

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»

Ф.В. Аликеев-Борн
«28» августа 2024 г.



Рассмотрена
на методическом совете
Протокол №4
от «28» августа 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Киокусинкай»

Адресат программы: обучающиеся 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Игумнова Екатерина Валерьевна,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское, 2024 г.

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель, задачи программы	6
1.3 Содержание программы. Учебный план	6
1.4 Содержание учебно-тематического плана	7
1.5 Планируемые результаты освоения программы	8
2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	9
2.2 Условия реализации программы	20
2.3 Формы аттестации	20
2.4 Оценочные материалы	21
2.5 Методические материалы	25
2.6 Ссылки и список литературы	27
3 Раздел.	
Приложение 1	29
Приложение 2	30
Приложение 3	40

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Киокусинкай**» разработана с учетом требований:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75);
- «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018 г. № 196);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года;
- Положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

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

Уровень реализации программы – базовый, программа нацелена на начальное обучение основам декоративной техники Изонить обучающихся дошкольного возраста.

Адресат программы – учащиеся возраста 7-10 лет. В программе учитываются возрастные особенности обучающихся, предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Наличие специальных способностей к данной предметной области не требуется, без вступительных экзаменов. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Наполняемость учебных групп составляет 10-12 человек.

Объем программы: 108 часов.

Педагогическая целесообразность программы «Киокусинкай» заключается в следующем:

- занятия помогают решить проблему занятости свободного времени детей. Они формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей. Она формирует такие физические и психические качества и способности, которые позволят обучающимся осваивать базовые навыки каратэ;
- занятия дисциплинируют, воспитывают волю, целеустремлённость. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность;
- содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Программа 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 развиваются мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося, приобщение к общечеловеческим ценностям. Создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности. Занятия являются отличной профилактикой асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях ведётся работа не только с обучающимися, но и с их родителями.

Отличительными особенностями программы являются:

- Основа подготовки — не только технико-тактическая подготовка обучающихся, но и общефизическая, направленная на более высокий показатель физического развития.
- Постепенное и последовательное прохождение всех стадий обучения. В противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке. Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям киокусинкай.
- Ориентированность на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом.
- Привитие 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.
- Создание психологически комфортной обстановки и эмоционального благополучия ребёнка.

Новизна программы заключается в нестандартных методах и подходах к организации учебно-тренировочных занятий. В игровой ненавязчивой форме обучающимся предлагается ознакомиться с древним боевым искусством, используются образы животных, сказочных героев. Особенность данной программы заключается в том, что технические элементы в ней рассматриваются, как прикладные, что почти полностью отсутствует в подобных программах в связи с уклоном в сторону спортивной составляющей.

Режим занятий:

Год обучения	Возраст детей	Количество часов в неделю/ количество часов в год	Продолжительность занятий
1 год обучения	7-10 лет	3 ч/ 108ч	3 раза в неделю по 1 занятию, 45 минут – 1 занятие, с перерывом - 10 минут.

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолъе-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей у обучающихся посредством занятий Киокусинкай.

Задачи.

Образовательные:

- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт техническими действиями и приёмами в дисциплине «Киокусинкай»;
- научить правилам техники безопасности;
- научить правилам ведения боя;
- изучить терминологию киокусинкай;
- научить тактике нападения и защиты;
- научить владеть техникой и тактикой работы в тренировочном бою;

Развивающие:

- развить физические качества посредством физических упражнений;
- развить мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

Воспитательные:

- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать укреплению здоровья обучающихся.
- воспитать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы.

1.3. Содержание программы. Учебный план

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации
1	ТП. Теоретическая подготовка	8	8	0	Тестирование
2	ОФП. Общефизическая подготовка	10	0	10	Сдача контрольных нормативов
3	СФП. Специальная физическая подготовка	30	0	30	Сдача контрольных нормативов
4	ТТП. Техничко-тактическая подготовка	38	0	38	Сдача контрольных нормативов

5	СД. Соревновательная деятельность	4	0	4	Участие в соревнованиях муниципального и областного уровней
6	Подвижные игры.	8	0	8	Наблюдение
7	СП. Самостоятельная подготовка.	8	0	8	Сдача контрольных нормативов
8	КИ. Контрольные испытания.	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	108	8	100	

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Раздел (глава)	Содержание
ТП. Теоретическая подготовка.	Теория: Тема 1: Вводное занятие. Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Тема 3: Правила поведения и техники безопасности на занятии. Оборудование и инвентарь. Тема 4: История развития киокусинкай. Тема 5: Исторический обзор проблемы допинга. Тема 6: Мотивация нарушений антидопинговых правил. Тема 7. Запрещенные вещества и запрещенные методы. Тема 8: Последствия допинга для здоровья.
ОФП. Общая физическая подготовка.	Практика: 1. Строевые упражнения. 2. Беговые упражнения. 3. Прыжковые упражнения. 4. Упражнения без предметов. 5. Упражнения с предметами. 6. Гимнастические упражнения.
СФП. Специальная физическая подготовка.	Практика: 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения для развития быстроты. 3. Упражнения для развития силы. 4. Упражнения для развития ловкости. 5. Упражнения для развития гибкости.

	6. Упражнения для развития выносливости.
ТТП. Техничко-тактическая подготовка.	Практика: 1. Стойка. 2. Удары руками. 3. Удары ногами. 4. Блоки. 5. Броски. 6. Формальные упражнения (ката). 7. Тренировочные схватки (кумитэ).
СД. Соревновательная деятельность.	Практика: Соревнования муниципального и областного уровней.
Подвижные игры.	Практика: 1. Подвижные игры и эстафеты на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. 2. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. 3. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.
СП. Самостоятельная подготовка.	Практика: Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения). Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.
КИ. Контрольные испытания.	Практика: Входящие. Проводятся тренером-преподавателем для определения уровня физической подготовки обучающихся. Итоговые. Итоговые испытания проводятся в конце тренировочного года.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения 1 года программы обучающиеся должны **знать:**

- культуру движений, технические действия и приёмы в дисциплине «Киокусинкай»;
- правила техники безопасности;
- правилам ведения боя;
- терминологию киокусинкай;

уметь:

- применять тактику нападения и защиты;
- владеть техникой и тактикой работы в тренировочном бою;

Будут развиты следующие качества:

- физические качества посредством физических упражнений;
- мотивация к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- культура здорового и безопасного образа жизни;
- культура спортивного поведения;
- потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри группы.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1. Календарный учебный график**

Месяц		Наименование разделов и тем	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля/ промежуточная аттестация
Сентябрь	1	ТП. Теоретическая подготовка.	Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Киокусинкай как вид спорта.	1	Беседа
	2		Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.	1	Беседа

3		<p>Правила поведения и техники безопасности на занятии.</p> <p>Оборудование и инвентарь.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Перечень оборудования и инвентаря по киокусинкай, требования безопасности.</p>	1	Беседа
4		<p>История развития киокусинкай.</p> <p>Возникновение вида спорта. Этапы развития киокусинкай. Роль технических действий в киокусинкай.</p>	1	Беседа
5		<p>Исторический обзор проблемы допинга.</p> <p>Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием.</p>	1	Беседа
6		<p>Мотивация нарушений антидопинговых правил.</p> <p>Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации.</p>	1	Беседа
7		<p>Запрещенные субстанции и запрещенные методы.</p> <p>Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него.</p>	1	Беседа

	8		Последствия допинга для здоровья. Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них.	1	Тестирование
Октябрь	9	ОФП. Общая физическая подготовка.	Строевые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении.	1	Сдача контрольных нормативов
	10		Строевые упражнения. Действия в строю, на месте и в движении.	1	Сдача контрольных нормативов
	11		Беговые упражнения. На короткие дистанции из различных стартовых положений.	1	Сдача контрольных нормативов
	12		Беговые упражнения. На короткие дистанции из различных стартовых положений.	1	Сдача контрольных нормативов
	13		Прыжковые упражнения Прыжки в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног;	1	Сдача контрольных нормативов
	14		Упражнения без предметов упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Сдача контрольных нормативов
	15		Упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки.	1	Сдача контрольных нормативов
	16		Упражнения с предметами. Со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе.	1	Сдача контрольных нормативов

	17		Упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками.	1	Сдача контрольных нормативов
	18		Гимнастические упражнения.	1	Сдача контрольных нормативов
	19	Специальная физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с широкой амплитудой движения.	1	Сдача контрольных нормативов
Ноябрь	20		Общеразвивающие упражнения. Упражнения с широкой амплитудой движения.	1	Сдача контрольных нормативов
	21		Общеразвивающие упражнения. Упражнения с широкой амплитудой движения.	1	Сдача контрольных нормативов
	22		Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат).	1	Сдача контрольных нормативов
	23		Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат).	1	Сдача контрольных нормативов
	24		Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат).	1	Сдача контрольных нормативов
	25		Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).	1	Сдача контрольных нормативов
	26		Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).	1	Сдача контрольных нормативов

27	Упражнения на шведской стенке.	1	Сдача контрольных нормативов
28	Упражнения на шведской стенке.	1	Сдача контрольных нормативов
29	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	1	Сдача контрольных нормативов
30	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.	1	Сдача контрольных нормативов
31	Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета.	1	Сдача контрольных нормативов
32	Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета.	1	Сдача контрольных нормативов
33	Уворачивание от брошенного теннисного мяча.	1	Сдача контрольных нормативов
34	Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.).	1	Сдача контрольных нормативов
35	Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.	1	Сдача контрольных нормативов
36	Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.	1	Сдача контрольных нормативов

37		Пунктбол.	1	Сдача контрольных нормативов
38		Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением.	1	Сдача контрольных нормативов
39		Приседания на одной ноге – «пистолет».	1	Сдача контрольных нормативов
40		Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера.	1	Сдача контрольных нормативов
41		Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).	1	Сдача контрольных нормативов
42		Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).	1	Сдача контрольных нормативов
43		Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания.	1	Сдача контрольных нормативов
44		Упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами.	1	Сдача контрольных нормативов
45		Различные эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	Сдача контрольных нормативов
46		Элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	1	Сдача контрольных нормативов
47		Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.	1	Сдача контрольных нормативов

	48		Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами.	1	Сдача контрольных нормативов
Декабрь	49	Технико-тактическая подготовка.	Стойка. определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаки, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.	1	Сдача контрольных нормативов
	50		Стойка.	1	Сдача контрольных нормативов
	51		Стойка.	1	Сдача контрольных нормативов
	52		Стойка.	1	Сдача контрольных нормативов
	53		Стойка.	1	Сдача контрольных нормативов
	54		Стойка.	1	Сдача контрольных нормативов
	55		Удары руками.		Сдача контрольных нормативов
	56		Прямой удар.	1	Сдача контрольных нормативов
	57		Круговой удар.	1	Сдача контрольных нормативов
Январь	58		Сверху вниз.	1	Сдача контрольных нормативов
	59		Снизу вверх.	1	Сдача контрольных нормативов

	60		Комплекс ударов.	1	Сдача контрольных нормативов
	61		Удары ногами. Подбивающие и маховые.	1	Сдача контрольных нормативов
	62		Низкие, средние и высокие.	1	Сдача контрольных нормативов
	63		Выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях.	1	Сдача контрольных нормативов
	64		Выполняемые из положения стоя на одной ноге.	1	Сдача контрольных нормативов
Февраль	65		Выполняемые в прыжке.	1	Сдача контрольных нормативов
	66		Удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.	1	Сдача контрольных нормативов
	67		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов
	68		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов
	69		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов
	70		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов
	71		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов
Март	72		Блоки.	1	Сдача контрольных нормативов

	73		Броски.	1	Сдача контрольных нормативов
	74		Подножка.	1	Сдача контрольных нормативов
	75		Подножка.	1	Сдача контрольных нормативов
	76		Подсечка партнера по наружной стороне пятки.	1	Сдача контрольных нормативов
	77		Подсечка партнера по наружной стороне пятки.	1	Сдача контрольных нормативов
	78		Бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.	1	Сдача контрольных нормативов
	79		Бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.	1	Сдача контрольных нормативов
	80		Формальные упражнения (ката). Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай.	1	Сдача контрольных нормативов
	81		Формальные упражнения (ката). Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай.	1	Сдача контрольных нормативов
Апрель	82		Формальные упражнения (ката). Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай.	1	Сдача контрольных нормативов
	83		Формальные упражнения (ката). Блоки, удары руками и ногами – основные приемы киокусинкай.	1	Сдача контрольных нормативов

	84		Тренировочные схватки (кумитэ).	1	Сдача контрольных нормативов
	85		Трехступенчатое – самбон кумитэ.	1	Сдача контрольных нормативов
	86		Одноступенчатое – иппон кумитэ	1	Сдача контрольных нормативов
	87		Свободное – дзию кумитэ.	1	Сдача контрольных нормативов
	88	Соревновательная деятельность.	Соревнования муниципального и областного уровней.		Соревнования
	89		Соревнования муниципального и областного уровней.		Соревнования
	90		Соревнования муниципального и областного уровней.	1	Соревнования
	91		Соревнования муниципального и областного уровней.	1	Соревнования
Май	92	Подвижные игры.	Подвижные игры и эстафеты на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость переноской груза.	1	Наблюдение
	93		Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.	1	Наблюдение
	94		Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков.	1	Наблюдение
	95		Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков.	1	Наблюдение

96		С переноской, расстановкой и собиранием предметов.	1	Наблюдение
97		С переноской, расстановкой и собиранием предметов.	1	Наблюдение
98		С сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.	1	Наблюдение
99		С сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.	1	Наблюдение
100	Самостоятельная подготовка	Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
101		Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
102		Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
103		Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
104		Упражнения на гибкость, расслабление.	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
105		Упражнения на гибкость, расслабление.	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки

	106		Упражнения на гибкость, расслабление.	1	Заполнение дневника самостоятельно й подготовки
	107	Контрольные испытания.		1	Сдача контрольных нормативов
	108	Контрольные испытания.		1	Сдача контрольных нормативов
					Итого: 108 часов

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

п/п	Наименование оборудования, 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.	Медицинболы	штук	10
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

2.3. Формы аттестации

Промежуточный контроль: протоколы контрольных испытаний; итоговый отчет тренера-преподавателя; открытое занятие; соревнование.

Форма проведения промежуточной аттестации: протоколы контрольных испытаний, соревнования, дневник самостоятельной подготовки.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы по окончании учебного года проводятся контрольные испытания обучающихся.

При проведении контрольных испытаний обучающихся учитываются результаты освоения программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Итоговые контрольные испытания включают в себя:

- устный опрос обучающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые проводятся в форме сдачи нормативов, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговых контрольных испытаний (протоколы) служат подтверждающим документом для перехода обучающихся на последующую ступень обучения.

Оценочный протокол по нормативам киокусинкай.

№	ФИ обучающегося	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Результат
			Юноши	Девушки	
		Ката			
		Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)	
		Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)	
		Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)	
		Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	
			Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)	

		Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	
		Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	
		Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)	
		Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	
		Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа) (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	
			Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)	
		Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	

Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачёт» - «незачёт», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива.

Выполнение контрольно-переводных нормативов:

- от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается коценке «неудовлетворительно»;
- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравниваетсяк оценке «удовлетворительно»;
- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравниваетсяк оценке «хорошо»;
- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравниваетсяк оценке «отлично».

Перед тестированием проводится разминка.

- Бег 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты

регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3*10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

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

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – выполняется максимальное количество раз. И.П. упор, лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. - Бег 1500 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Поднимание туловища. И.п. сед ноги вместе. Стопами, держась за нижнюю перекладину. Лечь на спину, руки за головой. Испытуемый выполняет поднимание туловища, касаясь локтевым суставом колен и возвращается в и.п. Фиксируется количество подъёмов за 20 сек.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня СФП

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается

отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки).

Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек. - **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Набор в группы СОГ (спортивно-оздоровительная группа) проводится с 6-8 лет. Для данной категории основным критерием контроля является мотивация, ОФП, укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма

Набор в группы ГНП (группа начальной подготовки) определен возрастом в 8-10 лет. При этом зачислять в эту группу можно и более старших и младших детей, которые хотят заниматься каратэ. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль физической подготовленности в УТГ (учебно-тренировочная группа) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должны осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

2.5. Методические материалы

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.
2. Формы организации занятий:
 - групповые;
 - индивидуальные.
3. Методы, используемые на занятиях:
 - повторный;
 - соревновательный;
 - игровой.

Методически грамотное обучение детей основам каратэ Киокусинкай состоит в том, что обучение должно идти на один шаг впереди развития, и свойственные детям потребности и возможности – действенное, эффективное средство их умственного и физического развития.

Правильно организованный учебный процесс должен помочь тренеру-преподавателю наилучшим образом разрешать образовательные и воспитательные задачи занятий.

Подготовка в каратэ Киокусинкай строится на основе следующих методических требований:

- единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный тренером-преподавателем процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения*. В процессе обучения и тренировки тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные

умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение тренерского руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося. Без сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В процессе боя обучающийся должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в условиях ограниченного контроля времени, в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки, он выходит на бой один на один с противником.

Для правильного формирования навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет **принцип наглядности**. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Тренер-преподаватель может показать прием сам или поручить это опытному спортсмену, инструктору. Можно посмотреть с обучающимися примеры из соревнований различного уровня, от городских и внутришкольных до чемпионатов мира и Европы, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. Принцип системности в обучении обязывает закреплять учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс с учетом индивидуальных возрастных, физиологических и иных особенностей учащихся. Доступность обучения не исключает необходимости приучать каратистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых и особенно духовных усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебнотренировочного процесса у каратиста Киокусинкай при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, так называемая мышечная «память», которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога.

1. Егорова А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации/ А.В. Егоров, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин, М.: Советский спорт, 2014.- 464с.
3. Поляков А.В. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования/ А.В.Поляков, Коломна: Аникс, 2013. - 74 с.
4. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
5. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2013. - 224 с.
6. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2015. - 208 с.
7. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры/А.М.Якимов, М.: Терра-Спорт, 2013. - 176с.

Дополнительная литература:

1. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка каратистов/ Я.К.Коблев, Майкоп: Сфинкс, 2016. – 129 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: учебн. пособие для институтов физической культуры/ Л.П.Матвеев, М.: Физкультура и спорт, 2017. – 246 с.
3. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена/ Р.Н.Найдиффер, М.:ФИС, 2009. – 198 с.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ/ М.Накаяма, М.: Ладомир, НСТ, 2008. – 147 с.
5. Николаев А.Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте/ А.Н.Николаев, СПб: НиК, 2015. – 317 с.
6. Петерсен Л. Травмы в спорте/ Л.Петерсен, М.: ФИС, 2011. – 167 с.
7. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности/ Р.А.Пилюян, М.: ФИС, 2014. – 218 с.
8. Семенов Л.П. Советы тренерам/ Л.П.Семенов, М.:ФТС, 2009. – 184 с.

Литература для обучающихся:

1. Мисакян М.А. Карате киокусинкай. Самоучитель. / М.А. Мисакян, М.: Феникс, 2007. – 350 с.
2. Соболевский И.Н. Жизнь Масутацу Ояма. Путь воина. / И.Н. Соболевский, М.: Росиздат, 2010. – 289 с.

Литература для родителей:

1. Гогоулан М. Законы здоровья/ М.Гогоулан. – М.: Советский спорт, 2013. – 496 с.
2. Гольдберг Н.Д. Питание юных спортсменов/ Н.Д.Гольдберг. – М.: Советский спорт, 2013. – 231 с.

3. Дюрик Ян. Детская энциклопедия здоровья/ Ян Дюрик. – М.: Освема, 2016. – 262 с.
4. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов/ Г.А.Кузьменко. – М.: Просвещение, 2016. – 236 с.
5. Маймулов В.Г. Питание и здоровье детей/ В.Г.Маймулов. – СПб, 2013. – 352 с.

Интернет - ресурсы:

- 1.Официальный сайт Ассоциации киокусинкай России <https://akrussia.ru/>
- 2.Официальный сайт Федерации Кекусинкай России [http://kyokushinkaraterussia.ru./](http://kyokushinkaraterussia.ru/)
- 3.Youtube-канал AnatolyKrivodedov <https://www.youtube.com/channel/UCIoJlZ7hFaNQMSgcIZFGRw>
4. Международный союз «Киокушин Профи» <https://kyokushinprofi.com/>

«Дневник самостоятельной подготовки»

Дневник самостоятельной подготовки

Обучающийся: _____
(Ф.И.О. обучающегося)

Группа: _____

Вид спорта: _____

Тренировочные занятия

№ п/п	Дата	Выполненные упражнения	Время выполнения	Контрольная отметка о выполнении
1		ОФП. Беговые упражнения	30 мин.	
2				
3				
4				

1. Дата самостоятельной подготовки ставится согласно плана-графика тренировки (сентябрь, июнь, июль, август).

2. Выполненные упражнения – оговариваются совместно с тренером-преподавателем (для каждого обучающегося индивидуальны).

3. Время выполнения – соответствует 6 - часовой недельной нагрузке.

4. Контрольная отметка о выполнении может ставиться родителями (законными представителям), старостой группы, учителем физической культуры ОО, тренером-преподавателем.

Биомеханические аспекты подготовки в Киокусинкай.

Одним из основных средств, с помощью которых решаются задачи создания готовности к соревновательным спаррингам, является специальная подготовка тела спортсмена в соответствии с принципами биомеханики Киокусинкай.

Эта подготовка проводится уже с первых тренировок в начальных группах и должна продолжаться постоянно, на протяжении всего многолетнего обучения каратэ. Начинаясь на стадии обучения базовой технике, в дальнейшем она плавно перетекает в парные упражнения для обучения обусловленному, а затем и свободному спаррингу.

При подготовке к соревнованиям по кумитэ специальная подготовка тела позволяет спортсменам физически и психологически выдерживать на турнире

Под биомеханикой здесь понимается совокупность всех требований, предъявляемых к специальным движениям спортсмена, включая параметры боевой стойки, технически правильные двигательные навыки ударов и защит, способы перемещений, оптимальные сочетания мышечных тонусов и участков расслабления в различных частях тела. Биомеханика неразрывно связана с такими аспектами боевой подготовки как развитие мускулатуры, укрепление суставов и костей, растяжка, подготовка тела к приему ударов противника, подготовка нервной системы к ведению поединка и т.д. до 20-30 минут чистого времени боя в полный контакт.

Без биомеханической подготовки практически невозможно повышать эффективность ударов и прогрессировать в реальном спарринге.

Так как основное предназначение биомеханической подготовки – повышение эффективности применения техники в свободном спарринге, она неразрывно связана с технической подготовкой. Поэтому эти виды подготовки всегда осуществляются совместно.

На тренировках особое внимание необходимо обратить на следующие аспекты биомеханической подготовки:

1. Боевая стойка.

Левая нога выдвинута вперед, тело развернуто под углом 45° (дальняя и средняя дистанции) или полностью развернуто к противнику (ближняя дистанция). Ноги располагаются на ширине плеч (как в ширину, так и в глубину) и не должны перекрещиваться при перемещениях. Вес тела удерживается на носках, пятки лишь легко касаются пола. Стойка высокая, колени в естественном, слегка согнутом (подпружиненном) положении. Кулаки находятся перед телом на высоте подбородка, локти находятся перед плавающими ребрами. Плечевой пояс расслаблен, плечи и подмышки опущены. При нанесении ударов руками возврат кулака и локтя всегда

должен происходить в исходное положение для того, чтобы прикрывать голову и корпус. Нельзя низко опускать кулаки, так как в этом случае ухудшается защита головы от ударов противника.

Торс удерживается вертикально, без наклона вперед или в сторону. Спина и шея выпрямлены, подбородок слегка втянут. Живот, поясница, стопы, кулаки – в тонусе, остальные части тела расслаблены, но подобраны и готовы к быстрым движениям.

Следует понимать, что боевая стойка не есть нечто статичное или застывшее. Боевая стойка – это подвижная, непрерывно изменяющаяся конструкция, и приведенные выше характеристики описывают только те важнейшие параметры, к которым нужно стремиться и о которых нельзя забывать в поединке.

2. Расслабление плечевого пояса.

Расслабление плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками, легко связывать удары в серию. «Баллистический» эффект при этом достигается за счет устранения сопротивления мышц-антагонистов. Удары ногами при расслабленном плечевом поясе выполняются независимо от верхней части корпуса. Повышается скорость перемещений, улучшается маневренность, совершенствуется работа «от поясницы и живота», снижается утомляемость во время спарринга.

И наоборот, напряжение плечевого пояса блокирует взрывную скорость ударов, в результате чего вместо хлестких «летающих» ударов выполняются закрепощенные низкоскоростные толчки. У спортсмена снижается скорость реакции, появляется скованность, быстро нарастает утомление, теряется тонус мышц живота, затрудняется выполнение серийных ударов. Напряжение плеч способствует приподниманию локтей и открытию корпуса для ударов противника. Все это недопустимо в поединке.

Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

- волевой контроль над расслаблением плечевого пояса (в т.ч. недопущение приподнимания плеч, втягивания подмышек, наклона головы вперед или в сторону, сутулости);
- «страхивающие» движения руками и плечами в разминке, между выполнением тренировочных заданий, в конце тренировки;
- «раскидка» рук и ног в бою с «тенью»;
- длительные раунды ударов по мешку в заданном монотонном ритме, с задачей постепенного освобождения мышц плечевого пояса от сковывающих напряжений;
- недопущение чрезмерного разворота плечевого пояса при выполнении ударов руками.

3. Правильная осанка. Недопустимость наклона шеи вперед.

Техника каратэ эффективна только при правильной осанке спортсмена.

Дефекты осанки (сутулость, сколиоз) затрудняют корректное выполнение техники, поэтому необходимо постоянно следить за вертикальным положением позвоночника.

У некоторых детей и подростков выполнение техники каратэ сопровождается наклоном шеи вперед, часто с одновременным выпячиванием лопаток назад. Если этот дефект боевой стойки укореняется, он может свести на нет все усилия по овладению правильной и эффективной техникой. Из кихона он автоматически переходит в кумитэ и гарантированно ведет к проигрышу поединков, так как при наклоне шеи вперед мышечные тонусы в теле распределяются неправильно.

Многие школьники страдают сутулостью и повышенным тонусом мышц плечевого пояса. По сравнению с взрослыми у них затруднен контроль мышечных напряжений, они не умеют расслабляться. На тренировках важно следить за тем, чтобы шея не принимала «гусиный» вид, подбородок был слегка подтянут к яремной ямке, спортсмен держался прямо.

4. Устойчивость позиции, баланс.

Как в низких стойках, так и в боевой стойке необходимо контролировать отсутствие наклона корпуса вперед и, соответственно, отведения поясницы назад. Реально отклонений корпуса в бою от вертикального положения избежать невозможно, но они должны быть сведены к минимуму.

Удары руками необходимо выполнять только за счет вращения поясницы и бедер, без наклонов (заваливаний) корпуса вперед или в сторону. При этом для обеспечения устойчивости надо всегда стоять на двух ногах.

При выполнении ударов ногами, особенно таких, как маваси-гэри, усирогэри некоторый наклон корпуса неизбежен для обеспечения баланса, так как спортсмен в это время стоит на одной ноге (принцип рычажных весов).

Однако чрезмерное отклонение корпуса ведет к потере баланса и ослаблению удара. Поэтому величина отклонения корпуса должна быть по возможности минимальной.

Негативные последствия наклона корпуса вперед:

- снижение устойчивости позиции;
- затруднение вращения бедер и поясницы;
- искажение формы ударов и снижение их скорости;
- затруднение перехода от ударов руками к ударам ногами;
- ухудшение маневренности;
- ослабление тонуса мышц живота;
- повышение уязвимости головы для атак противника.

5. Формирование ударных поверхностей.

Формированию ударных поверхностей (сэйкэн, хайсоку, туюсоку и др.) надо уделять особое внимание в группах начинающих. Необходимо выработать устойчивый навык правильного складывания кулака и формирования стопы

как в кихоне, так и в кумитэ. Это достигается за счет большого количества повторений при постоянном контроле тренера и самого ученика.

Рекомендуемые методы подготовки для формирования кулака:

- многократное сжимание и разжимание кулаков;
- пульсирующие сдавливания при удержании кулака в сжатом состоянии;
- выполнение базовой техники и проведение легких спаррингов, удерживая в кулаках небольшие деревянные палочки.

6. Функции поясницы и бедер при выполнении техники.

В боевой стойке удары руками должны выполняться с вращением поясницы и бедер для увеличения мощности техники. Поясница поворачивается, обеспечивая участие крупных мышечных групп торса в ударе. При скручивании корпуса плечевой пояс вращается одновременно с тазовым поясом, не опережая и не отставая от него. Пятка толчковой ноги отрывается от пола, обеспечивая лучшую работу бедра. Корпус согласованно вращается, но не раскачивается в стороны или вперед-назад.

При нанесении круговых ударов ногами (маваси-гэри) тазовый пояс также выполняет вращательное движение. При нанесении прямых ударов ногами (маэ-гэри, хидза-гэри тюдан) тазовый пояс выполняет точечное проталкивающее движение вперед.

7. Вынос бедра вверх со сгибанием ноги в коленном суставе в начальной фазе ударов ногами.

Вынос бедра вверх является основным требованием при овладении правильной техникой ударов ногами. Сгибание ноги в коленном суставе с притягиванием пятки к задней поверхности бедра позволяет использовать «выхлест» голени для увеличения скорости и силы удара. При ударах в средний уровень (например, маэ-гэри) высокий вынос бедра обеспечивает перпендикулярность направления удара к телу противника. При ударах в верхний уровень высокий вынос бедра облегчает «доставание» ноги до головы противника.

Рекомендуемые методы подготовки:

- доставание коленом плеча спереди и сбоку в основной стойке;
- выполнение маэ-гэри через препятствие на высоте колена;
- выполнение маваси-гэри через препятствие на высоте бедра;
- поджимание согнутого колена к плечу партнером (исходное положение: стоя спиной к стене, партнер спереди);
- растягивание четырехглавой мышцы бедра (из положения сэй-дза лечь на спину).

8. Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.

Для увеличения силы ударов руками в боевой стойке на тренировках часто применяется предварительное подкручивание поясницы и бедер в сторону,

противоположному направлению удара. При нанесении удара ногой тазовый пояс в стартовой фазе также устанавливается в «заряженное» положение за счет подворота поясницы и бедер в сторону ударной ноги.

Такая технология позволяет использовать энергию рекуперации эластических структур мышц и связок, их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе и реализовывать ее в рабочей фазе удара.

При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот и спину, вихлять коленями и бедрами, заводить локоть руки за спину. Нельзя задерживаться в «заряженном» положении: оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар. Необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, мешающего выполнению техники и приводящего к неестественности позы и потере скорости.

В кумитэ технология «подзарядки» тазового пояса применяется в ряде ситуаций, например:

- серийные удары с разных рук²;
- подход к противнику или обход его сбоку для удара сита-цуки или кагицуки;
- отскок назад для нанесения встречного удара гяку-цуки;
- удар передней рукой ой-цуки с продолжением ударом задней ногой;
- отшаг передней ногой назад со сменой сторонности стойки для последующего удара этой ногой;
- финтование и т.д.

Выполнение ударов с «подзарядкой» тазового пояса отрабатывается на тренировках на различных скоростных режимах.

9. Выполнение техники в статодинамическом режиме.

Для улучшения чувства фокусировки в конечных «точках» ударов и блоков рекомендуется включать в тренировки выполнение базовой техники в режиме, напоминающем выполнение ката Сантин. С помощью данной методики можно выполнять технику на месте и в перемещении, а также простейшие ката.

При этом способе подготовительная фаза техники (замах, перемещение) выполняется на вдохе быстро, легко, ненапряженно. Активная фаза техники (т.е. непосредственно сам удар или блок) выполняется медленно, с контролируемым, возрастающим к концу движения напряжением. Надо работать с легким дыханием ибуки, выполняя вдох в подготовительной фазе и силовой выдох в фазе завершения техники. Конечная точка движения акцентируется с кратковременным напряжением живота и ударной поверхности.

Важно почувствовать контраст между ненапряженной и напряженной фазами движения и на основе этого научиться контролировать зоны расслабления и

напряжения в различных частях тела. Точечная «фокусировка» усилия (кимэ) должна выполняться только в момент окончания движения. Необходимо следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные и расслабленные плечи, втянутый подбородок) и правильным формированием ударных поверхностей.

Серийная работа руками строится на том, что после выполнения удара рукой тазовый пояс в конечной точке занимает положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения удара другой рукой и т.д.

10. Кратковременные напряжения цепочки суставно-мышечных узлов при выполнении ударов и блоков.

В момент нанесения ударов возникают мгновенные мышечные напряжения вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено, локоть) с опорой (полом). Кратковременное напряжение мышц исключает подворачивание суставов, входящих в цепочку, и за счет этого придает ударам помехоустойчивость и «проталкивающую» силу. Особенно важны «взрывные» напряжения в области нижней части живота и поясницы в момент завершения скручивания (проталкивания) тазового пояса.

Другими важными факторами жесткости ударов являются:

- участие крупных мышечных групп торса в выполнении удара, согласованное вращение спины вместе с тазовым поясом, бедрами и ударными конечностями;
- предварительное укрепление крупных суставно-мышечных узлов (плечевых, тазобедренных);
- предварительное укрепление промежуточных суставно-мышечных узлов (лучезапястных, локтевых, голеностопных, коленных).

11. Перемещение на носках.

Удержание веса тела на пятках является ошибкой, так как в этом случае снижается скорость перемещений и маневренность. Перемещения в бою должны выполняться на носках, при этом пятки лишь слегка касаются пола и не несут нагрузки. Эффективными упражнениями являются подъемы на носки, бег на носках, прыжки через скакалку, быстрая смена ног прыжками («разножки»). Необходимо следить за тем, чтобы в спаррингах ученики не волочили ноги по полу, а легко и быстро переставляли их.

12. Баллистические и небаллистические удары руками.

Рекомендуемые методы подготовки:

1. Главным методическим приемом является выполнение ударов с представлением «стряхнуть градусник», когда спортсмен должен не вести, а расслабленно «бросать» руку или ногу в удар, обязательно разгоняя к его концу. Важно как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ударной части и плечевого пояса в фазе подготовки и начала удара и акцентировкой в фазе окончания.

2. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с отягощениями и без них. При этом, выполняя подход с отягощениями, следует по возможности сохранять скоростные характеристики техники. Выполняя подход без отягощений, надо стремиться «вспомнить» ощущение тяжести и силы удара, которое имело место при выполнении подхода с отягощениями.

3. Важным методом подготовки является работа на макиваре и мешке с задачей «поймать расслабление и акцент».

4. Набивание поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.

Ударные поверхности систематически укрепляются на тренировках при отжиманиях на кулаках, нанесении ударов по мешкам, макиварам, лапам. Для укрепления голени выполняется набивание встречными ударами в паре с партнером, дополнительно может применяться набивание ударами по мешку с песком. Голени также можно укреплять накатыванием связкой тонких прутьев, граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном. Предплечья набиваются встречными блоками в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Корпус и бедра набивают ударами рук и ног в паре с партнером. Сила ударов при набивании регулируется спортсменами субъективно, с учетом болевых ощущений. При нанесении ударов не должно происходить образование гематом, нарушение целостности кожных покровов.

13. Силовой тонус тела.

Без сильного, атлетически развитого тела невозможно прогрессирование в киокусинкай. Ударная техника только тогда является эффективной, когда она выполняется на базе развитого мышечного аппарата.

Рекомендуемые методы подготовки:

- в низких стойках выполнение изометрических стягивающих напряжений ног по направлению к точке, расположенной в месте проекции центра тяжести;
- в различных стойках статическое противостояние толчкам и давлению партнера на руки, корпус и ноги в разных направлениях и под разными углами;
- в позиции удара рукой статическое противостояние нагрузке (давлению, толчкам), прилагаемой партнером к кулаку в разных направлениях и под разными углами;
- выполнение сдвигающих движений (имитируя удары), упирая кулак или стопу в партнера;
- удержание ноги на максимальной высоте «на время» в позиции удара ногой;
- выполнение упражнений на оттеснение партнера («сумо»);

- борьба в партере;
- выполнение ударной техники с отягощениями;
- тренировка с отягощениями в тренажерном зале.

При выполнении этих упражнений должна соблюдаться внешняя форма позиций и движений и их внутренняя структура. Необходимо сохранять правильную осанку и следить за мышечными тонусами в теле. Следует избавляться от излишнего напряжения мышц-антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

14. Развитие мышц живота, поясницы, бедер.

Большое значение в каратэ имеет создание массивной и «прокачанной» средней части тела. При умении вкладывать в удары массу торса и бедер удары приобретают большую пробивную силу. Развитые мышцы торса также позволяют держать дыхание при пропуске ударов противника.

Рекомендуемые методы подготовки и контроля:

- выполнение в большом объеме упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины, бедер;
- постоянная концентрация внимания на области живота, поясницы, бедер в спаррингах и при выполнении базовой техники.

15. Укрепление мышц кисти, предплечья, стопы, голени.

Кисть (кулак), предплечье (включая локтевой сустав), стопа и голень (включая коленный сустав) являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания должны быть укреплены в своей внутренней (мышечной и костно-связочной) структуре. Для этого применяют силовой метод – выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, предплечья, стопы и голени.

Рекомендуемые методы подготовки:

- висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым, обратным, разноименным хватом);
- перемещение в висе с помощью рук на «рукоходе» и на растянутом канате;
- сжимание кистью кистевых эспандеров и резиновых мячиков;
- отжимания в упоре на пальцах, кулаках и запястьях;
- ходьба и прыжки на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»);
- перевороты («солнце») на кулаках, пальцах;
- борьба с партнером зацепом кистями и пальцами;
- подскоки в упоре лежа («дриблинг») на ладонях, кулаках, пальцах, согнутых запястьях;
- сгибание и разгибание в лучезапястных суставах рук со штангой;
- бег на носках, пятках и ребрах стопы;
- прыжки через скакалку;
- прыжки на носках (через скамью, через партнера на корточках, на матах);

- выпрыгивание из приседа вверх;
- запрыгивание на возвышение толчком обеих ног, одной ноги;
- спрыгивание с возвышения и выпрыгивание вверх;
- зашагивание и сход с возвышения двумя ногами;
- смена ног прыжками («разножки»), в т.ч. на ступенях, на автомобильной крышке;
- ходьба и прыжки в приседе;
- перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»).

18. Укрепление мышц шеи.

Сильная шея необходима для правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для снижения вероятности сотрясения мозга в случае пропуска удара в голову.

Рекомендуемые методы подготовки:

- лежа на скамье наклоны, отклонения, повороты головы с закрепленной нагрузкой на шнуре;
- на борцовском мосту и в упоре на голове лицом вниз перекаты на голове от лба к затылку, справа налево, круговые накатывания, с упором и без упора руками в пол;
- круговые забегания на борцовском мосту;
- тяга за шею одной или двумя руками с партнером;
- переталкивание головами на корточках с партнером (с проложенным между головами сложенным до-ги);
- повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера или с самосопротивлением.

При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата (при вращательных движениях головой, при нахождении в борцовских мостах).

19. Растяжка мышц и сухожилий тазового пояса и бедер, разработанность тазобедренных суставов.

Важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые месяцы обучения и их поддержание на должном уровне, причем важны как продольные, так и поперечные шпагаты. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах – существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях. Одновременно с растягиванием необходимо постоянно работать над повышением силовых характеристик мышц.

20. Тренировка нервной системы.

Нервная система бойца должна быть устойчивой к стрессовым воздействиям и одновременно быть гибкой и приспособляемой. Без достаточной подготовленности нервной системы спортсмен не сможет вступить в реальный поединок и реализовать свои технико-тактические умения.

Тренировка нервной системы должна проводиться систематически и сочетаться с биомеханической и спарринговой подготовкой.

Этот раздел подготовки включает:

- кратковременную работу на пиковых нагрузках;
- выполнение тяжелых длительных заданий;
- выполнение заданий с наличием затрудняющих, отвлекающих и болевых факторов;
- выполнение заданий на проявление смелости (с обязательной страховкой);
- выполнение заданий на полную мобилизацию воли;
- серийную работу на мешке и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15);
- спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными, опытными) противниками.

**Календарный график воспитательной работы объединения
«Киокусинкай»**

Месяц	Название мероприятия	Форма проведения	Направление воспитательной работы
сентябрь	Внимание! Пожары!	встреча с сотрудником МЧС России	интеллектуальное
октябрь	Калейдоскоп профессий.	интерактивная игра	профориентационное
ноябрь	Профилактика ОРВИ, Коронавируса.	беседа	интеллектуальное
декабрь	«Феерия достижений» подведение итогов, поздравления, обсуждение планов на следующий учебный год.	чаепитие	воспитательное
январь	Папа! Мама! Я! Спортивная семья!	соревнования	здоровьесберегающее
февраль	Папа – мой герой!	эстафета	здоровьесберегающее
март	Мама, я люблю тебя!	фотовыставка	воспитательное
апрель	День Космонавтики.	конкурс творческих работ обучающихся	творческое
май	День Победы в России и в мире!	встреча с ветеранами войны	патриотическое