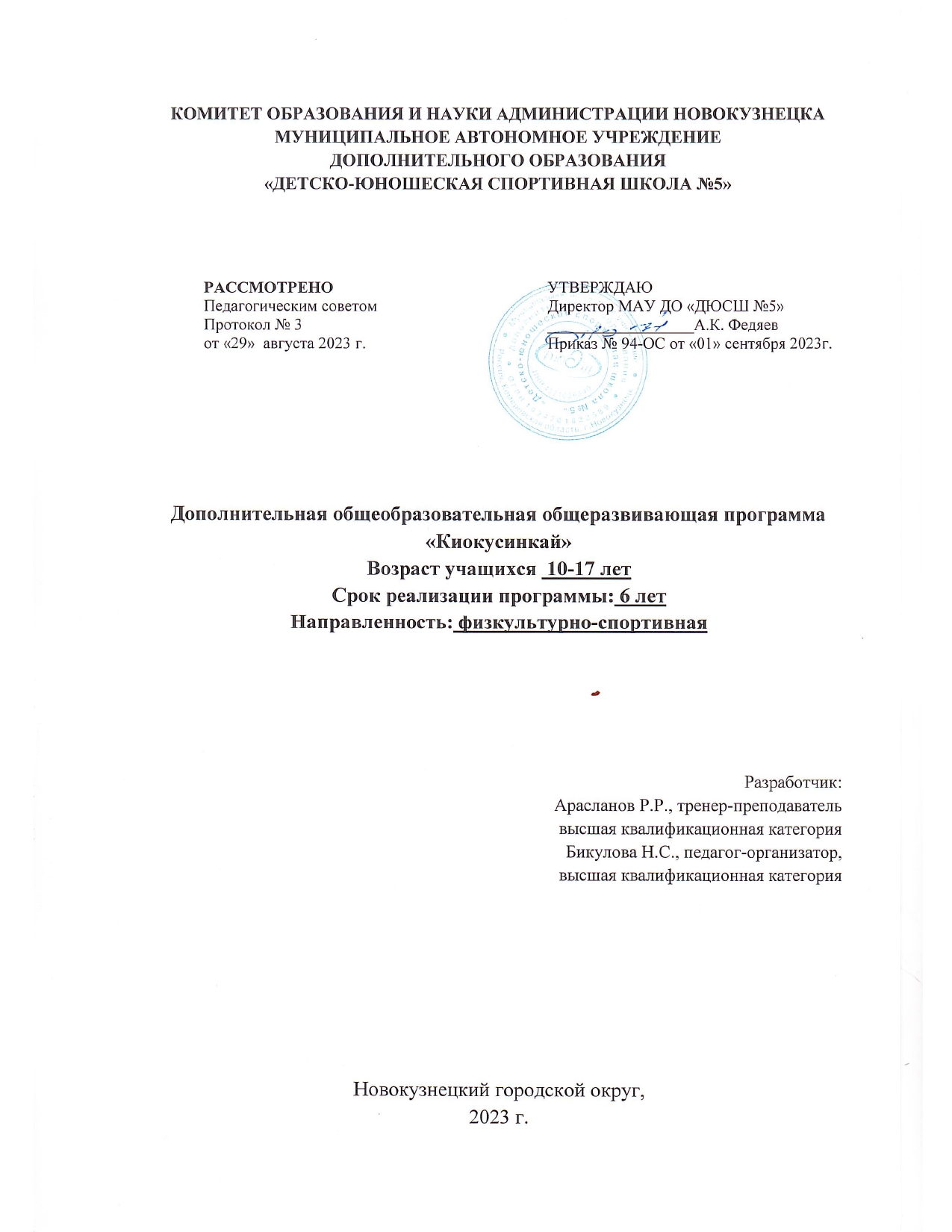
****

Оглавление

[Введение 3](#_Toc113283019)

[РАЗДЕЛ № 1«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК 4](#_Toc113283020)

[ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 4](#_Toc113283021)

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ 4](#_Toc113283022)

[1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc113283023)

[1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 9](#_Toc113283024)

[1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 12](#_Toc113283025)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283026)

[этапа начальной подготовки первого года обучения 12](#_Toc113283027)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283028)

[этапа начальной подготовки второго года обучения 20](#_Toc113283029)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283030)

[этапа начальной подготовки третьего года обучения 28](#_Toc113283031)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283032)

[учебного (тренировочного) этапа первого года обучения 39](#_Toc113283033)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283034)

[учебного (тренировочного) этапа второго года обучения 46](#_Toc113283035)

[Учебно-тематический план](#_Toc113283036)

[учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения 57](#_Toc113283037)

[1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 70](#_Toc113283038)

[РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» 76](#_Toc113283039)

[2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 76](#_Toc113283040)

[2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 77](#_Toc113283041)

[2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ 78](#_Toc113283042)

[2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 78](#_Toc113283043)

[2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 78](#_Toc113283044)

[*Приложение № 1* 85](#_Toc113283045)

[2.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ 94](#_Toc113283046)

[Список литературы 98](#_Toc113283047)

## 

## Введение

Популярность восточных боевых искусств вообще и киокусинкай в частности обусловлено целым рядом причин. Россия – страна многонациональная. Исторически в России киокусинкай начало развиваться с Сибири и Дальнего востока.

В отличие от других стран, куда киокусинкай пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию киокусинкай пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Практически только 20-25 лет назад киокусинкай в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени киокусинкай начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по киокусинкай, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ. В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (10-18лет) в занятиях киокусинкай.

## РАЗДЕЛ № 1«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» имеет ***физкультурно - спортивную направленность.***

***Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:***

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

-[Указа](https://legalacts.ru/doc/ukaz-prezidenta-rf-ot-21072020-n-474-o-natsionalnykh/#100009) Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642)с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

-Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

-Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

-Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

-Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н);

-Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным  общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области»изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

-Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области,( утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26)

-Приказом Министерства спорта РФ от 12 июля 2021 г. № 547 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай";

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

**Уровень освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» является разноуровневой, включает в себя: ***базовый и продвинутый уровни***, которые предполагают формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям восточными единоборствами.

**Отличительные особенности программы**

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники киокусинкай в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке. Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям киокусинкай, дает возможность заниматься и совершенствоваться в выбранном виде спорта. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь - на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами киокусинкай и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

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

Социальная значимость киокусинкай проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, киокусинкай позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки киокусинкай и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, киокусинкай можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Адресат программы**

К занятиям «Киокусинкай» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 10 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

**Объем и срок освоения программы**

Этапы подготовки по виду спорта «Киокусинкай» распределены на основании федерального стандарта, по продолжительности составляют 6 лет.

Продолжительность одного учебного года составляет:

Базовый уровень - 36 недель;

Продвинутый уровень – 46 недель.

Общий объем программы: 2796 часов.

1 год - 216 часов, 2 -324 часа, 3 год - 324 часа, 4 год - 552 часа, 5 год - 644 часа, 6 год - 736 часов.

**Формы обучения -** групповая, обучение с индивидуальным подходом,

соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

**Режим занятий -**1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа, 4 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа, 5 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа , 6 год обучения – 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 1 час.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Киокусинкай» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 6-ти летнего обучения.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

***Цель программы*** - профилактика и укрепление здоровья обучающихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

***Задачи***

***Обучающие:***

- дать знания по истории развития киокусинкай;

- создать представление о возможностях человека;

- дать обучающимся начальные навыки самообороны;

- дать представление об основах безопасного поведения на улице;

- научить использовать терминологию и ритуалы, принятые в боевых искусствах;

- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

***Развивающие:***

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);

-расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

- обеспечить коррекцию физического развития, формирование правильной осанки.

***Воспитательные:***

- привить интерес к здоровому образу жизни,

- воспитывать морально-волевые качества;

- воспитывать коммуникативные качества;

- научить контролировать свое поведение, его социализация.

- воспитать чувство личной ответственности.

**Базовый уровень** освоения программы «Киокусинкай» соответствует первому - третьему году обучения.

**Цель базового уровня:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях «Киокусинкай».

**Задачи базового уровня:**

- воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

- воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;

- научить технике «Киокусинкай»;

- изучить терминологию специальной физической подготовки «Киокусинкай»;

- развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в «Киокусинкай»;

- готовить обучающихся к соревновательной деятельности по «Киокусинкай».

**Продвинутый уровень** соответствует четвёртому-шестому годам реализации программы.

**Цель продвинутого уровня:**

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности по «Киокусинкай».

**Задачи продвинутого уровня:**

- научить основам планирования и самоанализа спортивной тренировки;

- совершенствовать специальную физическую подготовку;

- научить технико-тактическим действиям в «Киокусинкай»;

- воспитывать морально-волевые качества обучающихся;

-реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»**

## Учебно-тематический план

## этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |  |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | - | 8 | Опрос, тестирование |
| 2. | Общая физическая подготовка |  | 70 | 70 | выполнение контрольных нормативов |
| 3. | Специальная физическая  подготовка |  | 60 | 60 | выполнение контрольных нормативов |
| 4. | Технико-тактическая подготовка |  | 68 | 68 | участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках. |
| 5. | Приемные, переводные испытания |  | 4 | 4 | выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Врачебный, медицинский  контроль |  | 6 | 6 | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| 7. | Участие в соревнованиях | по плану | | |  |
| **Итого:** | | **8** | **208** | **216** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения.**

**1.Теоретическая подготовка**

*1.1. Дисциплина и правила поведения на занятиях по Киокусинкай*

Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

*1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках*

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

*1.3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий киокусинкай на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий киокусинкай.

*1.4. Неприятие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте*

Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

*1.5. Терминология*

Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

*1.6 Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ.*

*1.7 Зачет по теоретической подготовке.*

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**2. Общая физическая подготовка**

-Основные строевые упражнения на месте и в движении.

-Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

-Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

-Простейшие танцевальные шаги: полька.

-Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

-Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

-Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

-Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

*Упражнения для развития быстроты:*

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

*Упражнения для развития ловкости:*

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости.*

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости:*

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость - качества необходимые спортсмену, занимающимся киокусинкай. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Направлена на совершенствование движений, характерных для киокусинкай, развивая:

* скоростно-силовую выносливость;
* специальную выносливость;
* координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах;

- в передвижении;

- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);

- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в киокусинкай:

- маховые движения ногами;

-прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;

-технические приемы;

- силовые упражнения;

- координатные упражнения;

- статическая нагрузка.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в киокусинкай являются скоростная сила и взрывная сила.

Рекомендуемые упражнения на развитие силы:

1.*Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах*. Упражнения выполняются по 5-10 одиноч­ных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражне­ния следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. *Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах* (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагруз­ку в упражнениях.

3. *Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами* с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. *Поочередное выполнение с максимальной частотой* в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. *Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке* вверх на месте.

6. *Выполнение фиксированных серий ударов в прыж*ках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. *Бег со старта из различных положений*, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. *Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево* на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. *Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног* вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Развитие гибкости

Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).

2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

*Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,

- наклоны корпуса, вращательные движения,

- повороты и наклоны головой и конечностями,

- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

*Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

*Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

1.Стойки: ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.

2.Удары руками: ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки: ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.

4.Удары ногой: МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ - восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону.

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ - восходящий удар ногой в сторону.

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Гохон кумитэ – пяти шаговый спарринг.

7. Ката - ТАЙКИОКУ СОНА ИЧ

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6.Врачебный и медицинский контроль**

Медико-восстановительные мероприятия с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**7. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Учебно-тематический план

## этапа начальной подготовки второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **12** | **-** | **12** | Опрос, тестирование |
| **2.** | **Общая физическая**  **подготовка** |  | **108** | **108** | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** |  | **80** | **80** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **96** | **96** | участие в  соревнованиях и показательных выступлениях; участие в  учебных поединках. |
| **5.** | **Приемные и переводные**  **испытания** |  | **6** | **6** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **4** | **4** | опрос, тестирование, практическая отработка. |
| **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** |  | **6** | **6** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **12** | **12** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **9.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| **Итого:** | | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения.**

**1.Теоретическая подготовка**

*1.1. Идо-гэйко - тренировка перемещений*

Виды перемещений в низких стойках - вперед, вперед с вращением, назад, назад с вращением, повороты. Особенности перемещений при выполнении техники рук и ног. Тренировочные методы при изучении перемещений.

*1.2. Правила соревнований по кумитэ*

Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами) Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы. Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэсивари. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

*1.3. Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом*

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

*1.4. Общая характеристика и принципы спортивной тренировки*

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

*1.5. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека*

Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние

органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

*1.6. Гибкость и методы ее развития*

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

*1.7. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.*

Закаливание, занятия физкультурой и спортом, личная гигиена, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, правильный подбор одежды, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия, лекарственная терапия - эффективные способы профилактики заболеваний. Ограничение общения с людьми, меры личной профилактики при эпидемиях.

*1.8. Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ.*

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

**2.Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

*Общеразвивающие упражнения*

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

*Упражнения со скакалкой*

Прыжки на месте и движении. Прыжки с изменениями положения ног.

*Акробатические упражнения*

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседания, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500 -1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

*Спортивные и подвижные игры*

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для преимущественного развития быстроты*. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пункт бол.

*Упражнения для развития силы.* Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге - «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

*Упражнения для развития ловкости.* Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

*Упражнения для развития гибкости***.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости.* Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

*Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.* Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Технико-тактическая подготовка**

*1. Стойки:*

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ - задняя стойка.

*2. Удары руками:*

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу.

*3. Блоки:*

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони.

*4. Удары ногой:*

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ - восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - обратный круговой удар ногой.

*5. Броски:*

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ.

*6. Спарринги:*

САНБОН КУМИТЭ – трехшаговый спарринг;

ИППОН КУМИТЭ – одношаговый спарринг.

*7. Ката:* ТАЙКИОКУ СОНА НИ, ТАЙКИОКУ СОНА САН

**Форма контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Форма контроля:** опрос, тестирование, практическая отработка.

**7.Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**8.Восстановительные мероприятия**

Восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**9. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Учебно-тематический план

## этапа начальной подготовки третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **12** | **-** | **12** | опрос, тестирование |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  | **100** | **100** | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** |  | **85** | **85** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **99** | **99** | участие в  соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках. |
| **5.** | **Приемные и переводные**  **испытания** |  | **8** | **8** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Инструкторская и судейская**  **практика** |  | **4** | **4** | опрос, тестирование, практическая отработка. |
| **7.** | **Врачебный и медицинский**  **контроль** |  | **4** | **4** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **12** | **12** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **9.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| **Итого:** | | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения.**

**1.Теоретическая подготовка**

*1.1. Правила соревнований по ката*

Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами). Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы. Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэшивари. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

*1.2. Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу.*

Учебные виды спарринга.

*1.3.Правила соревнований. Система присвоения спортивных разрядов и званий в киокусинкай*

Правила соревнований*.* Весовые категории. Форма каратиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

*1.4. Гибкость и методы ее развития*

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в киокусинкай. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

*1.5. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека*

Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

*1.6. Разминка и ее виды*

Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихон-гэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

*1.7. Понятие самоконтроля*

Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям киокусинкай.

*1.8. Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом.*

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

*1.9. Типовые травмы в киокусинкай. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, рассечениях. Переноска пострадавших.*

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**2.Общая физическая подготовка**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

*Упражнения для развития быстроты:*

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

*Упражнения для развития ловкости:*

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости.*

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости:*

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

Рекомендуемые упражнения на развитие силы:

1.*Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах*. Упражнения выполняются по 5-10 одиноч­ных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражне­ния следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями1-2 минуты.

2. *Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах* (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагруз­ку в упражнениях.

3. *Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами* с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. *Поочередное выполнение с максимальной частотой* в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. *Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке* вверх на месте.

6. *Выполнение фиксированных серий ударов в прыж*ках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. *Бег со старта из различных положений*, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. *Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево* на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9.*Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног* вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

*Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,

- наклоны корпуса, вращательные движения,

- повороты и наклоны головой и конечностями,

- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

*Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

*Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием киокусинкай. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

Комбинированная техника рук и ног.

Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Ката: сагаки тайкиоку сано ич, сагаки тайкиоку сано ни, сагаки тайкиоку сано сан, пинан сано ич.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Форма контроля:** опрос, тестирование, практическая отработка.

**7.Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**8.Восстановительные мероприятия**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Гигиенические средства** восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

**Медико-биологические средства** восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые

аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;

- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

**Психологические средства восстановления.** Рациональное применение

психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

-убеждение, внушение, деактуализациия - занижение возможностей соперников;

- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;

- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной,

психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**9. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Учебно-тематический план

## учебного (тренировочного) этапа первого года обучения

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **17** | **-** | **17** | опрос, тестирование |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** |  | **182** | **182** | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** |  | **143** | **143** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **146** | **146** | участие в  соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках. |
| **5.** | **Приемные и переводные**  **испытания** |  | **12** | **12** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Инструкторская и судейская**  **практика** |  | **6** | **6** | опрос, тестирование, практическая отработка. |
| **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** |  | **10** | **10** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **36** | **12** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **9.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| **Итого:** | | **17** | **535** | **552** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа первого года обучения**

1. **Теоретическая подготовка**

*1.1. Разминка и ее виды*

Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихон-гэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

*1. 2. Общая физическая подготовка и ее содержание*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Основные физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора видов, средств и методов общей физической подготовки в каратэ. Целенаправленная физическая подготовка.

*1.3 Специальная физическая подготовка и ее содержание*

Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика видов, средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовки.

*1.4. Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники*

Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

*1.5. Зоны мощности работы и их характеристики*

Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

**2.Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

*Акробатические упражнения*

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

*Упражнения с отягощениями*

Упражнения с гантелями и штангой.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 \* 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения на развитие силы*

1.Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.

7. Бег со старта из различных положений.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.

9.Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног. Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

*Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

*Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

*Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

*1. Стойки:*

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ - задняя стойка.

*2. Удары руками:*

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН - удар кулаком наотмашь.

*3. Блоки:*

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

УДЭ БАРАЙ - защита нижнего уровня снаружи.

*4. Удары ногой:*

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ - восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - обратный круговой удар ногой;

УШИРО ГЕРИ ТЮДАН - удар ногой назад.

*5. Броски:*

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;

ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.

*6. Ката:*

ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН.

*7. Кумитэ:*

ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ - полусвободный бой, ДЗЮ КУМИТЭ - свободный бой.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Форма контроля:** опрос, тестирование, практическая отработка на соревнованиях.

**7.Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**8.Восстановительные мероприятия**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Гигиенические средства** восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

**Медико-биологические средства** восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые

аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;

- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

**Психологические средства восстановления.** Рациональное применение

психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализациия - занижение возможностей соперников;

- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;

- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной,

психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**9. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Учебно-тематический план

## учебного (тренировочного) этапа второго года обучения

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | | Формы контроля |
| теория | практика | | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **19** | **-** | | **19** | опрос, тестирование |
| **2.** | **Общая физическая**  **подготовка** |  | **199** | | **199** | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка** |  | **162** | | **162** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **190** | | **190** | участие в  соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках. |
| **5.** | **Приемные и переводные**  **испытания** |  | **14** | | **14** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **8** | | **8** | опрос, тестирование, практическая отработка. |
| **7.** | **Врачебный и медицинский**  **контроль** |  | **10** | | **10** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **42** | | **42** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **9.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | | |  |
| **Итого:** | | **19** | | **625** | **644** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа второго года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка**

*1.1. Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам.*

Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением) направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные и общие нагрузки.

Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

*1.2. Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости*

Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

*1.3. Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса*

Основа многолетней тренировки - последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

*1.4. Обманные действия в бою*

Назначение обманных действий - нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недовведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ножные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

*1.5. Тактика психической атаки*

Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени приготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

**2.Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

*Акробатические упражнения*

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

*Упражнения с отягощениями*

Упражнения с гантелями и штангой.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 \* 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения на развитие силы*

1.Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.

7. Бег со старта из различных положений.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.

9.Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног. Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

*Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

*Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

*Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

*1. Стойки:*

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ - задняя стойка;

МУСУБИ ДАТИ - стойка пятки вместе, носки врозь.

*2. Удары руками:*

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН - удар кулаком наотмашь;

УРА ДЗУКИ - удар в туловище перевернутым кулаком.

*3. Блоки:*

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

УДЭ БАРАЙ - защита нижнего уровня снаружи;

АГЕ УКЭ - защита верхнего уровня от удара сверху.

*4. Удары ногой:*

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ - восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - обратный круговой удар ногой;

УШИРО ГЕРИ ТЮДАН - удар ногой назад;

ЕКО ГЕРИ КЭАГЕ ТЮДАН - восходящий удар ребром стопы в сторону.

*5. Броски:*

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;

ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО;

С ЗАХВАТОМ НОГИ ПОДНОЖКА ПОД ОПОРНУЮ НОГУ ИЗНУТРИ;

ПЕРЕВОРОТ ЗА НОГУ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.

*6. Ката:* ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН; ХЕЙАН НИДАН.

*7. Кумитэ:*

ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ - полусвободный бой, ДЗЮ КУМИТЭ - свободный бой.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Форма контроля:** опрос, тестирование, практическая отработка на соревнованиях.

**7.Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**8.Восстановительные мероприятия**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Гигиенические средства** восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

**Медико-биологические средства** восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые

аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;

- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

**Психологические средства восстановления.** Рациональное применение

психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализациия - занижение возможностей соперников;

- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;

- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной,

психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**9. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## Учебно-тематический план

## учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **20** | **-** | **20** | опрос, тестирование |
| **2.** | **Общая физическая**  **подготовка:** |  | **207** | **207** | выполнение контрольных нормативов |
| **3.** | **Специальная физическая**  **подготовка:** |  | **182** | **182** | выполнение контрольных нормативов |
| **4.** | **Технико-тактическая подготовка** |  | **225** | **225** | участие в  соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках. |
| **5.** | **Приемные и переводные испытания** |  | **18** | **18** | выполнение контрольных нормативов |
| **6.** | **Инструкторская и судейская практика** |  | **12** | **12** | опрос, тестирование, практическая отработка. |
| **7.** | **Врачебный и медицинский контроль** |  | **12** | **12** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **8.** | **Восстановительные мероприятия** |  | **60** | **60** | ведение дневника самооценки состояния физических показателей. |
| **9.** | **Участие в соревнованиях** | **по плану** | | |  |
| **Итого:** | | **20** | **716** | **736** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения.**

1. **Теоретическая подготовка**

*1.1. Тактика поединка с различными типами противников.*

*1.2. Специальная психологическая подготовка.*

*1.3. Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, болевом шоке*

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

*1.4. Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти.*

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

*1.5. Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста*

Необходимость самообразования для каратиста. Знакомство с историей и культурой Японии. История самурайского сословия. Бусидо - нравственный кодекс японских воинов. Основы дзэн-буддизма.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

**2.Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

*Общеразвивающие упражнения*

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

*Акробатические упражнения*

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

*Упражнения с отягощениями*

Упражнения с гантелями и штангой.

*Легкоатлетические упражнения*

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 \* 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения на развитие силы*

1.Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.

7. Бег со старта из различных положений.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.

9.Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног. Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

*Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

*Маховые упражнения.*

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

*Пружинистые движения.*

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**4.Технико-тактическая подготовка**

*1. Стойки:*

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ - задняя стойка;

МУСУБИ ДАТИ - стойка пятки вместе, носки врозь;

ШИКО ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются на расстоянии в две ширины плеч, носки в стороны;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ - задняя стойка;

КОСА ДАТИ - крестообразная стойка.

*2. Удары руками:*

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН - удар кулаком наотмашь;

УРА ДЗУКИ - удар в туловище перевернутым кулаком;

ТЭЦУЙ УЧИ - удар основанием кулака сверху;

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН - удар кулаком наотмашь;

УРА ДЗУКИ - удар в туловище перевернутым кулаком;

ТЭЦУЙ УЧИ - удар основанием кулака сверху;

МАЭ ЭМПИ - удар локтем вперед.

*3. Блоки:*

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ - защита ребром ладони;

УДЭ БАРАЙ - защита нижнего уровня снаружи;

АГЕ УКЭ - защита верхнего уровня от удара сверху;

МОРОТЭ УКЭ - усиленный блок наружу предплечьем;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня наружу;

*4. Удары ногой:*

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ - восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - обратный круговой удар ногой;

УШИРО ГЕРИ ТЮДАН - удар ногой назад;

ЕКО ГЕРИ КЭАГЕ ТЮДАН - восходящий удар ребром стопы в сторону; МИКАДЗУКИ ГЕРИ - круговой удар подошвой.

*5. Броски:*

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;

ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО;

С ЗАХВАТОМ НОГИ ПОДНОЖКА ПОД ОПОРНУЮ НОГУ ИЗНУТРИ;

ПЕРЕВОРОТ ЗА НОГУ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ;

БРОСОК ОБХВАТОМ СВЕРХУ; БРОСОК С ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ СПЕРЕДИ; ПОДСЕЧКА ПОД ПЕРЕДНЮЮ НОГУ СНАРУЖИ.

*6. Ката:*

ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН; ХЕЙАН НИДАН; ХЕЙАН САНДАН.

*7. Кумитэ:*

ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ – полусвободный бой,

ДЗЮ КУМИТЭ - свободный бой.

**Форма контроля:** участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**5. Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

**6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

**Форма контроля:** опрос, тестирование, практическая отработка на соревнованиях.

**7.Врачебный и медицинский контроль**

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям здоровых детей.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**8.Восстановительные мероприятия**

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

**Педагогические средства восстановления:**

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

**Гигиенические средства** восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

**Медико-биологические средства** восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые

аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;

- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

**Психологические средства восстановления.** Рациональное применение

психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализациия - занижение возможностей соперников;

- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;

- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной,

психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

**Формы контроля:** ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

**9. Участие в соревнованиях**

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Понятие о гигиене и правила ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. О возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основнуютерминологию,используемуювкиокусинкай,историювозникновениябоевыхискусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в киокусинкай ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать не сложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приёмов;
8. Исполнять ученическое ката-Тайкиокусано ич.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу

второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

Уметь:

* 1. Оказать первую помощь при легких травмах;
  2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнёров;
  3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
  4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
  5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
  6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
  7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
  8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
  9. Выполнять контратакующие действия;
  10. Исполнять ученические ката-Тайкиокусано ич, Тайкиокусано ни, Тайкиокусано сан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

Уметь:

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
7. Быть готов вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметьвыполнятьразличныеконтратакующиедействия:атакасиспользованиемработынаопережение,встречныеудары,атакапослеосвобожденияотзахватаидр.;
9. Знать тактику работы против противников;
10. Исполнять ката - Сакаги тайкиокусано ич, Сакаги тайкиокусано ни, Сакаги тайкиокусано сан, Пинан сано ич.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу четвёртого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Значение разминки перед занятиями и перед выступлениями на соревнованиях;
2. Индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме;
3. Взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека;
4. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения;
5. Антидопинговые правила.

Уметь:

1. Повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
2. Формировать физические качества с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
3. Соблюдать режим тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
4. Овладеть навыками самоконтроля;
5. Приобрести опыт регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебного (тренировочного) этапа;
6. достичь стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем году учебного (тренировочного) этапа;
7. Исполнять ката - тайкиоку шодан, хейан шодан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу пятого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Методы развития выносливости;
2. Виды обманных действий в бою;
3. Теоретические основы тактики психологической атаки противника;
4. Антидопинговые правила.

Уметь:

1. Формировать мотивацию на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. Повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. Повышать функциональные возможности организма;
4. Формировать навыки профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
5. Выполнять план индивидуальной подготовки;
6. Демонстрировать стабильность высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
7. Приобрести опыта спортивного судьи по виду спорта "киокусинкай";
8. Исполнять ката – тайкиоку шодан, хейан шодан, хейан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу шестого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Тактику поединков с различными типами противников;
2. Приёмы оказания первой медицинской помощи при сотрясении мозга, потере сознания, болевом шоке, черепно-лицевых травмах,

кровотечении, клинической смерти;

1. Историю культуры Японии, историю самурайского сословия, нравственный кодекс каратиста.

Уметь:

1. На высоком уровне владеть н специальными физическими упражнениями;

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности;

3. В совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях;

6. Освоить увеличенные по объему тренировочные нагрузки;

7. Уметь вести протокол соревнований;

8. Участвовать в судействе соревнований;

9. Принимать участие в Первенствах и Чемпионатах Кемеровской области-Кузбасса, СФО.

10. 50 % группы должны выполнить нормативы 1 спортивный разряд, « Кандидат в мастера спорта».

## РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

## 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Базовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая;

Продвинутый уровень - учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36-46 недель, в зависимости от уровня сложности программы.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по программе учебных (тренировочных, восстановительных) сборов.

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количествоучебных  часов | Количествоучебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1год | 216 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 2  акад. часа |
| 2год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 3год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 4 год | 552 | 184 | 46 | 4 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 5 год | 644 | 161 | 46 | 4 раза в неделю по 3акад. часа и 1 раз в неделю 2 акад.  часа |
| 6 год | 736 | 184 | 46 | 5 раз в неделю по 3  акад. часа 1 раз неделю 1 акад. час |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. ***Материально – техническое обеспечение***

Учебные (тренировочные) занятия должны проводиться в спортивном зале, пол должен быть деревянным или покрыт татами: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов.

Стены зала не должны иметь выступов, батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решётками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства. В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий.

Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов - равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в зале в вертикально-подвешенном положении.

Для занятий киокусинкай необходима следующая индивидуальная экипировка: доги, протекторы на голень, грудь, паховый протектор, шлем, перчатки для рук.

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Лапа боксерская | пар | 5 |
| 4. | Макивара | штук | 10 |
| 5. | Мат гимнастический | штук | 5 |
| 6. | Мяч набивной (медицин бол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 8. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 9. | Секундомер | штук | 1 |
| 10. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 12. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |

1. ***Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований.
2. ***Кадровое обеспечение :***для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» работает педагог с высшим специальным образованием.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты обучения выражаются в получении обучающимися по программе «Киокусинкай» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Для анализа информации по каждому показателю результативности разработаны таблицы с критериями по определению того или иного показателя. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности.

Тесты позволяют определить уровень выполнения программы по теоретической и практической подготовке. Контрольные нормативы позволяют определить физическую подготовленность каждого учащегося. Результаты соревнований позволяют определить достижения обучающихся.

**Контрольные нормативы для обучающихся 10-11лет.**

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Мальчики, юноши** | | | | | | | **Девочки, девушки** | | | | |
| **Уровень** | | | | | | | | | | | |
| **низкий** | | **средний** | | **высокий** | | | **низкий** | | **средний** | **высокий** | |
| **1.Челночный бег 3х10 м, сек** | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | |  | |  | |  |  | |
| 10 | 9,9 и более | | 9,8-8,7 | | 8,6 и менее | | | 10,4 и более | | 10,3-9,2 | 9,1 и менее | |
| 11 | 9,7 и более | | 9,6-8,6 | | 8,5 и менее | | | 10,1 и более | | 10,0-9,0 | 8,9 и менее | |
| **2. Прыжок в длину с места, см** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 134 и менее | | 135-181 | | 182 и более | | | 120 и менее | | 121-169 | 170 и более | |
| 11 | 152 и менее | | 153-197 | | 198 и более | | | 130 и менее | | 131-184 | 185 и более | |
| **3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 9 и менее | 10-14 | | 15 и более | | | 7 и менее | | 8-12 | | | 13 и более |
| 11 | 14 и менее | 15-24 | | 25 и более | | | 12 и менее | | 13-19 | | | 20 и более |
| **4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши);**  **подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз** | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 3 и менее | 4-6 | | 7 и более | | | 8 и менее | | 9-17 | | | 18 и более |
| 11 | 3 и менее | 4-7 | | 8 и более | | | 9 и менее | | 10-19 | | | 20 и более |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа**  **(ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз** | | | | | | |
| 10 | 14 и менее | 15-21 | 22 и более | 11 и менее | 12-18 | 19 и более |
| 11 | 15 и менее | 16-22 | 23 и более | 12 и менее | 13-19 | 20 и более |
| **6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески** | | | | | | |
| 10 | Рост | Рост + 5 см | Рост + 10 см | Рост - 5 см | Рост | Рост + 5 см |
| 11 | Рост | Рост + 5 см | Рост + 10 см | Рост | Рост + 5 см | Рост + 10 см |

**Контрольные нормативы для обучающихся 12-13лет.**

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | | | | **Мальчики, юноши** | | | | | | | | | | | **Девочки, девушки** | | | | | | | | | |
| **Уровень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **низкий** | | | | **средний** | | | | **высокий** | | | **низкий** | | | | | **средний** | | **высокий** | | |
| **1.Челночный бег 3х10 м, сек** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | 9,7 и более | | | | 9,6-8,6 | | | | 8,5 и менее | | | 10,1 и более | | | | | 10,0-9,0 | | 8,9 и менее | | |
| 13 | | | | 9,3 и более | | | | 9,2-8,4 | | | | 8,3 и менее | | | 10,0 и более | | | | | 9,9-8,9 | | 8,8 и менее | | |
| **2. Прыжок в длину с места, см** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | 152 и менее | | | | 153-197 | | | | 198 и более | | | 130 и менее | | | | | 131-184 | | 185 и более | | |
| 13 | | | | 167 и менее | | | | 168-212 | | | | 213 и более | | | 135 и менее | | | | | 136-189 | | 190 и более | | |
| **3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | 14 и менее | | | | 15-24 | | | | 25 и более | | | | | 12 и менее | | | 13-19 | | | | 20 и более | |
| 13 | | | 24 и менее | | | | 25-34 | | | | 35 и более | | | | | 18 и менее | | | 19-29 | | | | 30 и более | |
| **4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | 3 и менее | | | | 4-7 | | | | 8 и более | | | | | 9 и менее | | | 10-19 | | | | 20 и более | |
| 13 | | | 4 и менее | | | | 5-8 | | | | 9 и более | | | | | 9 и менее | | | 10-19 | | | | 20 и более | |
| **5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа**  **(ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | 15 и менее | | | 16-22 | | | | 23 и более | | | | 12 и менее | | | | 13-19 | | | | 20 и более | | |
| 13 | | 16 и менее | | | 17-23 | | | | 24 и более | | | | 13 и менее | | | | 14-20 | | | | 21 и более | | |
| **6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Рост | | | Рост + 5 см | | | | Рост + 10 см | | | | Рост | | | | Рост + 5 см | | | | Рост + 10 см | | |
| 12 | | Рост + 5 см | | | Рост + 10 см | | | | Рост + 15 см | | | | Рост | | | | Рост + 5 см | | | | Рост + 10 см | | |
| **7. Показатель комплексной гибкости. Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Коснуться пола головой | | | | | Коснуться пола плечами | | | | Коснуться  пола  грудной клеткой | | | | Коснуться пола головой | | | | Коснуться пола плечами | | | | | Коснуться  пола  грудной клеткой | |
| 13 |

*Переводные требования по специальной подготовке:*

1. Знать стойки: ХЕЙКО ДАТИ, КИБА ДАТИ, ДЗЕНКУТЦУ ДАТИ.

2. Удары руками: ОЙ ДЗУКИ, ГЯКУ ДЗУКИ.

3. Блоки: ГЕДАН БАРАЙ, СОТО УКЕ.

4. Удары ногой: МАЭ ГЕРИ, ЁКО ГЕРИ.

5. Броски: ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ, БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ, ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ.

6. Кумитэ: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ИППОН КУМИТЭ.

**Контрольные нормативы для обучающихся 14-17лет.**

*Таблица № 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Мальчики, юноши** | | | | | | | | | | | | **Девочки, девушки** | | | | | | | | | | |
| **Уровень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **низкий** | | | | | **средний** | | | **высокий** | | | | **низкий** | | | **средний** | | | **высокий** | | | | |
| **1.Челночный бег 3х10 м, сек** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 9,3 и более | | | | | 9,2-8,4 | | | 8,3 и менее | | | | 10,0 и более | | | 9,9-8,8 | | | 8,7 и менее | | | | |
| 15 | 9,0 и более | | | | | 8,9-8,1 | | | 8,0 и менее | | | | 9,9 и более | | | 9,8-8,7 | | | 8,6 и менее | | | | |
| 16 | 8,6 и более | | | | | 8,5-7,8 | | | 7,7 и менее | | | | 9,7 и более | | | 9,6-8,6 | | | 8,5 и менее | | | | |
| 17 | 8,2 и более | | | | | 8,1-7,4 | | | 7,3 и менее | | | | 9,7 и более | | | 9,6-8,5 | | | 8,4 и менее | | | | |
| **2. Прыжок в длину с места, см** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 180 и менее | | | | | 181-237 | | | 238 и более | | | | 140 и менее | | | 141-199 | | | 200 и более | | | | |
| 15 | 202 и менее | | | | | 203-250 | | | 251 и более | | | | 145 и менее | | | 146-199 | | | 200 и более | | | | |
| 16 | 212 и менее | | | | | 213-259 | | | 260 и более | | | | 155 и менее | | | 156-204 | | | 205 и более | | | | |
| 17 | 220 и менее | | | | | 221-264 | | | 265 и более | | | | 160 и менее | | | 161-209 | | | 210 и более | | | | |
| **3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | 34 и менее | | | 35-44 | | | | 45 и более | | | 28 и менее | | | 29-34 | | | | | | 35 и более | | |
| 15 | | 44 и менее | | | 45-49 | | | | 50 и более | | | 33 и менее | | | 34-39 | | | | | | 40 и более | | |
| 16 | | 49 и менее | | | 50-64 | | | | 65 и более | | | 38 и менее | | | 39-54 | | | | | | 55 и более | | |
| 17 | | 64 и менее | | | 65-69 | | | | 70 и более | | | 53 и менее | | | 54-59 | | | | | | 60 и более | | |
| **4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | 4 и менее | | | 5-9 | | | | 10 и более | | | 9 и менее | | | 10-19 | | | | | | 20 и более | | |
| 15 | | 5 и менее | | | 6-10 | | | | 11 и более | | | 9 и менее | | | 10-19 | | | | | | 20 и более | | |
| 16 | | 5 и менее | | | 6-11 | | | | 12 и более | | | 9 и менее | | | 10-19 | | | | | | 20 и более | | |
| 17 | | 6 и менее | | | 7-12 | | | | 13 и более | | | 10 и менее | | | 11-21 | | | | | | 22 и более | | |
| **5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа**  **(ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 17 и менее | | | 18-24 | | | | 25 и более | | | 14 и менее | | | | | | 15-21 | | | 22 и более | | | |
| 15 | 18 и менее | | | 19-25 | | | | 26 и более | | | 15 и менее | | | | | | 16-22 | | | 23 и более | | | |
| 16 | 19 и менее | | | 20-26 | | | | 27 и более | | | 16 и менее | | | | | | 17-23 | | | 24 и более | | | |
| 17 | 20 и менее | | | 21-27 | | | | 28 и более | | | 17 и менее | | | | | | 18-24 | | | 25 и более | | | |
| **6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Рост + 5 см | | | Рост + 10 см | | | | Рост + 15 см | | | Рост + 5 см | | | | | | Рост + 10 см | | | Рост + 15 см | | | |
| 15 | Рост + 10 см | | | Рост + 15 см | | | | Рост + 20 см | | | Рост + 5 см | | | | | | Рост + 10 см | | | Рост + 15 см | | | |
| 16 | Рост + 10 см | | | Рост + 15 см | | | | Рост + 20 см | | | Рост + 10 см | | | | | | Рост + 15 см | | | Рост + 20 см | | | |
| 17 | Рост + 15 см | | | Рост +20 см | | | | Рост + 30 см | | | Рост + 10 см | | | | | | Рост + 15 см | | | Рост + 20 см | | | |
| **Возраст, лет** | | | | **Мальчики, юноши** | | | | | | | | | | | **Девочки, девушки** | | | | | | | | |
| **Уровень** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **низкий** | | | | **средний** | | | **высокий** | | | | **низкий** | | | | **средний** | | | | **высокий** |
| 1. **Показатель комплексной гибкости.**   **Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | Коснуться пола головой | | | | Коснуться пола плечами | | | Коснуться  пола  грудной клеткой | | | | Коснуться пола головой | | | | Коснуться пола плечами | | | | Коснуться  пола  грудной клеткой |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |

*Переводные требования по специальной подготовке:*

1.Знать стойки: КОКУТСУ ДАТИ

2.Удары руками: МАВАСИ ДЗУКИ

З. Блоки: УЧИ УКЭ, СЮТО УКЭ

4.Удары ногой: МАВАСИ ГЕРИ, УРО МАВАСИ ГЕРИ

5. Броски: ПОДНОЖКА, ПОДСАД БЕДРОМ, ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ.

6. Кумитэ: ИППОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

*Правила выполнения упражнений:*

•Челночный бег 3 x10 м выполняется в спортивной обуви соб беганием вокруг вертикальных стоек высотой примерно 1 м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.

•Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешаются три попытки, из которых в зачет идет лучшая.

•Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

•Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

•Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

•Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

•Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешаются три попытки.

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, вы­носливости - это многоуровне­вая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфи­ческие особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью со­вершенствования силы, гибкости, коор­динационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и стати­ческим усилиям, работоспособности сер­дечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

    Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются до­полнительные упражнения.

•        Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму       адаптироваться, а после это­го используются варианты дополнитель­ных упражнений;

•        Бег приставными ша­гами одним, а затем другим боком, *при этом руки необходимо держать полу­согнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».*

•        Бег при­ставными шагами по системе 2+2, т*. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при пере­движении правым боком правая рука не­сколько выставлена вперед и расположе­на выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.*

•        Бег перекрестным ша­гом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уров­не грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

•        Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат.

•        Бег спиной вперед по­могает развитию бокового зрения и коор­динации передвижения в нестандартном положении.

•        Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кис­тями рук.

•        Беговая нагруз­ка с прыжками.

•        Прыжки  с разворотом на 360 градусов, что способ­ствует выработке устойчивости и продол­жения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.

•        Бег с кувырками.

•        Бег с от­жиманиями и т. д.

**Развитие силовых способностей**

***Средствами развития силы*** явля­ются физические упражнения с повы­шенным отягощением (сопротивлени­ем), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми.*

Силовые упражнения хорошо сочетают­ся с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке ка­ратистов широко применяются и упраж­нения с отягощением весом собственно­го тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести  тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

      К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действи­ях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

1.     ***Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным   отягощением***   (манже­тами, накладками, гантелями) или с со­противлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соб­людением техники исполнения (исходно­го положения кулака или руки, траекто­рии движения,  максимальной скорости, фиксации   конечного   положения).   Ско­рость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2.      ***Махи   ногами   с   дополнительным отягощением*** (манжетами,    накладками на голени или стопы), с сопротивлени­ем резинового амортизатора и без отя­гощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последова­тельными сериями вперед, в сторону, на­зад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3.***Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.***

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается пос­тепенно, доводя предельное их количест­во до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их оттал­киванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

**4.  *Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).*** Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться   в  исходное  положение.   Пов­торять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного поло­жения, или как самостоятельное упраж­нение, в том числе и разминке.

***5.      Поднимание ног из положения лежа на спине.***

Из и.п. лежа на спине, руки вы­тянуты за голову: поднять ноги вверх и. сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

***6.       Сгибание тела в сед углом из поло­жения лежа с попеременным вращением туловища  влево-вправо.***

Из и.  п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты  в коленях:  согнуться  в тазобедренных суставах и,  поворачива­ясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вер­нуться в и.п.

**7.  *Сгибание туловища из положения лежа на спине****.*

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреп­лены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выпол­нять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

***8.       Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой****.*

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колен­ном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу,  а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помо­щью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тре­нировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

***9.*   *Подскоки на одной ноге с подни­манием согнутой в колене ноги к груди  и через сторону к плечу под счет:***

а)   вы­полняя подскок на стопе левой ноги, од­новременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская пра­вую ногу, повторить подскок на левой;

б)   выполнить то же, но на другой ноге;

в)  выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в   коле­не правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

 г)   выполнить то же, но для другой ноги.

***10.   Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.***

Упраж­нение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

***11.   Прыжки вверх с разведением пря­мых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.***

Упражнение выполняет­ся на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

***12.***   ***Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге****,*противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выпол­нить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

***13.***  ***Прыжки  вверх с  попеременным разведением прямых ног в шпагат****.* Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разве­дения ног увеличивать постепенно.

***14. Прыжки   вверх   на   возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)***

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха рука­ми вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать посте­пенно.

***15.    Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180,360 градусов.***

***16.    Толкание стены кулаками или ос­нованием ладони.***

Стоя лицом к стене в стойке   дзэнкуцу-дати   ударной   частью кулака прямой руки упереться в опору (стену).  Удерживать  мышечное  напря­жение в 2-3 подходах по 5-6 напряже­ний продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием  80-90%  от максимального. Стоя боком к стене в стойке киба-дати, упереться  основанием  ладони  в опору. Режим выполнения тот же, как и в пре­дыдущем упражнении.

***17.  Отжимание на одной руке (на ку­лаках).***

**Развитие выносливости.**

***Специальная выносливость***кара­тиста - это выносливость по отноше­нию к двигательной деятельности, в ус­ловиях которой решается определенной двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомле­нию в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организ­ма для достижений в каратэ.

1.  Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром   темпе.

*2.*Переход из положения лежа в сед  «высокий угол» и обратно, в темпе.

3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в  темпе.

4. Переход из смешанного виса, со­гнувшись сзади на гимнастической стенке, в низ прогнувшись и обратно.

5.  Переход  из виса в вис «высокий  угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на бру­сья- отжимание - соскок и т.д., в темпе.

7. Выталкивание штанги  (20%  макс, веса)  в темпе с подскоками ноги врозь -  ноги вместе.

8.  Спурты 3 x 15 м.

9.  Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражне­ний относительно невелика, их эффек­тивность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерыв­ным, «поточным» выполнением всех уп­ражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках за­нятия (до *2*-3 раз и более).

**Развитие гибкости.**

   В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, кото­рые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют ***упраж­нениями на растягивание.***

Основным методом развития гибкос­ти является *повторный метод*, где уп­ражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное за­нятие. На занятиях по каратэ ученики в пер­вую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

***Шпагат*** - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

•        *«клас­сический» - продольный* - ноги пре­дельно разведены в стороны, туловище вертикально;

•        *шпагат с наклоном*- на­клон вперед, руки в стороны ладонями к полу;

•        *шпагат правой или левой по­перечный* - одна нога впереди, дру­гая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;

•        *шпагат кольцом* - тулови­ще отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать ***общую гибкость:***

•        поднять руки вверх, наклониться, не сгибая колени, коснуться  пола паль­цами (хорошо), ладонями (отлично).

•        стоя, ноги на ширине плеч, наклони­ться назад, затем сгибая колени и под­нимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).

•        положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.

•        наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться ли­цом колена (отлично).

**Ката:** пинан соноити ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соноёнура, пинан соного ура, тэнсё, сайфа, гэкисай сё, тэккисонони.

Кондиция: выполнение переходов из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

**Отжимания на кулаках:** 100раз (корпус прямой - плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

**Выпрыгивание из полуприседа:** 100раз (руки за головой).

**Подтягивания:** юноши - 18раз, девушки -12 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

**Подъем прямых ног к перекладине из положения виса:** 20 раз.

**Тобиусиромаваси-гэри:** поцелина высотероста +5см.

**Ходьба на руках:** 8метров.

Маваси-гэринаместеиз кумитэ-нокамаэ: 6минут.

**Какатоотоси-гэринаместеиз кумитэ-нокамаэ:** 6минут.

Усиромаваси-гэривперемещениив кумитэ-нокамаэ: 6минут.

**Кумитэ:** 20 боѐв по1 минуте (из них 5 боев с судейством).

**Письменный экзамен:** Додзѐкун (пункты5-7).

1. Дан (возраст не менее 16 лет, минимальный период тренировок 1 год):

**Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения):** тоже, что для 10-1 кю.

**Ката:** ката те же, что для 10-1 кю.

**Кондиция:** претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ:** 20 боѐв по1минуте.

Дополнительные требования:

* 1. Претендент должен принимать участие в судействе на соревнованиях городского и краевого уровней.
  2. Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участиевдан-тесте.

1. Дан (возраст не менее 18 лет, минимальный период тренировок 2года):

**Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения):** то же, что для 10-1 кю.

**Ката:** сэйэнтин, гарю, тэккисоно сан, бассайдай.

**Кондиция:** претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

**Кумитэ:** 20 боёв по1минуте.

**Дополнительные требования:**

* 1. Претендентдолженприниматьучастиевсудейственасоревнованияхгородского и краевого уровней, иметь судейскую категорию.
  2. Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

## 

## 2.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в каратисты юных спортсменов и др.

*Таблица №12*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

## Список литературы

**1.** Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г

**2.** Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

**3.** Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

**4.**Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

**5.** Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.;2002

**6.** Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

**7.**Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

**8.** Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

**9.** Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

**10**. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

**11.**Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

**12.**Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) - М.: ФиС 1986

**13.** Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

**14.** Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

**15.**Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 1991

1. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003

**17.**Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

**18.** Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

**19.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

**20**. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

**21.** Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

**22.**Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

**23.** Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002

**24.**Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.

**25.** Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

**26.** Соломатин С. - Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

**Литература для педагогов**

**27.** Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.

**28.**Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992

**29.** Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.

**30.** Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

**31.**Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994

**32.**Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991

**33.**Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

**34.**Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.

**35.** Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

**36. С. В. Клюкина.** Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.

**37. Санг**X. **Ким.** Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

**Литература для обучающихся**

1. **Додзё. Боевые искусства Японии.** (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».
2. **Долин А.А., Попов Г.В.** Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. -432 с: ил.
3. **Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
4. **Книга самурая:** ЮдзанДайдодзи. Будосесинсю. ЯмамотоЦунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэнюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.
5. **Кук** Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.
6. **Мисакян М.А.** Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил.- (Боевые искусства).
7. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
8. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
9. **Ояма М.** Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.

**10. Ояма М.** Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.

**11. Ояма М.** Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). - М : ФАИР-ПРЕСС, 2001.

**12. Попов Г.В.** Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.

**13. Сато, Хироаки.** Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. -СПб.: «Евразия», 1999.

**14.Тарас А.Е.** Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).

**15.Тернбулл С.** Самураи Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа. Международная организация каратэ. КиокушинкайканХонбу, 2005.

**16.Уотс Алан В.** Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 **с.** Япония. Путь кисти и меча.(Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - <https://minsport.gov.ru/> |
| Министерство науки и высшего образования РФ | - <https://minobrnauki.gov.ru/?&> |
| Министерство образования Кузбасса | - <https://образование42.рф/> |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - <https://minsport-kuzbass.ru/> |
| Федерация Киокусинкай | - <http://iko-fkr.ru> |