

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Елизовская основная школа № 4»

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол №1
от 30 августа 2022 года.

Согласовано
Начальник отдела
воспитательной работы и
дополнительного
образования
Н.Н. Крамаренко
« 5 » сентября 2022г.



Утверждаю
Директор МБОУ ЕОШ №4
З.И. Лицатникова
2022г.

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного
образования детей.

«КИОКУСИНКАЙ»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

возраст обучающихся: 7-12 лет,
срок реализации: 5 лет

Составитель:
педагог дополнительного образования
Малинин Дмитрий Павлович

Елизово
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Учебно-тематический планирование.....	7
2. Содержание программы	9
2.1 Первый год обучения.....	9
2.2 Второй год обучения.....	13
2.3 Третий год обучения.....	18
2.4 Четвертый год обучения.....	23
2.5 Пятый год обучения.....	29
3. Контрольные нормативы освоение программы.....	36
3.1 Первый год обучения.....	36
3.2 Второй год обучения.....	37
3.3 Третий год обучения.....	38
3.4 Четвертый год обучения.....	39
3.5 Пятый год обучения.....	40
4. Материально-техническое оснащение.....	42
5. Список литературы для педагога.....	42
6. Список литературы для обучающихся.....	42
7. Приложение 1. Зачетная ведомость.....	43
8. Приложение 2. Условия допуска к аттестации.....	44
9. Приложение 3. Минимальные квалификационные требования.....	45
10. Приложение 4. Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки.....	47
11. Приложение 5. Примерный план учебно-тренировочных занятий.....	48

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Программа дополнительного образования (далее – ПДО) по Киокусинкай разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПиН 2.4.4. 1251-03;
- Письмо Росспорта «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

В основу рабочей программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

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

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

Данная программа **является модифицированной (адаптированной)**. За основу при разработке взята, программа, утвержденная Федерацией Киокусинкай России – «Киокусинкай. Образовательная программа дополнительного образования (для специализированных детских групп, учреждений дополнительного образования и спортивных клубов), авторы-составители: Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев, А.Б. Качан, 2009 г.

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

Педагогическая целесообразность ПДО заключается в том, что личностное самоутверждение в социуме с опорой на спортивные успехи, достигнутые в процессе тренировки и соревновательной деятельности, способствуют нравственному становлению спортсмена-каратиста.

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

Основная **цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает **решение следующих задач:**

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- профилактика вредных привычек среди учащихся;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Минимальный возраст зачисления детей в группы – 7 лет. К занятиям Киокусинкай допускаются дети и подростки, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (см. «Контрольные нормативы по видам подготовки»).

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

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

Сроки реализации. Учебный процесс рассчитан на 5 лет. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

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

На первом году обучения, занимающиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники. Знакомятся с правилами техники безопасности.

На втором году обучения начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 10-му стилевому ученическому разряду (10 кю). В игровой

форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах, в целом, и в Киокусинкай, в частности.

Третий год обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучаются правила личной и общественной гигиены. Занимающиеся знакомятся с историей соревнований по виду спорта.

На четвертом году продолжается изучение базовой техники Киокусинкай и изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 8-му стилевому ученическому разряду (8 кю). Даются элементарные знания основ самозащиты, правил поведения в общественных местах.

На пятом году продолжается изучение традиционной техники и совершенствование спортивной базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 7-му стилевому ученическому разряду (7 кю). Изучаются основы специализированной техники и тактики парного взаимодействия и самозащиты.

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

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин), 34 учебных недели.

Основными **показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, формирование практических навыков.

Ожидаемые результаты. В процессе обучения обучающиеся овладевают:

- умениями и навыками в технике Киокусинкай, согласно требованиям экзаменационного минимума;
- навыками развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- знаниями о правилах этикета Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

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

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

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

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;

- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

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

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

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

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

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

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

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

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

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

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1 учебная четверть – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе за уроки с 1 по 18 ученикам предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить все технические элементы изучаемые ранее, и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года. Следует отметить, что программа работы в этой четверти включает в себя весь спектр итоговых требований за год.

2 учебная четверть – этап закрепления. На этом этапе ученикам предлагается закрепить

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

3 учебная четверть – этап наработки. На этом этапе ученикам предлагается довести свое умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного применения, невзирая на внешние раздражители и постоянно меняющийся рисунок проведения занятия. Немаловажным фактором является умение учеников быть внимательными, так как все команды в зале начинают звучать на японском языке (дополнительный затрудняющий фактор). Как и предыдущие мезоциклы, этот мезоцикл содержит весь спектр изучаемого материала за год.

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

Годовой план, содержащий в себе мезоциклы, в свою очередь поделён на микроциклы. Каждый микроцикл представляет собой группу из 2-4 уроков, объединенных между собой единой темой. В конце микроцикла проводится контрольное занятие.

На первый план при работе в микроцикле выдвигается положение о закономерностях, связанных с неравномерностью освоения сложных двигательных действий, которые проявляются в изменении темпов обучения, чередования в ряде случаев, своего рода «триад», включающих быстрый рост, снижение темпов освоения и плато, когда нет видимых признаков роста качества выполнения действий.

Каждый отдельный микроцикл - это этап, в процессе которого происходит обучение, закрепление, повторение, отработка, совершенствование конкретного технического действия.

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

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	15	15	15	15	15
Общая физическая подготовка	66	57	43	34	24
Специальная физическая подготовка	50	52	62	68	72
Технико-тактическая подготовка	69	70	74	77	83
Участие в спортивных мероприятиях	-	6	6	6	6
Контрольное тестирование и аттестация	4	4	4	4	4
Итого часов	204	204	204	204	204

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

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

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Содержание	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	66
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	69
5.	Участие в спортивных мероприятиях	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	204

План-схема распределения учебных часов по месяцам (1 год обучения)

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	66	11	10	8	6	7	7	7	6	4	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	5	5	5	5	5	6	6	8	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	69	5	6	8	8	9	9	8	8	8	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
	Годовая нагрузка	204	23	23	23	22	22	23	23	22	23	-	-	-

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки 1 года обучения

	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	4
2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4
3	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.	4
4	Краткая характеристика техники Киокусинкай.	3
	Итого	15

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

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

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

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

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

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 1 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Средства и методы

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

Содержание

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;

- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Содержание

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

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

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность.

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

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять

движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

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

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

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

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

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

Содержание

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

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

- прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

- удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

- удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

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

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

Разучивание следующей защитной техники:

•блоки на месте:

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

•блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
 - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.
- Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

2.2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

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

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Содержание	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	57
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Технико-тактическая подготовка	70
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	204

План-схема распределения учебных часов по месяцам (2 год обучения)

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	15	2	2	1	2	1	2	2	2	1	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	54	9	8	5	6	5	5	6	6	7	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	52	6	5	6	5	7	6	5	7	5	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	70	6	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	-	-	2	-	2	2	-	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4	-	-	2	-	-	-	-	-	-2	-	-	-
	Годовая нагрузка	204	23	23	22	23	21	23	23	23	23	-	-	-

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки 2 года обучения

	Тема	Количество часов
1.	Развитие Киокусинкай в мире и России.	2
2.	Спорт и здоровье.	4
3.	Экипировка.	2
4.	Аттестационные требования по Киокусинкай.	4
5.	Основы методики проведения самостоятельных занятий	3
	Итого	15

Развитие Киокусинкай в мире и России.

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

Спорт и здоровье.

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

Экипировка.

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

Аттестационные требования по Киокусинкай.

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

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

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

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Содержание

Упражнения на развитие силовых способностей:

упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- разнообразные прыжки:
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки на двух ногах из приседа;
 - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
- челночный бег, эстафеты.

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

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;
- полушпагаты и шпагаты;
- опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;
- прыжки с разворотами;
- подвижные игры.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырки с прямыми ногами;
- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

Содержание

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

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

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

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два и три удара;

- удары руками на разные уровни:

- выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;
- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

- прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

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

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

Разучивание следующих защитных действий:

- блоки руками и ногами:

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;

- стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

- выполнение блоков на различных уровнях:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;

- защитные действия в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями.
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

2.3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

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

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Содержание	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	43
3.	Специальная физическая подготовка	62
4.	Технико-тактическая подготовка	74
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	204

План-схема распределения учебных часов по месяцам (3 год обучения)

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	43	7	6	6	4	5	4	4	4	3	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	62	7	8	7	5	7	7	7	8	6	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	74	7	7	8	8	9	9	9	9	8	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
	Годовая нагрузка	204	23	23	23	22	22	22	24	23	22	-	-	-

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки 3 года обучения

	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай.	2 4
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.	4
3.	Основы техники Киокусинкай.	5
4.	Основы методики тренировки.	
	Итого	15

Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай

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

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена

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

Основы техники Киокусинкай

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

Основы методики тренировки

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 3 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности,

возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Строевые упражнения:

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

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Содержание

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

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;

- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

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

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

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

Упражнения для развития гибкости:

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

Упражнения на развитие ловкости:

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

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

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

Упражнения на развитие координационных способностей:

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники Киокусинкай.

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

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

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание

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

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

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

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

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;

- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове;

Изучение прямолинейных перемещений.

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

Разучивание следующих ударов:

•прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение ударов в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

•серии ударов руками:

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

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

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

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

•прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

•удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

•удары в различных направлениях:

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

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

•техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

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

Разучивание следующей защитной техники:

блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;

- выполнение различных блоков по мешку;

- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

- в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- координация защитных действий с различными перемещениями;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

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

Проведение учебных боев:

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

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

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

2.4. ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

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

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Содержание	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	34
3.	Специальная физическая подготовка	68
4.	Технико-тактическая подготовка	77
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	204

План-схема распределения учебных часов по месяцам (4 год обучения)

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	34	6	6	5	3	3	3	3	3	2	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	68	7	7	8	6	8	9	8	9	6	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	77	8	8	8	8	9	9	9	9	9	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	-	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
	Годовая нагрузка	204	23	23	23	22	21	23	24	23	22	-	-	-

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Примерный тематический план теоретической подготовки 4 года обучения

	Тема	Количество часов
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства.	3
2.	Основы методики тренировки.	3
3.	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.	3
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки.	3
5.	Педагогические средства восстановления.	3
	Итого	15

Основы совершенствования спортивного мастерства.

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

Основы методики тренировки.

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

Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.

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

Основы комплексного контроля в системе подготовки.

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

функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

Педагогические средства восстановления.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4 года обучения ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Средства и методы

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

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

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Содержание.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м;
- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

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

Упражнения на развитие координационных способностей:

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

Специальные подвижные игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

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

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

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

Содержание

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующим 6-му и 5-му стилевым ученическим разрядам (6-5 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

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

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

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

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующей ударной техники:

•прямые и круговые удары руками:

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

•серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;
- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серий ударов в паре по макиваре;
- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;

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

- выполнение серии ударов по мешку на различные уровни;
- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

•прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;

- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

- удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

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

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

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями.

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

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

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

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте;

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;

- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

2.5. ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- укрепление здоровья, повышение работоспособности занимающихся;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой Киокусинкай;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- добиться стабильности и определенного автоматизма при выполнении занимающимися двигательного действия и довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники каждого ученика;
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности и приобретение технико-тактических умений и навыков ведения поединка;
- профилактика асоциального поведения.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Содержание	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	15
2.	Общая физическая подготовка	24
3.	Специальная физическая подготовка	72
4.	Технико-тактическая подготовка	83
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4
	Годовая нагрузка	204

План-схема распределения учебных часов по месяцам (5 год обучения)

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1.	Теоретическая подготовка.	15	2	2	2	1	1	2	2	2	1	-	-	-
2.	Общая физическая подготовка	24	5	3	3	3	3	1	2	2	2	-	-	-
3.	Специальная физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-
4.	Технико-тактическая подготовка	83	8	9	8	8	10	12	10	10	8	-	-	-
5.	Участие в спортивных мероприятиях	6	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
6.	Контрольное тестирование и аттестация	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
	Годовая нагрузка	204	23	22	23	22	22	23	24	22	23	-	-	-

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки 5 года обучения

	Тема	Количество часов
--	------	------------------

1	Методика тренировки	4
2	Анализ спортивной деятельности	3
3	Основы комплексного контроля в системе подготовки	4
4	Восстановительные средства и мероприятия	4
Итого		15

Методика тренировки.

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

Анализ спортивной деятельности.

Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации тактико-технического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.

Основы комплексного контроля в системе подготовки.

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

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 5 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;
- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа вперед и вверх;
- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Содержание

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

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

В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабление тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных

показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

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

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

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м.

Упражнения на развитие гибкости:

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

Упражнения на развитие координационных способностей:

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

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- перевороты боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры («Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими»).

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

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

Изучение базовых и боевых стоек:

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

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

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными

блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

•прямые и круговые удары руками:

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

•удары руками сериями:

- индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;
- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение серий ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный

промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на разных уровнях;

•прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- в парах, стоя на месте выполнение ударов ногами по макиваре;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении;

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

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

- в боевой стойке скоростное реагирование по команде тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

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

Разучивание следующей защитной техники:

•блоки руками и ногами:

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

- выполнение блока рукой по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами в различные уровни, защищающийся выполняет защитные действия в уровни соответствующие ударам;

•блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

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

Изучение базовых ката:

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

Учебные и соревновательные бои:

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

3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющего упражнение, второй свободно на полу) – 10 раз вперед/назад.

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

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

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

стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзюки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

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

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (тёсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гёдан-барай).

Оценка технической подготовки.

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

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

3.2. ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 15 раз.

Приседания, руки за головой – 25 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 20 раз.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

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

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

длинная стойка с согнутой под углом 90 ° впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);

стойка с отклонением назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ)

изготровка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ)

техника прямолинейных перемещений(СИНТАЙХО):

шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкэн моротэ хэйко-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впереди стоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан (дзёдэн, гэдэн) сэйкэн ои-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впереди стоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдэн, гэдэн) сэйкэн гяку-дзуки);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэн дзёдэн-укэ);

- защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкэн

тюдан ути-укэ).

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ити

Учебные бои.

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения).

Оценка применения техники

Оценка технической подготовки.

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

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

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

3.3. ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 20 раз.

Приседания, руки за головой – 35 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 30 раз.

Специальная физическая подготовка

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

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов.

Пройти на руках 2 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка всадника» (киба-дати)

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-гамаэ) .

техника прямолинейных перемещений(СИНТАЙХО):

скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэн агэ-цуки).

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

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

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ)

защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):

защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- **комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):**

блок – удар рукой (укэ – цуки)

блок – удар ногой (укэ – кэри)

двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан

Учебные и соревновательные бои.

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники

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

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

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

3.4. ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 30 раз.

Приседания, руки за головой – 45 раз.

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

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на 10 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 20 счетов.

Пройти на руках 4 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«журавлиная стойка» (цуруаси-дати)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- **силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):**

удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ)

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

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх – вбок (сокуто ёко-кэагэ)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- **комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА) и трех приемов:**
 два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки)
 удар ногой – удар рукой (кэри – цуки)
 удар рукой – удар ногой (цуки – кэри)
 двойка ударов ногами (нирэн-гэри)
 блок-двойка ударов руками (укэ - нирэн-цуки)
 удар рукой – блок – удар ногой (цуки – укэ - кэри) и т.д.

Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъан соно ити.

Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ)

Учебные и соревновательные бои.

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники.

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

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

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

3.5. ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 40 раз.

Приседания, руки за головой – 55 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 50 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на 20 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 30 счетов.

Пройти на руках 6 метров.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

стойка с «подвешенной» впередистоящей ногой» (маэ какэаси-дати)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

- **прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

тычок четырьмя плотно сжатыми пальцами при вертикальном положении руки (ёнхон татэ нукитэ)

- **дуговые хлесткие и рубящие удары (УТИ-ВАДЗА):**

рубящий удар «железным кулаком» (мышечным основанием ладони со стороны мизинца) движением снаружи внутрь в живот (тэтцуи хара-ути);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

«пробивной удар внешним ребром стопы вбок на среднем (верхнем) уровне (сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри);

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ);

- защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):

защита верхнего уровня встречным уколом пальцами (дзёдан саситэ-укэ);

- защиты блоками ногой (АСИ-УКЭ-ВАДЗА):

защита круговым ударом внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гери-укэ)

защита круговым ударом подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гери-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):

блок – двойка ударов руками «укэ – нирэн-дзуки»;

блок – удар ногой – удар рукой «укэ – кэри – цуки»;

блок – удар рукой – удар ногой «укэ – цуки – кэри»;

два последовательных блока – удар рукой «нирэн-укэ-цуки»;

тройка ударов руками «санрэн-дзуки»;

тройка ударов ногами «санрэн-гэри».

Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъан соно ни.

Учебный и соревновательный бои.

Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники

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

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

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Требования к помещению и стационарному оборудованию

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

Техническое обеспечение тренировочного процесса

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств.

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

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

5. Список литературы для педагога

1. **Астахов, С.А.** Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] : автореф. дис.... канд.пед. наук / С.А. Астахов; ВНИИФК. - М.: [б.и.], 2002. – 23 с.
2. **Бомпа, Т.К.** Подготовка юных чемпионов [Текст] / Т.К. Бомпа. – М.: Росмен –пресс, 2003. – 96 с.
3. **Гужаловский, А.А.** Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23 с.
4. **Крупник, Е.Я.** «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты [Текст] / Е.Я. Крупник. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
5. **Озолин, Н.Г.** Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 218 с.
6. **Танюшкин, А.И.,** Игнатов О.В. Система подготовки в кёкушинкай [Текст] / А.И. Танюшкин, О.В. Игнатов. – М.: СПЕКТР, 1994. – 189 с.
7. **Руис де ла Торре, М.А.** Современная методика подготовка спортсменов по ката [Текст] / М.А. Руис де ла Торре. – СПб.: Питер, 2004. – 115 с.
1. **Руис де ла Торре, М.А.** Каратэ Сито-рю [Текст] : метод. пособие / М.А. Руис де ла Торре. – СПб.: Питер, 2005. – 238 с.

6. Список литературы для обучающихся

1. **Боевые** и спортивные единоборства [Текст]: справочник. – М.: Харвест, 2002. – 258с.
2. **Вихманн, В.Д.** Школы каратэ-до. Искусство ката [Текст] / В. Д. Вихман. – М.: Советский спорт, 1993. – 235 с.
3. **Грачев, Б.П.** Постоять за себя [Текст] / Б.П. Грачев. – М.: ООО Астрель, 2001. – 124 с.
4. **Григорен, Л.Г.** И снова гонг! [Текст] / Л.Г. Григорен, С.В. Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
5. **Гудмэн, Ф.** Боевые искусства [Текст]: энциклопедия / Ф. Гудмэн. – М.: Росмэн-Пресс, 2002. – 227 с.
6. **Ингерлейб, М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей [Текст] / М.Б. Ингерлейб. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2002. – 84 с

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка (кихон)	Применение техники		Общая оценка
				ката	кумитэ	

Подпись
руководителя _____

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы
 (общая физическая подготовка)

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	отжимания	приседания	упражнение на пресс	Общая оценка

Подпись
руководителя _____

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

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

**Минимальные квалификационные требования
10-9 кю
(оранжевый пояс)**

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки».

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тусоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тусоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гёдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусоку кумитэ – 2 боя

**8-7 кю
(синий пояс)**

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):** кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба сэйкэн аго-ути; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн дзюн-дзуки;

соноба уракэн сёмэн гаммэн-ути; соноба уракэн саю гаммэн-ути; соноба уракэн хидзо-ути; соноба уракэн маваси-ути; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки – тычок в солнечное сплетение);

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу-гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гёдан-бараи; осэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сёто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри-укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА):** «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно ити, Пинъан соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 4 боя.

**6-5 кю
(желтый пояс)**

Техника 8 и 7 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): кибэ-дати, сико-дати;

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; ёнхон ёко нукитэ; хара ёнхон нукитэ; ёнхон кинтэки нукитэ; тэтцуи гаммэн-ути; тэтцуи хара-ути; соноба тэтцуи гаммэн (комэками)-ути; дзёдан (тюдан, гёдан) тэтцуи ути-ути; тэтцуи ороси-ути; тэтцуи кинтэки-ути; соноба сэйкэн аго-ути; ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн

каги-дзуки; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (гэдан) дзюн сита-дзуки; ои тюдан (гэдан) гяку сита-дзуки.

- **силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ)**: тюдан маэ хидзи-атэ; дзёдан маваси хидзи-атэ; дзёдан агэ хидзи-атэ; гэдан ороси хидзи-атэ; тюдан (гэдан) ёко хидзи-атэ; тюдан усиро хидзи-атэ; дзёдан усиро хидзи-атэ;

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА)**: тюдан (дзёдан) хидза маваси-гэри; сунэ маваси сотомомо-гэри; тюдан (дзёдан) хайсоку маваси-гэри; соноба тюдан (дзёдан) какато усиро-гэри; какато фумикоми.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): тюдан котэ-укэ; сэйкэн гэдан дзюдзи-укэ; сэйкэн дзёдан дзюдзи-укэ; хидзи-укэ;

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- **Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА)**: «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

- **Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА)**: «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно сан, Цуки-но ката.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 6 боёв.

4-3 кю

(зеленый пояс)

Техника 6 и 5 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): усиро какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА)**: тюдан сэйкэн ороси-дзуки; дзёдан (тюдан, гэдан) сэйкэн маваси-дзуки; дзёдан усиро фури-дзуки; ёнхон ёко дзюн-нукитэ; сюто гаммэн-ути; сюто гаммэн ути-ути; сюто ороси сакоцу-ути; сюто сакоцу ути-коми; сюто хидзо ути-ути; сюто хара ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА)**: тюдан (дзёдан) какато маэ; тюдан (дзёдан) туюсоку маваси-гэри; дзёдан (тюдан, гэдан) какатоура маваси-гэри; сунэ маваси утимомо-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси-укэ; сюто дзёдан-укэ; «сюто гэдан-барай; сюто тюдан сото укэ; сюто гэдан дзюдзи-укэ.

Ката: Пинъан соно ён, Сантин.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 8 боёв.

2-1 кю

(коричневый пояс)

Техника 4 и 3 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): тэй кокуцу-дати,

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (УТИ-ВАДЗА)**: дзёдан (тюдан) хайсю ути; дзёдан (тюдан) хайто омотэ-ути; дзёдан (тюдан) хайто ура-ути; хайто ороси-ути.

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА)**: тюдан (дзёдан) кайтэн какато усиро-гэри; дзёдан (тюдан) хайсоку усиро маваси-гэри; дзёдан (тюдан) какато усиро маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси гэдан-барай; сюто дзёдан дзюдзи-укэ; хайто тюдан ути-укэ; хидза-укэ.

Ката: Пинъан соно го, Гэкисай дай, Гэкисай сё.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 10 боёв.

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

10 – 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии. Форма выполнения технического действия.	Кихон: Правильная осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Согласованность движений рук, ног и туловища. Выполнение технических действий по наиболее оптимальной траектории для достижения максимального эффекта. Дзансин: Выполнять технические действия в паре с партнером с максимальным вниманием и соблюдением правил техники безопасности.
4 - 3 Кю	
Требования	Критерии
Правильная биомеханическая модель выполнения технических действий.	Кихон: Отсутствие при выполнении технических действий лишних и неконтролируемых движений. Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда). Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним. Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра. Дзансин: Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки. Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена. Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.
1 - 2 Кю	
Требования	Критерии
Выполнение технических действий с максимальными скоростно-силовыми показателями.	Кихон: Использование рациональных позиций, обуславливающих статическое и динамическое равновесие. Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия. Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учётом опорных точек в заданных пространственно-временных условиях. Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом. Кумитэ: Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно. Боевой дух. Характер. Умение сдерживать свои эмоции. Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника. Дзансин: Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СОГ 1)

Основная педагогическая задача: получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
Подготовительная.	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.	13	
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).	20	
Основная.	Отработка начальных базовых элементов без партнера.	25	Базовые элементы отрабатываются под счет.
	Упражнения на развитие гибкости	10	
Заключительная.	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости.	10	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	
	Итого.	90	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СОГ 2)

Основная педагогическая задача: изучение базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
Подготовительная	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных упражнений.	13	
	Подготовительные упражнения на месте и в перемещении (различные варианты бега в сочетании с прыжками и приседами, с различными ударами руками и ногами, различные виды махов руками и ногами, выпрыгивания, быстрая смена направления движения по команде, упражнения на равновесие в сочетании с различными действиями ногами и руками и т.п.).	15	
Основная	Отработка базовых элементов без	15	Базовые элементы

	партнера. Наработка технических действий в паре с партнером.	15	отрабатываются под счет.
	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	10	Следить за осанкой и соответствию положения рук и ног; положению корпуса.
Заключительная	Игра на развитие выносливости и координации.	10	Игры подбираются с учетом развития специализированных навыков.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
	Итого.	90	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СОГ 3)

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

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная.	Ритуал.	2	Обратить внимание на осанку.
	Комплекс разминочных упражнений на месте.	8	Разминочные упражнения выполняются под счет в координации с дыханием.
	Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).	15	Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах.
Основная.	Отработка базовых элементов в паре с партнером.	15	Базовые элементы отрабатываются под счет.
	Наработка технических действий в паре с партнером.	20	В работе в паре следить за соблюдением
	Отработка ката.	10	занимающимися правил
	Проведение учебных боев.	10	техники безопасности.
Заключительная.	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	Темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	90	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СОГ 4)

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники Киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная.	Ритуал	2	Настроить детей на занятие
	Комплекс разминочных упражнений.	8	

	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки)	10	Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию
Основная.	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером. Наработка технических действий в паре с партнером. Выполнение ката. Проведение учебных боев.	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
		20	
		10	
		10	
Заключительная.	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5 5	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	90	

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СОГ 5)

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники Киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости.

Совершенствование тактики ведения боя.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся. Поставить цели и задачи данного занятия
Подготовительная.	Ритуал. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость).	2	Настрой на занятие. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений
		8	
		10	
Основная.	Отработка элементов традиционной базовой техники без партнера и с партнером. Наработка технических действий в паре с партнером. Выполнение ката или проведение учебных боев.	10	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
		20	
		20	

Заключи- тельная.	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание. Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	10 5	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	90	