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия.

Медико-биологические средства восстановления: сбалансированное питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж.

### **Общая физическая подготовка СОГ-5**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

### **Средства и методы тренировки.**

1. Упражнения на развитие силовых способностей.
2. Упражнения для развития мышц рук:
  - отжимания на кулаках/на ладонях от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
  - отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.;
3. Упражнения для развития мышц ног:
  - приседания, руки за головой;
  - выпады с пружинящими движениями и поворотами;
  - выпрыгивание из глубокого приседа;
  - прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
  - бег с высоким подниманием бедра и др.
4. Упражнения для развития мышц брюшного пресса:
  - подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты;
  - складка на пресс;
  - подъёмы ног к перекладине вися на высокой перекладине.
5. Упражнения для развития мышц спины:
  - подтягивания на низкой перекладине;
  - подтягивания на высокой перекладине различными хватами;
  - негативные подтягивания;
  - тяга резины в наклоне.
6. Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:
  - метание набивного мяча;
  - прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
  - прыжки в длину и в высоту.



7. Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м.

8. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **Специальная физическая подготовка СОГ-5**

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

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

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

#### **Содержание.**

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

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

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

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

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовке. Учитывать психологические состояния каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

1. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами.

2. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;

- сидя наклоны вперед с выпрямленными ногами (ноги вместе, ноги врозь и т.д.);

- шпагаты;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

3. Упражнения на развитие ловкости.

4. Акробатические упражнения:

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

5. Упражнения на равновесие.

6. Упражнения на координацию:

- ходьба на руках.

### **Технико-тактическая подготовка СОГ-5**

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники на фоне утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств занимающихся: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в аттестациях и соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической и технической подготовке обязательно усложнялись в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают уверенность в себе и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся – укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений на тренировках, аттестациях и соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодолением трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической

проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

### Содержание

Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 6-му стилевому ученическому разряду (6 кю).

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

1. Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай не используемой в соревновательной практике, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай

2. Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки.

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

3. Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

4. Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

5. Разучивание следующих ударов:

Прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение удара в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

Удары руками сериями:

- индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;

- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;

- в паре выполнение серий ударов по макиваре;

- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;

- в парах выполнение серий различных ударов на разных уровнях;

Прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

- в парах, стоя на месте выполнение ударов ногами по макиваре;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении;

- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;

- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование по команде тренера ударами руками и ногами по

макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

6. Разучивание следующей защитной техники:

Блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока рукой по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;
- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами в различные уровни, защищающийся выполняет защитные действия в уровни соответствующие ударам;

Блоки в различных перемещениях:

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

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

8. Изучение базовых ката:

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

9. Учебные и соревновательные бои:

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

### **Участие в спортивных мероприятиях СОГ -5**

Участие в соревнованиях по киокусинкай (кумитэ и ката).

### **Промежуточная и итоговая аттестация СОГ -5**

Сдача контрольных нормативов СФП и ОФП на результат согласно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся по отношению к самому себе.

## 1.5. Планируемые результаты

После окончания программы «Киокусинкай. Основная ступень» (базовый уровень) обучающийся должен знать и уметь:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- осознанно формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей.

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами каратэ Киокусинкай;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### Предметные результаты:

1) приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической

культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта Каратэ Киокусинкай, истории его развития;

3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4) владение гигиеническими знаниями и навыками;

5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

6) приобретение знаний о правилах соревнований вида спорта Каратэ Киокусинкай;

7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

8) повышение уровня физического развития обучающихся;

9) систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами рукопашного боя;

10) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;

11) приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по Каратэ Киокусикай.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 5 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	216 часов
Продолжительность занятия (академический час)	90 мин. (два академических часа)
Периодичность занятий	6 часов в неделю, 3 раза в неделю
Промежуточная и итоговая аттестация	1 декабря – 15 декабря 10 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	1080 часов, 5 лет обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия реализации программы:

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Киокусинкай. Основная ступень». Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для реализации учебно-тренировочного процесса необходимо:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- спортивный инвентарь:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1.	Макивара большая	штук	6
2.	Макивара маленькая	штук	3
3.	Лапы	пар	4
4.	Лапа-ракетка	штук	2

5.	Комплект "Рыцарь" взрослый	штук	1
6.	Мешок боксерский	штук	1
7.	Напольное покрытие – ковер для борьбы или татами	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
8.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	3
9.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	пар	3
10.	Канат для лазанья	штук	2
11.	Мат гимнастический	штук	6
12.	Мяч баскетбольный	штук	1
13.	Мяч волейбольный	штук	1
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5
15.	Мяч футбольный	штук	1
16.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
17.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
18.	Секундомер электронный	штук	1
19.	Скакалка гимнастическая	штук	10
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Стенка гимнастическая	штук	4

### **Информационное обеспечение**

Выездные сессии и семинары ведущих мастеров и инструкторов. Примерные тематики семинаров:

- «Основы технико-тактической подготовки юных спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки»;

- «Современные требования к планированию образовательной деятельности»;

- «Конфликты в современном образовательном пространстве и пути их разрешения»;

- «Киокусинкай. Современные методики подготовки спортсменов»;

Видеозаписи соревновательной деятельности по киокусинкай.

Демонстративные видео материалы, обучающие диафильмы.

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а так же отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей в помощь в освоении данной программы представлен на странице 51.

Для съемки и дальнейшего анализа учебно-тренировочных поединков, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат.

### **Кадровое обеспечение**

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и



дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Преимуществом будет личный опыт владения киокусинкай в качестве спортсмена.

### **Методические материалы**

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия). Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий.

Методы организации занятия:

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа, лекционные материалы;
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

### **Формы, методы и принципы реализации содержания программы:**

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

- Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.

– Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

- Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде

состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

- Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.
- Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
- Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
- Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.
- Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

– Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера-преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъектно-субъектных отношениях.

– Принцип природосообразности воспитания предполагает, что оно основывается на научном понимании взаимосвязи природных и социокультурных процессов, что учащиеся воспитывают сообразно их полу, возрасту и индивидуальным особенностям, формируя у них ответственность за развитие самих себя.

– Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

– Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

– Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

– Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

– Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

#### **Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана**

МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-бойца и военно-патриотического воспитания гражданина-

патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МКУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

### 2.3. Формы контроля и оценочные материалы

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования ОФП, СФП И ТХП и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия согласно Календарному учебному графику проводятся зачетные занятия в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тестирование технической подготовки проводится только в конце учебного года), призванных определить динамику развития каждого спортсмена, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребенка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные мониторинговые протоколы (Приложение 3), в которых указан тот или иной уровень усвоения образовательной программы.

В виде спорта киокусинкай нет деления на нагрузку в ОФП и СФП для мальчиков и девочек, потому что требования для всех одинаковы.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай, сформированные на основе «Технических требований для кю-тестов» (Приложения 1,2). 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.

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

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Сводные таблицы по всем КПП представлены в Приложении 4.

#### **2.3.1. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» первого года обучения**

##### **Общая физическая подготовка СОГ-1:**

##### **1.Отжимания от пола (в положении "Сэйкен" с 10 лет).**

Отлично – 20 раз и более.

Хорошо – 15-19 раз.

Удовлетворительно – 10-14 раз.

##### **2.Приседания, руки за головой**

Отлично – 20 раз и более.

Хорошо – 15-19 раз.

Удовлетворительно – 10-14 раз.

##### **3.Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты**

Отлично – 20 раз и более.

Хорошо – 15-19 раз.

Удовлетворительно – 10-14 раз.

##### **4.Подтягивания на высокой перекладине**

Отлично – 5 раз и более.

Хорошо – 3-4 раза.  
Удовлетворительно – 1-2 раза.

### Специальная физическая подготовка СОГ 1:

1. Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)
2. Стойка на руках - 30 секунд (с поддержкой партнера)
3. Прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста
4. Прыжки через пояс – 10 раз вперед/назад.

(зачет/незачет)

### Техническая подготовка СОГ-1:

#### 1. Кихон (базовая техника):

##### 1.1. Тачиката (стойки)

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

##### 1.2. Цуки (удары руками)

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

##### 1.3. Укэ (блоки)

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

##### 1.4. Кери (удары ногами)

Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

#### 2. Идо (основы движения):

В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

#### 3. Ката

Тайкёку соно ичи, ни, Сокуги тайкёку соно ичи

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками

#### 4. Кумитэ

Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

(зачет/незачет)

**2.3.2. Формы контроля и оценочные материалы программы  
«Киокусинкай. Основная ступень» второго года обучения**

**Общая физическая подготовка СОГ-2**

**1.Отжимания от пола (в положении "Сэйкен" с 10 лет)**

Отлично –30 раз и более.  
Хорошо – 25-29 раз.  
Удовлетворительно – 20-24 раз.

**2.Приседания, руки за головой**

Отлично – 30 раз и более.  
Хорошо – 25-29 раз.  
Удовлетворительно – 20-24 раз.

**3.Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты**

Отлично – 30 раз и более.  
Хорошо – 25-29 раз.  
Удовлетворительно – 20-24 раз.

**4.Подтягивания на высокой перекладине**

Отлично – 5 раз и более.  
Хорошо – 3-4 раза.  
Удовлетворительно – 1-2 раза.

**Специальная физическая подготовка СОГ 2**

- 1.Гибкость - 1 любое из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)
- 2.Стойка на руках: 30 сек (с поддержкой партнера)
- 3.Прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста
- 4.Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

(зачет/незачет)

**Техническая подготовка СОГ-2**

**Базовая техника та же, что для СОГ-1, а также:**

**ТЕХНИКА**

**1.Кихон (базовая техника):**

**1.1.Тачиката (стойки)**

Кокуцу дачи, Нэкоаши дачи

**2.Идо (основы движения):**

В Кокуцу дачи (Нэкоаши дачи): перемещение вперед и назад, повороты.

Например: Кокуцу дачи + чудан учи укэ.

Повтор перемещений: дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки (два раза), дзэнкуцу дачи + Сэйкэн чудан самбон цуки (три раза)

**3.Ката:**

Тайкёку соно сан, Сокуги тайкёку соно ни, сан

Отлично – выполнение технических действий в  
Хорошо – неполный объем технических

объеме программы и без ошибок.  
действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

#### 4.Кумитэ

Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери

(зачет/незачет)

### 2.3.3. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» третьего года обучения

#### Общая физическая подготовка СОГ-3

##### 1.Отжимания от пола (в положении "Сэйкен" с 10 лет).

Отлично – 40 раз и более.

Хорошо – 35-39 раз.

Удовлетворительно – 30-34 раз.

##### 2.Приседания, руки за головой

Отлично – 40 раз и более.

Хорошо – 35-39 раз.

Удовлетворительно – 30-34 раз.

##### 3.Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты

Отлично – 40 раз и более.

Хорошо – 35-39 раз.

Удовлетворительно – 30-34 раз.

##### 4.Подтягивания на высокой перекладине

Отлично – 8 раз и более.

Хорошо – 5-7 раза.

Удовлетворительно – 3-4 раза.

#### Специальная физическая подготовка

1.Гибкость - 2 любых из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко);

2. Стойка на руках: 45 секунд (с поддержкой партнера)

3.Прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 10 см

4.Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

(зачет/незачет)

#### Техническая подготовка СОГ-3

Базовая техника та же, что для СОГ-1 и СОГ-2, а также:

##### 1.Кихон (базовая техника):

##### 1.1. Тачиката (стойки)

Какэаши дачи

##### 1.2. Цуки (удары руками)

Тэцуи, Нукитэ, Шотэй

##### 1.3. Укэ (блоки)

Моротэ укэ, Маваши укэ, Шуто маваши укэ

##### 1.4. Кери (удары ногами)

**1.5. Кокю Хо (техника дыхания)**

Ибуки

**2.Идо (основы движения):**

Кокуцу дачи шуто маваши укэ, энкэй гяку цуки.

Санчин дачи: перемещение вперед и назад, повороты. Например: Санчин дачи + Сэйкэн Чудан Гяку цуки.

Киба дачи: перемещения под 90° (мае коса, уширо коса), повороты. Например: Киба дачи Джюн Цуки, Тэцуи.

Комбинации: (Блок и атака). Например: Дзэнкуцу дачи + Джодан укэ, Сэйкэн Чудан гяку цуки.

Комбинации: (Удар рукой и ногой). Например: Дзэнкуцу дачи + Маэ гэри, Сэйкэн чудан цуки.

**3.Ката**

Пинан соно ичи

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

**4.Кумитэ**

Джю кумитэ: 4 × 60 секунд

(зачет/незачет)

**2.3.4. Формы контроля и оценочные материалы программы «Киокусинкай. Основная ступень» четвертого года обучения****Общая физическая подготовка СОГ-4****1.Отжимания от пола (в положении "Сэйкен" с 10 лет).**

Отлично – 50 раз и более.

Хорошо – 45-49 раз.

Удовлетворительно – 40-44 раз.

**2.Выпрыгивания из упор присев**

Отлично – 50 раз и более.

Хорошо – 45-49 раз.

Удовлетворительно – 40-44 раз.

**3.Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты**

Отлично – 50 раз и более.

Хорошо – 45-49 раз.

Удовлетворительно – 40-44 раз.

**4.Подтягивания на высокой перекладине**

Отлично – 8 раз и более.

Хорошо – 5-7 раза.

Удовлетворительно – 3-4 раза.

**Специальная физическая подготовка**

1.Гибкость - 2 любых из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

2.Стойка на руках: 45 секунд (с поддержкой партнера)



3. Прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 10 см
4. Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

(зачет/незачет)

#### **Техническая подготовка СОГ-4**

**Базовая техника та же, что для СОГ-1, СОГ-2 и СОГ-3, а также:**

#### **3. Ката.**

Пинан соно ни, Санчин

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

#### **4. Кумитэ**

Джю кумитэ: 4 × 60 секунд

(зачет/незачет)

### **2.3.5. Формы контроля и оценочные материалы программы**

#### **Итоговая аттестация**

#### **«Киокусинкай. Основная ступень» пятого года обучения**

#### **Общая физическая подготовка СОГ-5**

##### **1. Отжимания от пола (в положении "Сэйкен" с 10 лет).**

Отлично – 60 раз и более.

Хорошо – 55-59 раз.

Удовлетворительно – 50-54 раз.

##### **2. Выпрыгивания из упор присев**

Отлично – 60 раз и более.

Хорошо – 55-59 раз.

Удовлетворительно – 50-54 раз.

##### **3. Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты**

Отлично – 60 раз и более.

Хорошо – 55-59 раз.

Удовлетворительно – 50-54 раз.

##### **4. Подтягивания**

Отлично – 10 раз и более.

Хорошо – 8-9 раза.

Удовлетворительно – 5-7 раз.

#### **Специальная физическая подготовка**

1. Гибкость - 3 любых из 4 упражнений (шпагаты: правосторонний, левосторонний, поперечный; коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко)

2. Стойка на руках у стены – 1 минута

3. Прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 20 см

4. Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

(зачет/незачет)

**Техническая подготовка СОГ-5**

**Базовая техника та же, что для СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3 и СОГ-4, а также:**

**1.Кихон (базовая техника):****1.1. Цуки (удары руками)**

Кокэн Учи, Хайто Учи, Моротэ Цуки

**1.2. Укэ (блоки)**

Кокэн Укэ, Хайто Учи, Джюджи Укэ

**2.Идо (основы движения):**

Кайтэн Идо (перемещения с вращением): например, Киба дачи + Кайтэн Тэцуи

Дако Идо (перемещения под 45 °): например, Киба дачи + Гэдан Барай

**3.Ката:**

Пинан соно Сан, Йон

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

**4.Кумитэ**

Джю кумитэ: 6 × 60 секунд

(зачет/незачет)

### Список литературы

1. **Булкин В.А.** Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. **Гайл В.В.** Краткая история физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – 72 с.
3. **Горькова Л.Г.,** Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. - М.: Гардарики, 2005. – 85 с.
4. **Крупник Е.Я.** «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
5. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. **Методические рекомендации по питанию юных спортсменов /** Д.Б. Никитюк, Ю.В. Мирошникова, Е.А. Бурляева [и др.] – М.: 2017. - 135 с.
7. **Циздоева М.А.** Гигиена физического воспитания: методическое пособие. – Мегас: Ингушский государственный университет, 2018. – 32 с.
8. **Черных Е.В.,** Мещеряков И.Л. Гигиена спортсмена. – Липецк: ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 16 с.
9. **Юшков О.П.** Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
10. **Грачев Б.П.** Постоять за себя. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 124 с.
11. **Гудмэн Ф.** Боевые искусства: энциклопедия. – М.: «Росмэн-Пресс», 2002. – 227 с.
12. **Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2002. – 84 с.
13. **Физическая культура и спорт:** малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.
14. **И.В. Котов, Снустинов Г.К.** Каратэдо дошинкан (Самурайский стиль борьбы). – Москва, 1992. – 444 с.
15. **Радишевский Е.А.** Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск: Современная школа, 2009. – 384 с.
16. **Хаберзетцер Р.** Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки. – Молдова, г. Тирасполь: ЧП «Модус», 1994. – 231 с.
17. **Юркевич А.Г.** Уроки китайской гимнастики. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
18. **Бусыгин В.Н.** Ушу – эстетика и здоровье. – Рига: Общество «Знание» Латвийской ССР, 1990. – 128 с.
19. **Смоляков С.А.** Ушу начало пути. – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1990. – 79 с.
20. **А.А. Долин, Попов Г.В.** Кэмпо – традиция воинских искусств.- М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 429 с.
21. **Лигай В.** Таэквондо – путь к совершенству. – Ташкент: Типография издательско-полиграфического концерна «Шарк», 1994 – 156 с.
22. **Гудман Ф.** Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 255 с.
23. **Общероссийский журнал о каратэ киокушинкай.** – Выпуск № 5 (02) 2015. – 83 с.
24. **Дэвид Ч. Кук.** Сила каратэ. – Москва, 1992. – 206 с.
25. **Методические рекомендации квалифицированные требования терминология киокушинкай каратэ-до.** – Москва, 1998. – 33 с. Коллинз Х. Нокдаун каратэ киокушин. – Одесса, 64 с.
26. **Н.С. Демченко, Дорофеев А.Г., Качан А.Б.** Киокусинкай типовая образовательная программа для учреждения дополнительного образования. – Москва, 2009 г.

## Технические требования для кю-тестов

БЕЛЫЙ ПОЯС (0 кю)**А. ТЕХНИКА****\*Кихон (базовая техника)****(1) Тачиката (стойки)**

Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи

**(2) Цуки (удары руками)**

Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи

**(3) Укэ (блоки)**

Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай

**(4) Кери (удары ногами)**

Маэ кээгэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кээгэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри

**\*Идо (основы движения)**

**В Дзэнкуцу дачи:** движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.

**\*Ката**

Тайкёку соно ичи, ни, Сокуги тайкёку соно ичи

**В. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 20 раз
- выпрыгивание из приседа: 20 раз
- стойка на руках: 20 сек (с поддержкой партнера)
- подтягивания: 3
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста

**С. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

(2) Джю кумитэ: 30 сек

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*

**Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.

Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

**Технические требования**  
**ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (10 и 9 кю)**

Базовая техника та же, что для белого пояса, а также:

**А. ТЕХНИКА**

**\*Кихон (базовая техника)**

**(1) Тачиката (стойки)**

Кокуцу дачи, Нэкоаши дачи

**\*Идо (основы движения)**

**В Кокуцу дачи (Нэкоаши дачи):** перемещение вперед и назад, повороты.

Например: Кокуцу дачи + чудан учи укэ.

Повтор перемещений: дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки (два раза), дзэнкуцу дачи + Сэйкэн чудан самбон цуки (три раза)

**\*Ката**

Тайкёку соно сан, Сокуги тайкёку соно ни, сан

**В. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: те же требования, что для белого пояса, с улучшением качества выполнения
- отжимания: 30 раз
- выпрыгивание из приседа: 30 раз
- стойка на руках: 30 сек
- подтягивания: 5
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 10см

**С. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: только блок против атаки.

Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

(2) Джю кумитэ: 30 сек

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*

**Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.

Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

**Технические требования**  
**СИНИЙ ПОЯС (8 и 7 кю)**

Базовая техника та же, что для белого и оранжевого поясов, а также:

**А. ТЕХНИКА**

**\*Кихон (базовая техника)**

**(1) Тачиката (стойки)**

Какэаши дачи

**(2) Цуки (удары руками)**

Тэцуи, Нукитэ, Шотэй

**(3) Укэ (блоки)**

Моротэ укэ, Маваши укэ, Шуто маваши укэ

**(4) Кокю Хо (техника дыхания)**

Ибуки

**\*Идо (основы движения)**

Кокуцу дачи шуто маваши укэ, энкэй гяку цуки.

Санчин дачи: перемещение вперед и назад, повороты. Например: Санчин дачи + Сэйкэн Чудан Гяку цуки.

Киба дачи: перемещения под 90° (мае коса, уширо коса), повороты. Например: Киба дачи Джюн Цуки, Тэцуи.

Комбинации: (Блок и атака). Например: Дзэнкуцу дачи + Джодан укэ, Сэйкэн Чудан гяку цуки.

Комбинации: (Удар рукой и ногой). Например: Дзэнкуцу дачи + Маэ гэри, Сэйкэн чудан цуки.

**\*Ката**

Пинан соно ичи, ни, Санчин

**В. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: коснуться плечами пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 40 раз
- выпрыгивание из приседа: 40 раз
- стойка на руках: 40 сек
- подтягивания: 8
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 15см

**С. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: Укэ Каэши (Блок и контратака).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/ нога-рука-нога/ нога-нога-нога

(2) Джю кумитэ: 60 сек

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*/ скорость/ дыхание (*кокю*)/ *укэ каэши* (блок и контратака)

**Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.

Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

**Технические требования  
ЖЕЛТЫЙ ПОЯС (6 и 5 кю)**

Базовая техника та же, что для предыдущих кю, а также:

**А. ТЕХНИКА**

**\*Кихон (базовая техника)**

**(1) Цуки (удары руками)**

Кокэн Учи, Хайто Учи, Моротэ Цуки

**(2) Укэ (блоки)**

Кокэн Укэ, Хайто Учи, Джюджи Укэ

**\*Идо (основы движения)**

Кайтэн Идо (перемещения с вращением): например, Киба дачи + Кайтэн Тэцуи

Дако Идо (перемещения под 45°): например, Киба дачи + Гэдан Барай

**\*Ката**

Пинан соно Сан, Йон, Янцу, Цуки но ката

## **В. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: те же требования, что для синего пояса, с существенным улучшением качества выполнения
- отжимания: 50 раз
- выпрыгивание из приседа: 50 раз
- стойка на руках: 50 сек
- подтягивания: 10
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 20см

## **С. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: Укэ Каэши (Блок и контратака).

Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: Рука-рука-рука/ рука-рука-нога/ рука-нога-рука/ нога-рука-рука/ рука-нога-нога/ нога-нога-рука/ нога-рука-нога/ нога-нога-нога

(2) Джю кумитэ: 60 сек\*3 раунда

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*/ скорость/ дыхание (*кокю*)/ *укэ каэши* (блок и контратака)

## **Д. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.  
Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

### **Технические требования** **ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС (4 и 3 кю)**

**Базовая техника та же, что для предыдущих кю, а также:**

#### **А. ТЕХНИКА**

##### **\*Идо (основы движения)**

Основные техники перемещения в Кумитэ но Камаэ: Окури Аши, Фуми Аши, Коса, Оиаши (Сагари)

##### **\*Ката**

Пинан соно го, Тайкёку соно ичи ура, Тайкёку соно ни ура, Тайкёку соно сан ура, Гэкисай дай, Тэкки соно Ичи

## **В. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 60 раз
- выпрыгивание из приседа: 60 раз
- стойка на руках: 60 сек
- подтягивания: 12
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 30см

## **С. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: комбинации Укэ и Укэ Каэши (блок, блок и контратака) в Кумитэ но камаэ. Перемещения.

(2) Джю кумитэ: 60 сек\*5 раундов

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*/ скорость/ дыхание (*кокю*)/ *укэ каэши* (блок и контратака)/ ритм/ использование комбинаций (техники руками и ногами)/ перемещения

## **D. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.  
Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.

### **Технические требования КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС (2 и 1 кю)**

**Базовая техника та же, что для предыдущих кю, а также:**

#### **A. ТЕХНИКА**

##### **\*Идо (основы движения)**

Перемещения в Кумитэ но Камаэ под различными углами

##### **\*Ката**

Пинан соно Ичи-Го (Ура), Тэншо, Сайфа, Гэкисай шо, Тэкки соно Ни

#### **B. КОНДИЦИЯ**

- гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя, ноги широко
- отжимания: 100 раз
- выпрыгивание из приседа: 100 раз
- стойка на руках: 90 сек
- подтягивания: 15
- прыжок (тоби гэри): цель на уровне своего роста + 30см (Тоби Уширо Гэри или Тоби Уширо Маваши Гэри, левой и правой ногой)

#### **C. КУМИТЭ**

(1) Якусоку кумитэ: комбинации Укэ и Укэ Каэши (блок, блок и контратака) в Кумитэ но камаэ. Перемещения.

(2) Джю кумитэ: 60 сек\*10 раундов

Критерии оценки: *рэйги* (самообладание, стойка)/ *камаэ* (готовность)/ *киай*/ скорость/ дыхание (*кокю*)/ *укэ каэши* (блок и контратака)/ ритм/ использование комбинаций (техники руками и ногами)/ перемещения

#### **D. ТАМЕШИВАРИ**

Больше, чем прописано в правилах Турниров ИКО

#### **E. ГОШИН ДЖИЦУ (самозащита)**

Базовые движения

#### **F. ПИСЬМЕННЫЙ ЭКЗАМЕН**

\*терминология и философия, соответствующая уровню этого пояса.  
Содержание письменного экзамена будет разослано Хонбу.



**УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ НА ПОЯСА  
(для детей)**

<b>КЮ/ДАН</b>	<b>УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (цвет пояса)</b>
<b>На 10 КЮ</b>	Стаж занятий Киокусинкай не менее 6 месяцев. (оранжевый)
<b>На 9 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 10 Кю. (оранжевый с синей полосой)
<b>На 8 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 9 Кю. (синий)
<b>На 7 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 8 Кю. (синий с желтой полосой)
<b>На 6 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 7 Кю. (желтый)
<b>На 5 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 6 Кю. (желтый с зеленой полосой)
<b>На 4 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 5 Кю. (зеленый)
<b>На 3 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 4 Кю. (зеленый с коричневой полосой)
<b>На 2 КЮ</b>	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 3 Кю. (коричневый)
<b>На 1 КЮ</b>	Не ранее, чем через 12 месяцев после получения 2 Кю. (коричневый с золотой полосой)

# СТРУКТУРА КЮ – ТЕСТА

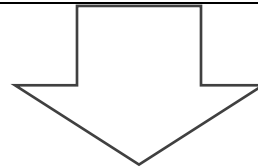
1

**ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА**



2

1. **КИХОН ГЕЙКО**
2. **ИДО ГЕЙКО**
3. **КАТА**
4. **КУМИТЭ**



**РЕЗУЛЬТАТ**





**Сводная таблица КПН по общей физической подготовке для программы «Киокусинкай. Основная ступень»  
(на каждый год обучения)**

№	Контрольное упражнение	оценка	1-ый год занятий	2-ой год занятий	3-ий год занятий	4-ый год занятий	4-ый год занятий
1	Отжимание от пола в положении "Сэйкен" с 10 лет (кол-во)	5	≥20	≥30	≥40	≥50	≥60
		4	15-19	25-29	35-39	45-49	55-59
		3	10-14	20-24	30-34	40-44	50-54
2.1.	Приседания (кол-во)	5	≥20	≥30	≥40	х	х
		4	15-19	25-29	35-39	х	х
		3	10-14	20-24	30-34	х	х
2.2.	Выпрыгивания из упор присев (кол-во)	5	х	х	х	≥50	≥60
		4	х	х	х	45-49	55-59
		3	х	х	х	40-44	50-54
3	Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты (кол-во)	5	≥20	≥30	≥40	≥50	≥60
		4	15-19	25-29	35-39	45-49	55-59
		3	10-14	20-24	30-34	40-44	50-54
4	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во)	5	≥5	≥5	≥8	≥8	≥10
		4	3-4	3-4	5 - 7	5 - 7	8-9
		3	1-2	1-2	3 - 4	3 - 4	5-7

*\*В таблице указаны нижние границы выполнения норматива на определенную оценку*

**Сводная таблица КПН по специальной физической подготовке для программы «Киокусинкай. Основная ступень»  
(все годы обучения)**

Контрольное упражнение	Гибкость				Стойка на руках,	Прыжок (тоби гэри)	Прыжки
	Правосторонний шпагат	Левосторонний шпагат	Поперечный шпагат	Коснуться головой пола в положении сидя, ноги широко			
Год обучения	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1 год обучения	1 любое упражнение				30 секунд (с поддержкой партнера)	на уровне своего роста	через пояс 10 раз вперед/назад.
2 год обучения	1 любое упражнение				30 секунд (с поддержкой партнера)	на уровне своего роста	через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.
3 год обучения	2 любых упражнения				45 секунд (с поддержкой партнера)	на уровне своего роста +10 см	через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.
4 год обучения	2 любых упражнения				45 секунд (с поддержкой партнера)	на уровне своего роста +10 см	через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.
5 год обучения	3 любых упражнения				1 минута у стены	на уровне своего роста +20 см	через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.
<b>ОЦЕНКА</b>	<b>(зачет/незачет)</b>						

**Сводная таблица КПН по технической подготовке\* для программы «Киокусинкай. Основная ступень»  
(все годы обучения)**

Контрольные упражнения  Год обучения	1.Кихон					2.Идо (основы движения)	3.Ката	4. Кумитэ
	1.1.Тачиката (стойки)	1.2.Цуки (удары руками)	1.3.Укэ (блоки)	1.4.Кери (удары ногами)	1.5. Кокю Хо (техника дыхания)			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 год обучения	Хэйсоку дачи, Мусуби дачи, Хэйко дачи, Шидзэн дачи (Сото Хачиджи дачи), Учи Хачиджи дачи, Санчин дачи, Мороаши Дачи, Дзэнкуцу дачи, Киба дачи, Цуруаши дачи	Сэйкэн чудан цуки, Сэйкэн джодан цуки, Сэйкэн аго учи, Сэйкэн шита цуки, Сэйкэн каги цуки, Хиджи учи, Уракэн гаммэн учи, Уракэн саю учи, Уракэн хидзо учи, Уракэн маваши учи, Шуто гаммэн учи, Шуто сакуцу учи, Шуто сакуцу учи коми, Шуто хидзо учи, Шуто учи учи	Джодан укэ, Чудан сото укэ, Чудан учи укэ, Гэдан барай, Учи укэ гэдан барай	Маэ кэагэ, Учи маваши, Сото маваши, Хидза гэри, Кин гэри, Маэ гэри, Маваши гэри, Йоко кэагэ, Йоко гэри, Кансэцу гэри, Уширо гэри	х	В Дзэнкуцу дачи: движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки или гяку цуки.	Тайкёку соно ичи, ни, Сокуги тайкёку соно ичи	Якусоку кумитэ: только блок против атаки. Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери.

2 год обучения	СОГ 1 + Коцу дачи, Нэкоаши дачи	СОГ 1	СОГ 1	СОГ 1	x	<p>В Коцу дачи (Нэкоаши дачи): перемещение вперед и назад, повороты. Например: Коцу дачи + чудан учи укэ. Повтор перемещений: дзэнкуцу дачи + Сэйкэн ои цуки (два раза), дзэнкуцу дачи + Сэйкэн чудан самбон цуки (три раза)</p>	<p>Тайкёку соно сан, Сокуги тайкёку соно ни, сан</p>	<p>Якусоку кумитэ: только блок против атаки. Блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки/ блок рукой против кери/ блок ногой против кери</p>
----------------	---------------------------------------	-------	-------	-------	---	--	--	---



3 год обучения	СОГ 2 + Какэаши дачи	СОГ 2 + Тэцуи, Нукитэ, Шотэй	СОГ 2 + Моротэ укэ, Маваши укэ, Шуто маваши укэ	СОГ 2	Ибуки	<p>Кокуцу дачи шуто маваши укэ, энкэй гяку цуки.</p> <p>Санчин дачи: перемещение вперед и назад, повороты.</p> <p>Например: Санчин дачи + Сэйкэн Чудан Гяку цуки.</p> <p>Киба дачи: перемещения под 90° (мае коса, уширо коса), повороты.</p> <p>Например: Киба дачи Джюн Цуки, Тэцуи.</p> <p>Комбинации: (Блок и атака).</p> <p>Например: Дзэнкуцу дачи + Джодан укэ, Сэйкэн Чудан гяку цуки.</p> <p>Комбинации: (Удар рукой и ногой).</p> <p>Например: Дзэнкуцу дачи + Маэ гэри, Сэйкэн чудан цуки.</p>	Пинан соно ичи	Джю кумитэ: 4 × 60 секунд
----------------	-------------------------	---------------------------------	---	-------	-------	---	----------------	---------------------------

4 год обучения	СОГ 3	СОГ 3	СОГ 3	СОГ 3	СОГ 3	СОГ 3	Пинан соно ни, Санчин	Джю кумитэ: 4 × 60 секунд
5 год обучения	СОГ 4	СОГ 4+ Кокэн Учи, Хайто Учи, Моротэ Цуки	СОГ 4+ Кокэн Укэ, Хайто Учи, Джюджи Укэ	СОГ 4	СОГ 4	Кайтэн Идо (перемещения с вращением): например, Киба дачи + Кайтэн Тэцуи Дако Идо (перемещения под 45 °): например, Киба дачи + Гэдан Барай	Пинан соно Сан, Йон	Джю кумитэ: 6 × 60 секунд
ОЦЕНКА		Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок. Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками. Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками						(зачет/незачет)

\* КПП по ТхП принимаются один раз – в конце каждого учебного года

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Части занятий	Дозировка	Примечание
1	<p><b><u>Подготовительная часть.</u></b> в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- упражнения на растяжку.</li> <li>- силовые упражнения               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</li> <li>• Приседания</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине</li> </ul> </li> </ul>	<p><u>30 мин.</u></p> <p>5 мин. 8 мин.</p> <p>17 мин.</p>	Проведение разминки «сверху в низ» с постепенным увеличением нагрузки.
2	<p><b><u>Основная часть</u></b> <b>Техническая подготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники перемещения, уход с линии атаки с последующей контратакой</li> <li>- Разбор возможных ошибок</li> </ul>	<p><b><u>80 мин.</u></b></p> <p>60 мин</p> <p>5 мин</p>	Контроль стоек, положение рук, постановка ног.
3	<p><b><u>Восстановительная часть</u></b> в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на восстановление дыхания,</li> </ul>	<p><u>5 мин</u></p>	Постепенное замедление тренировочного процесса.
4	<p><b><u>Заключительная часть</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подведение итогов занятия,</li> <li>- домашнее задание</li> </ul>	<p><u>5 мин</u></p>	Разбор ошибок каждого учащегося, индивидуальное задание на их исправление.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022