

Республика Карелия  
Сегежский муниципальный район  
**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр творчества детей и юношества»**

Принято на методическом совете  
МБОУ «ЦТДиЮ»  
Протокол №4  
24 августа 2023 года

Утверждаю  
И.о. Директора МБОУ «ЦТДиЮ»  
\_\_\_\_\_  
Полетаева С.А.  
Приказ №101 «ОД»  
от 14 сентября 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Кёкусинкай каратэ»**

возраст обучающихся	<b>8-17 лет</b>
срок реализации программы	<b>4 года</b>
составитель программы	<b>Долгополова О.Г.</b>

г. Сегежа  
2023 г.

**Оглавление**

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
<b>II.</b>	<b>Цель и задачи</b> .....	<b>5</b>
<b>III.</b>	<b>Планируемые результаты</b> .....	<b>6</b>
<b>IV.</b>	<b>Учебный план I года обучения</b> .....	<b>8</b>
<b>V.</b>	<b>Содержание программы 1-го года обучения</b> .....	<b>8</b>
<b>VI.</b>	<b>Учебный план 2 года обучения</b> .....	<b>10</b>
<b>VII.</b>	<b>Содержание программы 2-го года обучения</b> .....	<b>11</b>
<b>VIII.</b>	<b>Учебный план 3 года обучения</b> .....	<b>13</b>
<b>IX.</b>	<b>Содержание программы 3-й год обучения</b> .....	<b>13</b>
<b>X.</b>	<b>Учебный план 4-го года обучения</b> .....	<b>15</b>
<b>XI.</b>	<b>Содержание программы 4-й год обучения</b> .....	<b>16</b>
<b>XII.</b>	<b>Календарный учебный график</b> .....	<b>18</b>
<b>XIII.</b>	<b>Формы аттестации</b> .....	<b>18</b>
<b>XIV.</b>	<b>Оценочные материалы</b> .....	<b>19</b>
<b>XV.</b>	<b>Методические и информационные материалы</b> .....	<b>23</b>
<b>XVI.</b>	<b>Материально-техническое обеспечение программы</b> .....	<b>40</b>
<b>XVII.</b>	<b>Литература</b> .....	<b>41</b>
<b>XVIII.</b>	<b>Электронные ресурсы</b> .....	<b>41</b>

## I. Пояснительная записка

**Каратэ** – популярный вид восточного единоборства, предоставленный рядом спортивных дисциплин. Понятие «каратэ», т.е. «пустая рука», связано с идеей самозащиты без оружия. Основатель Кёкусинкай Масутацу Ояма видел в каратэ исключительно искусство Будо. Он решительно противопоставлял традиционное Будо-каратэ современным спортивным единоборствам. Личным примером Ояма утверждал дух «бусидо», т.е. следовал «путем воина», традиционно понимая «путь» как самосовершенствование и самопознание. **Кёкусинкай** – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы нашего столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ. Кёкусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

**Кёку** – означает «предел», «Син» - «истину» или «реальность». «Кай» переводится как «встречаться, соединятся, связывать». Таким образом, «Кёкусин» означает «Абсолютная истина» или «Предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается смысл слова «Кёкусинкай». Требуется время и практический опыт, чтобы вникнуть в смысл названия «Кёкусинкай». В сущности Кёкусинкай – это школа Будо-каратэ, которая в идеале нацеливает воинское воспитание на поиск «абсолютной истины»

**Кёкусинкай каратэ** – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение – запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по Кёкусинкай – каратэ большое число зрителей.

**Программа физкультурно-спортивной направленности «Кёкусинкай каратэ»** учитывает *возрастные и индивидуальные особенности обучающихся* и направлена на отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы - 4 года. Контингент обучающихся – 8-17 лет.

К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

### **Возрастные особенности:**

**Период от 8 до 10 лет** — уже не маленький ребенок, но и еще не подросток. Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры. Ребенок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола

В этом возрасте уже четче проявляется различие между мальчиками и девочками как в физическом, так и в психологическом развитии.

*Этот возраст считается идеальным для обучения.*

**Дети 11 лет** уже начинают чувствовать изменения в своем теле. Начинается период полового созревания. В этом возрасте у детей присутствуют резкие перепады в настроении. Эмоции бывают самыми разными.

Это очень влияет на их поведение – проявляется бунтарство, конфликтность. Ло-

кально-капризной называют учёные эту первую стадию подросткового периода. Резко возрастает зависимость от компании сверстников.

Дети легко поддаются чужому влиянию, особенно старших подростков, чтобы и самому казаться взрослым.

**Период 12-15 лет** - переходный период от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются на занятиях по программе «Кёкусинкай каратэ» с удовольствием и длительное время. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации.

**Период 16-17 лет** - В этом возрасте происходят важные изменения относительно размышлений о будущем. В юношеском возрасте предметом обдумывания главным образом становится способ достижения финального результата, а не только сам финальный результат. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения и в основе этого процесса самоопределения располагается избрание будущей сферы деятельности. Ребёнок юношеского возраста начинает осознавать свой внутренний мир как очень важное, радостное и волнующее событие, однако, которое так же вызывает много беспокойных, драматических волнений. Ребёнок одновременно начинает осознавать свою уникальность, несходство с другими детьми, и чувство одиночества. Эти противоречия вызывают сильную потребность в общении и в то же время увеличение его избирательности, требования к личному пространству и одиночеству (Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Куренкова Н.В. Психологическое сопровождение школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2002. 208 с.).

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей подрастающих поколений в познании, творчестве, труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни.

Подготовка спортсмена Кёкусинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

**Педагогическая целесообразность** 4х-летней программы Кёкусинкай каратэ, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Кёкусинкай каратэ позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к спорту.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Благодаря каратэ, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма, а так же физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), од-

новременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Как и любое другое боевое искусство, Кёкусинкай каратэ - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своими эмоциями, концентрировать силу, воспитывать морально-волевые качества. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Особенности:**

Спортивные единоборства подходят людям практически любого возраста, являются хорошим способом физической и психологической разрядки. Они развивают ловкость, силу, растягивают мышцы, повышают тонус, работоспособность и улучшают физическую форму, укрепляют здоровье. Одна из особенностей данного вида спорта состоит в его разнообразии: каждый может подобрать себе борьбу и программу занятий в соответствии с особенностями организма, наличием заболеваний и философией жизни. Важное отличие спортивных единоборств от других видов спорта - возможность овладеть навыками самообороны.

**Новизна программы** заключается в нетрадиционных методах организации учебно-тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов и методов ведения поединков. Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что ребенок от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

### **Принципы программы**

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
  - Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития дошкольника, обогащение содержания образования.
  - Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
  - Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.
  - Воспитывающее обучение
  - Сознательность и активность
  - Доступность
  - Прочность
- Характеризуя образовательный процесс можно выделить следующие формы его организации:
- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
  - Подвижные и спортивные игры
  - Соревнования

## **II. Цель и задачи**

**Цель данной программы** - развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям каратэ, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание юных спортсменов.

### **Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

#### Образовательные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств;
- обучение приемам каратэ;
- обучение базовым тактическим навыкам, подготовка обучающихся к соревнованиям;
- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов Кёкусинкай каратэ.

#### Развивающие:

- развитие спортивных способностей, обучающихся и развитие навыка самосовершенствования;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;
- развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, установки на достаточно долгий тренировочный процесс и способность к самообразованию.

#### Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения учеников;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание нравственных, эстетических и ценностных личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, аккуратность, терпение, чувство долга, желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### **III. Планируемые результаты.**

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

#### **Физкультурно-оздоровительная:**

- освоение и применение приемов самообороны;
- освоение техники и нормативов для сдачи аттестации по каратэ.
- владение техническими навыками: работа с макиварами, рыцарями, лапами, а так же различным спортивным инвентарем для отработки ударов.
- выполнение легких и сложных элементов акробатики, гимнастики, легкой атлетики;
- техника выполнения общих и специальных физических упражнений;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах).

#### **Общекультурная:**

- знания к внешнему виду на занятии каратэ, умение складывать и одевать кимоно, особенности завязывания пояса;
- знание истории и этикета Кёкусинкай каратэ;
- знание норм поведения, соблюдать правила этикета и уважение к старшим заложеного в Кёкусинкай каратэ .
- освоение правил проведения соревнований и аттестации по каратэ.

#### **Ценностно-смысловая:**

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

#### **Коммуникативная:**

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях, аттестациях. Личностного самосовершенствования:
- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- соблюдение режима дня;
- стремление к самостоятельности в принятии решений и выбору сферы самореализации;
- владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.
- научатся планировать и контролировать спортивную форму и подготовку. Информационная:
- умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

#### ***Личностные результаты:***

- Осознанное отношение я к своему здоровью;
- проявление волевых качеств спортсмена;
- наличие рефлексивных способностей;
- способность к саморазвитию и личностному росту.
- формирование основ гражданской чувства гордости за свою Родину, историю России, осознание национальной принадлежности
- становление гуманистических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла образования;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживание им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения избегать конфликтов;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты:***

- способность прогнозировать своё поведение в разных ситуациях;
- формирование коммуникативной компетенции;
- умение адекватно устанавливать границы уже известного и неизвестного;

- способность ставить и формулировать для себя цели действий, прогнозировать результаты, анализировать их (причём как положительные, так и отрицательные), делать выводы в процессе работы и по её окончании, корректировать намеченный план, ставить новые цели;
- умение извлекать нужную информацию из разных видов источников, систематизировать её, анализировать и представлять в разных формах;
- рефлексия (то есть самооценка, самонаблюдение, самоконтроль) в процессе коммуникации;

#### IV. Учебный план I года обучения

Учебный план составлен в академических часах и рассчитан на 36 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать (в академических часах) - 2 часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

#### 1 год обучения

Возраст обучающихся 8-10 лет (1 год обучения)

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности и культура поведения	2	1	1	Опрос
3.	Теоретическая подготовка	10	5	5	Опрос
4.	Общефизическая подготовка	50		50	Выполнение контрольного задания
5.	Специальная физическая подготовка	50		50	Выполнение контрольного задания
6.	Технико-тактическая подготовка	87		87	Выполнение контрольного задания
7.	Участие в спортивных мероприятиях	5		5	Результат участия в спортивных мероприятиях
8.	Контрольное тестирование и аттестация	10		10	Результат аттестации на кю
	Всего часов:	216	7	209	

#### V. Содержание программы 1-го года обучения

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям.



- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- Обучение приемам боевого искусства («школа» техники), совершенствование его в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям и совершенствование их.
- Воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком.

### **Теоретическая подготовка.**

#### **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 Кёкусинкай. Правила поведения в Кёкусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

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

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. 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.

#### **Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Кёкусинкай.**

История развития Кёкусинкай. Спортивные и традиционные направления Кёкусинкай. История развития Кёкусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Кёкусинкай. Федерация Кёкусинкай России.

#### **Краткая характеристика техники Кёкусинкай.**

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

### **Практическая и общая физическая подготовка.**

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.

### **Специальная физическая подготовка.**

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.

### **Техническая подготовка.**

Техническая 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. Ученик 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 ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

#### **Тактическая подготовка.**

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Кёкусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики Кёкусинкай 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 освоенную учениками.

## **VI. Учебный план 2 года обучения**

### **2 год обучения**

Возраст обучающихся 11-13 лет (2 год обучения)

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1	Опрос
3.	Теоретическая подготовка	10	5	5	Опрос
4.	Технико-тактическая подготовка	68		68	Выполнение контрольного задания
5.	Общефизическая подготовка	51		51	Выполнение контрольного

					задания
6.	Специальная физическая подготовка	44		44	Выполнение контрольного задания
7.	Участие в спортивных мероприятиях	10		10	Результат участия в спортивных мероприятиях
8.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.	20		20	Выполнение контрольного задания
9.	Контрольное тестирование и аттестация	10		10	Результат аттестации на кю
	<b>ИТОГО:</b>	216	6	210	

## **VII. Содержание программы 2-го года обучения**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям.
- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- Обучение приемам боевого искусства («школа» техники), совершенствование его в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям и совершенствование их.
- Воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком.

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

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

### **Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности. Питание спортсмена и личная гигиена. 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 Кёкусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

### **Экипировка.**

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

### **Аттестационные требования по Кёкусинкай.**

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов. Правила, требования и критерии оценки к выполнению

традиционной базовой техники и приёмов в Кёкусинкай. 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.

### **Практическая подготовка и общефизическая подготовка:**

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.

### **Специальная физическая подготовка.**

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Кёкусинкай 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.

### **Техническая подготовка.**

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 небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники Кёкусинкай.

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 ученик 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.

В Кёкусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действи-

ях. 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.

### **VIII. Учебный план 3 года обучения**

#### **3 год обучения**

Возраст обучающихся 14-15 лет (3 год обучения)

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1	Опрос
3.	Теоретическая подготовка	10	5	5	Опрос
4.	Технико-тактическая подготовка	68		68	Выполнение контрольного задания
5.	Общеспортивная подготовка	51		51	Выполнение контрольного задания
6.	Специальная физическая подготовка	44		44	Выполнение контрольного задания
7.	Участие в спортивных мероприятиях	10		10	Результат участия в спортивных мероприятиях
8.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.	20		20	Выполнение контрольного задания
9.	Контрольное тестирование и аттестация	10		10	Результат аттестации на кю
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

### **IX. Содержание программы 3-й год обучения**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной а так же силовой выносливости;
- углубленная отработка технических приемов и их связок;
- совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и стиля обучающихся;
- стремление к самообразованию и самоподготовке.
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для спортсменов;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых спортивных успехов (выполнение нормативов от юношеских до спортивных разрядов)

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

### **Основы техники Кёкусинкай**

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 годового цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годового цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годового цикла.

### **Практическая и общая физическая подготовка.**

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.

### **Специальная физическая подготовка.**

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Кёкусинкай 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.

**Техническая подготовка.**

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 небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники Кёкусинкай.

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 ученик 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.

**Х. Учебный план 4-го года обучения.****4 год обучения**

Возраст обучающихся 16-17 лет (4 год обучения)

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	2	1	1	Опрос
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1	Опрос
3.	Теоретическая подготовка	10	5	5	Опрос
4.	Технико-тактическая подготовка	68		68	Выполнение контрольного задания
5.	Общефизическая подготовка	51		51	Выполнение контрольного задания
6.	Специальная физическая подготовка	44		44	Выполнение контрольного задания
7.	Участие в спортивных мероприятиях	10		10	Результат участия в спортивных мероприятиях
8.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.	20		20	Выполнение контрольного задания
9.	Контрольное тестирование и аттестация	10		10	Результат аттестации на кю
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>	

## **XI. Содержание программы 4-й год обучения**

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, для каратэ Кёкусинкай;
- совершенствование техники Кёкусинкай каратэ, повышение её вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- отработка тактико-технических комбинаций и связей;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- стремление к самообразованию и самоподготовке;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов от юношеских до спортивных разрядов);
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, учреждением.

### **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.

### **Практическая и общая физическая подготовка.**

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.

### **Специальная физическая подготовка.**

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.

### **Техническая подготовка.**

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.

## ХII. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.20	31.05.2021	36	216	3 раза в неделю
2 год	01.09.20	31.05.2021	36	216	3 раза в неделю
3 год	01.09.20	31.05.2021	36	216	3 раза в неделю
4 год	01.09.20	31.05.2021	36	216	3 раза в неделю

## ХIII. Формы аттестации.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся:

- промежуточная аттестация - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговая аттестация - по результатам освоения программы.

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовки;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала.

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- - степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;
- поведение в обществе и соблюдение правил этикета;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

**Формы проведения аттестации:**

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;

- участие в спортивных праздниках и конкурсах;
- квалификационный экзамен на пояс по каратэ «Кёкусинкай»;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- собеседования;
- тестирование;

**Результаты аттестации представляются в виде зачета.**

#### **XIV. Оценочные материалы.**

##### **После первого года обучения учащиеся должны:**

##### **1. Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола на кулаках – 15 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 25 раз.

##### **2. Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне лица выполняющего упражнение) – три попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Достать грудью пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

##### **3. Техническая подготовка**

##### **Стойки :**

##### **естественные стойки:**

стойка стопы параллельно ширина плеч (ёй-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка стопы повернуты носками внутрь под углом 45° ширина плеч (ути хатидзи-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (фудо-дати);

##### **базовые стойки:**

передняя наклонная стойка (дзэнкуцу-дати);

позиция в которой стопы расположены на ширине плеч и повернуты друг другу примерно под углом 45°, при этом передняя стопа выдвинута вперед на одну ступню (санчин-дати);

задняя наклонная стойка на согнутых ногах, в которой центр тяжести смещен на заднюю ногу (примерно 60-70% веса тела), а таз опущен (кокуцу-дати).

##### **Техника перемещений :**

##### **техника прямолинейных перемещений:**

поворот на носке передней ноги и скользящий шаг вперед задней ноги с контролем правильного, сбалансированного положения тела (движение вперед в стойке дзэнкуцу-дати);

подготовка стопы передней ноги и движение задней стопы носком вперед строго по прямой (движение вперед в стойке кокуцу-дати);

задняя нога приставляется к передней ноги и выходит вперед на ширину плеч и на длину одной ступни ( движение вперед в стойке санчин-дати).

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

##### **техника поворотов в дзэнкуцу - дати, кокуцу - дати:**

поворот на 90°;

длинный поворот на 180°;

длинный поворот на 270°.

**техника поворота в санчин-дати:**

поворот через скрестный заступ в равноопорную переходную позицию на носках.

**канонизированные комплексы (Ката):**

закодированные боевые приемы на принципах использования базовой техники и отдельных элементов в постоянно меняющихся условиях боя (Ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни).

**Средства нападения:**

**удары руками - прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ):** прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан);

**удары ногами - удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);**

прямой удар подъемом стопы в пах (кин-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тёсоку маэ-гэри);

**Средства защиты:**

**Защита блоками - защита от ударов сверху по голове и прямых ударов в лицо (сэйкэн дзёдан-укэ); защита области живота и паха (сэйкэн маэ гёдан-барай); защита от ударов в горло и подбородок (сэйкэн тюдан ути-укэ);**

защита от прямых ударов на среднем уровне (сэйкэн тюдан сто-укэ).

**Учебные спарринги (иппон кумитэ, самбон кумитэ)**

условный спарринг на 1 шаг (иппон кумитэ) и на 3 шага (самбон кумитэ) в позиции дзэн-куцу-дати атака - одиночный проникающий удар, защита - блок с контратакой и возврат в защитное положение (осваивается без партнера и с партнером)

**комбинации (рэнраку)**

комбинация объединяет две техники: проникающий удар рукой и прямой удар ногой.

Техника выполняется в боевой позиции (камаэтэ).

**Оценка технической подготовки.**

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

**После второго года обучения учащиеся должны:**

**1. Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола на кулаках – 25 раз.

Отжимания на пяти пальцах ( на коленях) - 15 раз.

Приседания, руки за головой – 30 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 35 раз.

**2. Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов.

Пройти на руках 2 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

**3. Техническая подготовка**

**Базовые стойки :**

«стойка всадника» (киба-дати)

**базовые боевые изготровки :**

изготовка с защитой среднего уровня (дзию - камаэ) .

**техника прямолинейных перемещений :**

перемещение боком по направлению к цели (90°) маэ кибэ-дати - выполняется скольжением на носках в переходных фазах при этом производится скручивание бедер и туловища под углом 90°;

перемещение полуфронтально по направлению к цели (45°) кибэ-дати ён дзю го - прямое перемещение как по "рельсам".

**Средства нападения:**

**прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ)** - прямой проникающий удар с условно вертикальным расположением кулака (сэйкэн татэ-цуки); прямой проникающий удар, где кулак в конечном положении остается обращенным тыльной стороной к низу (сэйкэн сита-цуки);

удар в позиции "молот"(тэтцуи).

**удары ногами** - прямой удар в голову, который наносится вытянутой вперед стопой с согнутыми назад пальцами (маэ - гэри дзёдан);

маховый прямой удар вперед и вверх с вытянутой вперед стопой с согнутыми назад пальцами (маэ туюсоку кэагэ);

маховый круговой удар снаружи внутрь (тэйсоку маваси сото-кэагэ);

маховый круговой удар изнутри наружу (тэйсоку маваси ути-кэагэ);

маховый прямой удар в сторону и вверх под углом 45° ребром стопы (сокуто маэ ёко-кэагэ).

**Средства защиты:**

**защита блоками** - защита от тяжелых ударов в корпус и для освобождения от плотных захватов противника (сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ);

защита при атаке от двойного разноуровневого удара руками или при захвате за одежду двумя руками (сэйкэн тюдан ути-укэ/гёдан-барай);

защита от ударов руками в корпус (сэйкэн маваси гёдан-барай);

**защиты блоками раскрытой кистью** - защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ).

**Комбинации (рэнраку):**

**комбинация 1:**

комбинация объединяет две техники: проникающий прямой удар ногой и проникающий прямой удар рукой.

Техника выполняется в боевой позиции (камаэтэ).

**комбинация 2:**

комбинация объединяет два блока на уровне корпуса и проникающий прямой удар рукой.

Техника выполняется в боевой позиции (камаэтэ).

**Начальные КАТА Тайкёку соно сан.**

закодированные боевые приемы на принципах использования базовой техники и отдельных элементов в постоянно меняющихся условиях боя.

**4. Боевая подготовка.**

**Учебные бои.**

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями.

**Оценка применения техники**

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

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.

**После третьего года обучения учащиеся должны:****1. Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 30 раз.

Приседания, руки за головой – 30 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 40 раз.

**2. Специальная физическая подготовка**

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

**3. Техническая подготовка**

**Базовые стойки** - «стойка журавля» (цуруаси-дати)

**Средства нападения:**

**прямые, секущие, круговые удары** - хлесткий прямо удар на верхнем уровне, хлесткий секущий удар на верхнем и среднем уровне (уракен)

колющие удары в позиции "рука-нож" (нукитэ)

**удары ногами** - удар ногой по широкой круговой траектории в нижний уровень (гэдан маваси-гэри)

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (кансэцу-гэри)

проникающий удар внешним ребром стопы в корпус (ёко-гэри)

**Средства защиты:**

**защита блоками** - защита верхнего и среднего уровня двойным скрестным блоком (дзю-дзи-укэ)

**Комбинации (Рэнаку):**

комбинация 1: комбинация объединяет две техники: удар ногой по широкой круговой траектории в нижний уровень и проникающий прямой удар рукой.

комбинация 2: комбинация объединяет две техники: проникающий удар внешним ребром стопы в корпус и проникающий прямой удар рукой.

Техника выполняется в боевой позиции (камаэтэ).

**Начальные КАТА:** Пинан соно ни.

**4. Боевая подготовка.****Учебные бои.**

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями.

**Оценка применения техники:**

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

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.

**После четвертого года обучения учащиеся должны:****1. Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 35 раз.

Приседания, руки за головой – 40 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 45 раз.

**2. Специальная физическая подготовка**

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 20 счетов.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

### **3. Техническая подготовка**

#### **Базовые стойки:**

- компактная равноопорная стойка на полусогнутых ногах, ступни расположены параллельно на ширине плеч (мороаси-дати)

#### **Средства нападения:**

- удары руками основанием ладони на верхний, средний и нижний уровень (сэтэй-ути)

- круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёдан хидзи-атэ)

**Удары ногами** - круговой удар ногой на среднем уровне (маваси-гэри);

удар пяткой назад на среднем уровне (усиро-гэри)

#### **Средства защиты:**

**Блоки** - блок основанием ладони на верхнем, среднем и нижнем уровне (сэтэй-укэ)

#### **Комбинации (рэнраку):**

- комбинация 1: комбинация объединяет две техники: удар пяткой назад на среднем уровне и проникающий прямой удар рукой.

- комбинация 2: комбинация объединяет четыре техники: проникающий удар подушечкой стопы за пальцами вперед в корпус, затем проникающий удар внешним ребром стопы в корпус, затем удар пяткой назад и проникающий прямой удар рукой.

Техника выполняется в боевой позиции (камаэтэ).

**Базовые КАТА:** Пинан соно сан.

### **4. Боевая подготовка.**

#### **Учебные бои.**

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями

#### **Оценка применения техники.**

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

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.

## **XV. Методические и информационные материалы**

### **1. Примерный учебно-тренировочный план 1-го года обучения.**

#### **Основная педагогическая задача:**

Получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Построение, постановка задачи на занятие.

Проверить гигиеническое состояние занимающихся.

#### **Подготовительная.**

Ритуал.

Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.

Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).

Обратить внимание на прямое положение спины.

Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.

Подготовительные упражнения выполняются медленно.

Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.

#### **Основная.**

Отработка начальных базовых элементов без партнера.

Упражнения на развитие гибкости

Базовые элементы отрабатываются под счет.

Заключительная.

Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости.

Ходьба, упражнения на расслабление, беседа, замечания по итогам занятия.

Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного.

**Практическая и общая физическая подготовка.**

**Содержание.**

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

**Специальная физическая подготовка.**

**Содержание.**

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.



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;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком (колесо);
- мостик;
- перекат назад;
- стойка на лопатках.

Упражнения на равновесие.

Статистические упражнения.

### **Техническая подготовка.**

#### **Содержание.**

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю и 9 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:
  - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- 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.

Разучивание следующей защитной техники(учебные спарринги - Иппон кумитэ и Самбон кумитэ):

• 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 действий атакующего и защищающегося.

• нормативные комбинации (Рэнраку)

- освоение плана перемещений (вперёд и назад, влево и вправо);

- освоение поворота на 180 °;

- освоение ударов руками и ногами в перемещениях.

• учебные комплексы (Ката)

- освоение последовательности технических действий – ударов руками, ногами и блоков на установленных уровнях, а также захватов и бросков в определенных позициях;

- освоение плана перемещения с возвращением в ката в исходную точку

- освоение нормативного темпа ката (в установленных для каждой формы временных рамках)и ритмика исполнения;

- освоение контроля взгляда

выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

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.

### **Тактическая подготовка.**

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Кёкусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики Кёкусинкай 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 освоенную учениками.

### **2.Примерный учебно-тренировочный план 2-го года обучения.**

#### **Основная педагогическая задача:**

Изучение и совершенствование традиционной базовой и спортивной техники, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

#### **Вводная.**

Построение, постановка задачи на занятие.

Проверить гигиеническое состояние занимающихся

Подготовительная.

Ритуал.

Комплекс разминочных упражнений на месте.

Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).

Обратить внимание на осанку.

Разминочные упражнения выполняются под счет в координации с дыханием.  
Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах.

Основная.

Отработка базовых элементов в паре с партнером.

Наработка технических действий в паре с партнером.

Отработка ката.

Проведение учебных боев.

Базовые элементы отрабатываются под счет.

В работе в паре следить за соблюдением занимающимися правил техники безопасности.

Заключительная.

Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.

Темп выполнения упражнений спокойный.

**Практическая подготовка и общефизическая подготовка:**

**Средства и методы тренировки.**

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижение приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

**Специальная физическая подготовка.**

**Содержание**

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, рыцарь, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам, рыцарям на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов, рыцарь и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

### **Техническая подготовка.**

#### **Содержание**

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Кёкусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стилевым ученическим разрядам (8-7 кю):

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;

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;

Изучение прямолинейных перемещений.

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

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 сто-ек;
  - 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 ко-манде тренера;
  - техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:
  - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов рука-ми и ногами на месте и в передвижении.
- 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 маквива-ре;
  - выполнение различных блоков по мешку;
  - в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке против-ника;
  - в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответ-ствующих ударам;
  - координация защитных действий с различными перемещениями;
  - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.
- 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.
- 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 различ-ных дистанциях.
- Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

### **3. Примерный учебно-тренировочный план 3-го года обучения**

#### **Основная педагогическая задача:**

Изучение и совершенствование традиционной базовой и спортивной техники, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

Вводная.

Построение, постановка задачи на занятие.

Проверить гигиеническое состояние занимающихся

Подготовительная.

Ритуал.

Комплекс разминочных упражнений на месте.

Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).

Обратить внимание на осанку.

Разминочные упражнения выполняются под счет в координации с дыханием.

Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах.

Основная.

Отработка базовых элементов в паре с партнером.

Наработка технических действий в паре с партнером.

Отработка ката.

Проведение учебных боев.

Базовые элементы отрабатываются под счет.

В работе в паре следить за соблюдением занимающимися правил техники безопасности.

Заключительная.

Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.

Темп выполнения упражнений спокойный.

**Практическая и общая физическая подготовка.****Средства и методы**

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижение приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

**Специальная физическая подготовка.****Содержание**

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Пятнашки», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

### **Техническая подготовка.**

#### **Содержание**

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 6 -му стилевым ученическому разряду (6 кю):

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;

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;

Изучение прямолинейных перемещений.

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

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 сто-ек;
  - 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.
- 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.
- 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.
- 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 Кёкусинкай 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.

#### **4. Примерный учебно-тренировочный план 4-го года обучения**

##### **Основная педагогическая задача:**

Изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники Кёкусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости.

##### Вводная.

Построение, постановка задачи на занятие

Проверить гигиеническое состояние занимающихся

##### Подготовительная.

Ритуал

Комплекс разминочных упражнений.

Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки)

Настроить детей на занятие

Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием.

Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию

##### Основная.

Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.

Наработка технических действий в паре с партнером.

Выполнение ката.

Проведение учебных боев.

Базовые элементы отрабатываются под счет.

Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.

##### Заключительная.

Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.

Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.

При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием.

В заминке темп выполнения упражнений спокойный.

##### **Практическая и общая физическая подготовка.**

##### **Средства и методы**

- Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;
- различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

- Различные спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Содержание.**

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м;
- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

### **Техническая подготовка.**

#### **Содержание**

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

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, соответствующим 5-му стилевому ученическому разряду

(5 кю):

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;

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;

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующей ударной техники:

• прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- 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.

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.

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.

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.

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.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КЮ.**

Для оценки умений и навыков, уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся аттестации на кю:

- с 10 кю по 7 кю раз в полугодие.
- с 6 кю и выше раз в год.
- Целью проведения аттестации является определение уровня освоения учащимися программы по кёкусинкай после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.
- Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

### **10 кю – белый пояс**

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал додзё.

Основные растягивающиеся и кондиционные упражнения.

### **Стойки**

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

### **Удары руками**

Сэйкэн моротэ-цуки ( дзёдан, тюдан, гёдан )

Сэйкэн ой-цуки ( дзёдан, тюдан, гёдан )

### **Блоки**

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

### **Удары ногами**

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

### **Иппон кумитэ**

Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзёдан.

Защита и контратака – Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан

Защита и контратака – Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри.

### **Ката**

Тайкёку соно ити.

### **Примечание**

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

## **9 кю- белый пояс голубая полоска.**

### **Стойки**

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

### **Удары руками**

Сэкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

### **Блоки**

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

### **Удары ногами**

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

### **Ката**

Тайкёку соно ити.

### **Дыхание**

Ногарэ.

### **Самбон кумитэ.**

Атака – (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан,

(3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

### **Рэнраку**

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан)

Маэ- гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

### **Упражнения**

15 отжиманий на сэйкэн

25 подъемов туловища

**примечание**

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

**8 кю – голубой пояс****Стойки**

Киба-дати.

**Удары руками**

Татэ – цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

**Блоки**

Сэкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан –барай.

**Удары ногами**

Дзёдан маэ-гэри туюоку

**Ката**

Тайкёку соно сан.

**Рэнраку**

1. Тюдан маэ-гэри туюоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

**Кумитэ**

Якусоку Иппон Кумитэ( форма определяется учеником или инструктором) 5 боёв.

**Упражнения**

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях)

30 подъёмов туловища

10 приседаний.

**Примечание**

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

**7 кю – голубой пояс с жёлтой полоской****Стойки**

Нэкоаси-дати

**Удары руками**

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

**Блоки**

Сэйкэн маваси гёдан-барай, Сюто маваси-укэ в Кокуцу-дати.

**Удары ногами**

Маэ туюоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

**Ката**

Пинан соно ити.

**Дыхание**

Ибуки санкай как упражнение.

**Рэнраку**

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан туюоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ**

Дзию Кумитэ – 7 боёв.

**Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн.

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

10 секунд.

35 подъёмов туловища  
20 приседаний.

### **6 кю – жёлтый пояс.**

#### **Стойки**

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

#### **Блоки**

Сэйкэн дзюдзи-укэ ( дзёдан, гэдан ).

Удары ногами

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку ), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

#### **Ката**

Пинан соно ни.

#### **Рэнраку**

Гэдан маваси-гэри(лоукик) хайсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикратие. Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

#### **Кумитэ**

Дзию Кумитэ – 10 боёв.

#### **Упражнения**

30 отжиманий на сэйкэн

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

40 подъёмов туловища.

#### **Примечание**

Ученики должны перемещаться и выполнять боевые удары ногами в Цуруаси-дати.

### **5 кю – жёлтый пояс зелёная полоска**

#### **Стойки**

Мороаси-дати

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан ), Дзёдан хидзи-атэ.

#### **Блоки**

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан ).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку ), Усиро-гэри – 3 метода (тюдан или гэдан ).

#### **Ката**

Пинан соно сан.

#### **Рэнраку**

Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Маэ-гэри тюдан тюсоку, Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

#### **Кумитэ**

- Дзию Кумитэ – 12 боёв.

#### **Упражнения**

35 отжиманий на сэйкэн

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

45 подъёмов туловища

40 приседаний

#### **Примечание**

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

## **XVI. Материально-техническое обеспечение программы**

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Материальная база в спортивной секции очень важна.

При отсутствии спортивного инвентаря высоких результатов достичь невозможно, поэтому для занятий Кёкусинкай каратэ необходимо:

- - спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- - раздевалки для мальчиков и девочек;
- - душевые;
- Скакалки, мячи арабские, мячи набивные;
- Резиновые петли для тренировок;
- Эспандер для ног;
- Груши большие боксерские;
- Макивары для отработки ударов руками и ногами;
- Лапы для отработки ударов руками и ногами;
- Маты для отработки кувыркков и ударов в падении;
- Жилет тренировочный для спарринга;
- Скамейки;
- «Рыцарь» для отработки навыков спарринга.



**XVII. Литература**

1. Ханси Стив Арнейл 9-й дан «Ката Кёкусинкай применение в самообороне».
2. Яийкий С.И. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».
3. Танюшкин А., Фомин В., Слуцкер В. «Кёкусинкай – боевое каратэ».
4. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай – духовная воинская традиция».
5. Экзаменационные требования с 10 Кю по 1 кю Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кёкусин IFK (Выпуски с 1 по 5) Москва. Орбита-М, 2006г.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
7. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.

**XVIII. Электронные ресурсы:**

- <http://kyokushinkaraterussia.ru/> - официальный сайт Кёкусинкай России (IFK)
- <http://akrussia.ru/> - официальный сайт Ассоциации Киокусинкай России (АКР)
- <https://vk.com/club73085309> - группа в контакте Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ