Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2024г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  Приказ № 7 от 03.06.2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе физкультурно- спортивной направленности

«Киокусинкай» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Программу разработал:

Тренер-преподаватель-

Билалутдинов Радик Хилалутдинович

г. Зеленоградск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (базовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний опыт физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля Киокусинкай.

Киокусинкай – это вид спорта, представляющий собой разновидность полно контактного каратэ и соединяющий в себе различные техники восточных единоборств, регламентированные официальными правилами соревнований. В отличии от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полную силу запрещено и строго наказывается, в Киокусинкай, в целях сохранения принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов с максимальной силой, приводящих к нокауту соперника или лишающих его боеспособности, разрешено и является основной целью обучающихся. При этом правилами запрещен значительный арсенал атакующих действий традиционного каратэ-до, потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов.

Личные и командные соревнования в Киокушин проводятся по трем направлениям: кумитэ (спортивный бой), ката (демонстрация строго регламентированной комбинации приемов защиты и нападения) и тамэсивари (разбивание предметов).

Поединок в Киокушин проводится 2 минуты, а у спортсменов старше 18 лет спортсменов 3 минуты. При не выявленном победителе назначается дополнительная схватка 2 (1) минуты с возможностью продления на ещё одну схватку (1 минута).

Критерием выявления победителя в кумитэ являются:

* Проведённая техника которая лишает возможность противника вести поединок совсем или на короткое время.
* По числе нарушений и штрафных очков.
* Проведенные техники более эффективные и эффектные.
* Более легкому спортсмену.

Критерием выявления победителя в ката являются -набранные очки за демонстрации ката.

Критерием выявления победителя в тамэсивари является – количество сумма разбитых предметов (досок).

Ход боя контролирует рефери на татами и четверо боковых судей. Рефери и судьи фиксируют разрешенную и запрошенную технику, и определяют победителя при помощи флажков или по запискам протокола взвешивания.

Демонстрацию Ката контролирует рефери на татами и четверо боковых судей и определяют победителя при помощи флажков или табличек с указанием цифр (очков).

Разбивание твердых предметов Тамэсивари контролируют рефери на татами и боковые судей и определяют победителя указания числа разбитых предметов пальцами рук, как правило не более 8-9 досок.

При проведении турниров все техники, приемы, демонстрации, команды, а также решения судей произносится на японском языке. И в тренировочном процессе всегда используется японская терминология связанная с каратэ киокушин. И в данной программе также используется японские названия приемов, ударов, стоек, перемещении, защитных действий и пр.

Киокушинкай каратэ-до в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надёжных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например приёмы борьбы с болевыми и удушающими (жизненно и травма опасные), овладение которыми требует длительной подготовки.

Хотя в настоявшее время в правила поединков носятся изменения, дабы сделать поединки более зрелищными и понятными для судей и болельщиков. Появляются захватно-бросковые приёмы, и в отсутствие ударов руками в голову добавили имитацию подобных техник.

В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Благодаря незаурядной личности создателя стиля Киокусинкай Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внёсших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и активной рекламе, стиль получил широчайшее распространение в мире.

**Актуальность**

Занятие спортом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительные особенности программы -** является предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а также личностный духовный и физический рост обучавшегося, рост его спортивных результатов. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются мальчики и девочки от 7 до 16 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям каратэ. Прием на обучение по программе «киокушин» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа

**Каникулярное время:** с 28.10.24 - 03.11.24 г. 01.01.25 - 12.01.25г., 24.03.25 31.03.25г., 01.07.25 -10.08.25г.

**Форма учебно-тренировочного процесса:**

* очная занятия с группой;
* самостоятельная работа по индивидуальным планам;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы подготовки** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | **Всего** |
| 1 | **Теоретические занятия** | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  | **6** |
| 2 | **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **244** |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП) | 11 | 10 | 10 | 11 | 10 | 12 | 11 | 12 | 9 | 13 |  | 9 | 118 |
| Технико-тактическая подготовка | 10 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 6 | 10 | 8 | 11 |  | 6 | 92 |
| Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 12 |
| Соревновательная деятельность | 3 | 2 | 2 | 3 |  | 3 |  | 2 | 1 |  |  | 2 | 18 |
| Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |
| **Всего за месяц** | | **26** | **22** | **22** | **26** | **18** | **24** | **18** | **26** | **24** | **26** | 0 | **18** | **250** |

**Содержание учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **25** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 |  | 11 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 10 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 2 | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 |  |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | **1** |
| История развития киокусинкай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | **21** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 10 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 8 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 6 | 8 | 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | **22** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 10 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **22** |

**Содержание учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функциях  организма | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История развития киокусинкай |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | |  | | | | | | | | **25** |
| **ОФП, СФП** | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 |  | 11 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 |  | 9 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  | 0,5 |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  | 2 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  | 2 | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | Часы |
| 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **18** |
| **ОФП,СФП** | 1,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 10 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 7 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 |  |  | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**Содержание учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **24** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Развитие быстроты | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 3 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | **Часы** |
| 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **18** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1.5 | 1 | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 11 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 |  | 1 | 0,5 |  | 6 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**Содержание учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Требования к оборудованию, инвентарю и  спортивной экипировке каратиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| Гигиенические знания, умения и навыки |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **25** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 12 |
| Развитие быстроты | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Развитие силы |  | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 10 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  | 0,5 | 0,5 |  | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 5 | 7 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 |  |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| История развития киокусинкай |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | **23** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие силы | + | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие ловкости |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| **Итоговая аттестация** |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 4 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |

**Содержание учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 6 | 9 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **1** |
| Необходимые сведения о строении и функциях  организма |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Требования к оборудованию, инвентарю и  спортивной экипировки каратиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | | | | | **25** |
| **ОФП, СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие силы | + |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие ловкости |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 11 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  | 1 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **26** |

**Содержание учебного плана на август**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | Дата проведения учебно- тренировочного занятия | | | | | | | | | Часы |
| 11 | 13 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | | **18** |
| **ОФП,СФП** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  | 9 |
| Развитие быстроты | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие силы |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие ловкости | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Технико- тактическая подготовка** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 6 |
| **Подвижные, спортивные игры и**  **другие виды спорта** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| **Соревновательная деятельность** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
| Итого | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **18** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Теоретические занятия- 6 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Краткое содержание | Часы |
| 1 | Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Правила поведения на соревнованиях. | 1 |
| 2 | История развития киокусинкай | История развития каратэ в древнем мире. История развития киокусинкай и России и за рубежом. Выдающиеся бойцы прошлого и настоящего.  Правила соревнований. Изменения в правилах соревнований. Жесты судей. | 2 |
| 3 | Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке каратиста | Место для проведения занятий и соревнований по киокусинкай (татами, размеры площадки). Инвентарь для занятий киокусинкай (протекторы, перчатки, шлем, жилет, и как их подобрать по размеру и унциям). Экипировка спортсмена (форма каратиста) | 1 |
| 4 | Гигиенические знания, умения и навыки | Режим дня спортсмена: основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Профилактика травматизма при занятиях спортом. | 1 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Строение костной, мышечной и дыхательной систем. | 1 |
| Итого: | |  | 6ч |

**Практические занятия- 244 часов**

**Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка(СФП) – 118 часов**

**Развитие силы**

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В киокушине это могут быть прихваты противника в ближнем бою, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

**Скоростно-силовые способности**.

При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельных числом повторений.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.

3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

- в процентах к максимальному весу;

по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса);

по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.) (Табл.1).

Величина и дозировка отягощений (сопротивлений) в силовых упражнениях

|  |
| --- |
|  |
| № | Обозначение веса (сопротивления) | Число возможных повторений в одном подходе (ПМ) |
| 1. | Предельный | 1 |
| 2. | Около предельный | 2-3 |
| 3. | Большой | 4-7 |
| 4. | Умеренно большой | 8-12 |
| 5. | Средний | 13-18 |
| 6. | Малый | 19-25 |
| 7. | Очень малый | Свыше 25 |

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума). С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. В тренировке высококвалифицированных спортсменов непредельные отягощения используются как дополнительные методы. Например: величина сопротивления устанавливается в пределах "большой" и "умеренно большой". По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и около предельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

Киокушин, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук. Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и к содержанию упражнений. Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы,

Например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели. Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса (от1 до5 кг). Эти упражнения следует практиковать в каждом тренировочном занятии с пневматической грушей, лапами, скакалками, гантелями, облегченной штангой, гирями т. д. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений. Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последействия, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты (прикрепленные к стене, дереву, столбу). При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования «тяжелых» перчаток применять легкие; после тяжелых снарядов(мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т. д. Учитывая специфику киокусинкай каратэ как вида спорта, следует рассмотреть особенности применения скоростно-силовой подготовки спортсменов в юношеском возрасте, так как использование этих упражнений для каратистов-подростков(15--16 лет) и юношей(17--18 лет) требует осторожного подхода. Скоростно-силовые упражнения применяются весьма односторонне - все они направлены на совершенствование ударного движения и выработку сильного удара. В силу своих возрастных психологических особенностей подростки и юноши самостоятельно и довольно активно применяют упражнения для развития силы, в результате чего тренеру бывает трудно учитывать эту дополнительную силовую нагрузку. Бойцы-подростки и юноши, стремясь проявить свою самостоятельность, а также сохранить пропорциональное развитие своего тела, которое в этот период возраста особенно интенсивно растет преимущественно в длину--порой бессистемно и односторонне в большом объеме используют силовые упражнения с отягощениями (гантели, гири, резину, пружины и т. д.). Юноши во многом отличаются от бойцов подростков и в своих интересах и практических проявлениях в процессе учебно-тренировочных занятий. Но они, также как и подростки, часто копируют известных мастеров киокусинкай, хотя к процессу тренировки уже подходят более логично и критически. Обладая более совершенной двигательной сферой деятельности и чувствуя естественный прирост физической силы, бойцы-юноши считают себя вполне «взрослыми» и физически развитыми. Поэтому в практике часто встречаются случаи, когда они бывают недовольны теми «малыми», по их мнению, нагрузками, которые они получают на занятиях, и теми требованиями, запрещающими им вести тренировочные и соревновательные бои с применением сильных ударов, а физическую подготовку с большими отягощениями.

Проявляя большую активность, они самостоятельно и часто в большом объеме используют силовую подготовку. Все это, как правило, ведет к одностороннему физическому развитию отдельных мышечных групп, обычно мышц плечевого пояса и рук и прямых мышц, что нередко приводит к резким перегрузкам сердечно-сосудистой системы, а с технической стороны к ограничению тактико-технического мастерства и к силовой направленности бокса. Так как исключить этот естественный интерес юношей и подростков к проявлению силы невозможно, главное внимание в практической работе надо сосредоточить на правильном педагогическом руководстве этим процессом и на контроле за применяемыми нагрузками. Поэтому систематический врачебно-педагогический контроль должен проводиться на протяжении всего учеб-но-тренировочного процесса так же, как и перспективное планирование средств и методов разносторонней подготовки юных каратистов. Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае у спортсмена вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения(приема) снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается (табл. 2). Очень эффективными и специфическими для упражнений юных спортсменов ударников являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скоростно-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп атлета: рук, плечевого пояса, туловища и ног. Набивные мячи разного веса при подготовке юного каратиста должны входить в основные снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка. Как показали наблюдения, в практике подготовки каратистов-юношей (как и у ведущих спортсменов страны), весьма редко применяются упражнения со штангой. Обычно используются упражнения из классического троеборья: жим, толчок, рывок. Естественно, что такие упражнения(особенно жим) особой пользы не принесут, а могут дать даже отрицательный эффект - потерю устойчивости скоростно-силовых показателей и точности при многократных повторениях движений (приема).Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз),толчки штанги(вес штанги25--50% от собственного веса), короткие темповые полуприседы со штангой на плечах(вес штанги25--50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах-- все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата бойца на скоростно-силовую(«взрывную») работу.

Все упражнения со штангой, как и остальные упражнения с отягощениями, следует проводить комплексным методом: вначале выполнить упражнение с отягощением, а затем упражнения на расслабление и активное растягивание работающих мышц, упражнение на максимальную быстроту тех же движений. Далее весь этот комплекс повторяют (табл. 3). В любом случае начинать применять скоростно-силовые упражнения со штангой надо с меньшего веса отягощений, выполняя минимальное количество серий. В каждом текущем занятии в конце основной части урока рекомендуется проделывать отдельные скоростно-силовые упражнения с минимальным количеством серий и повторении упражнений в них и с минимальными весом отягощений.

Для каратистов разных весовых категорий вес отягощении должен соответственно дифференцироваться весу бойца.

Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного каратиста, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость. Чтобы этого не случилось, необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе (бег на короткие дистанции 50--100--400 м, на средние дистанции до800 м, кроссовый бег500--800 м), игры в баскетбол, футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседами и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом 3--5 кг. Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25--50 м чередовать с ходьбой 5--10--15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превы-шать500--1000 м.

Методически правильное применение скоростно-силовых упражнений в подготовке каратистов, может способствовать: выработке специальных двигательных навыков с высоко организационной структурой движений; более эффективному преодолению своеобразного «скоростного барьера»; более активному развитию мышечных чувств, что позволяет эффективно использовать инерционные силы движущихся частей тела и в определенных фазах движения производить концентрированные нервно-мышечные усилия(так называемый «мышечный взрыв»);выработке навыков концентрации максимальных усилий при максимальных ускорениях. Таким образом, развитие быстроты- это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствования бойца высокого класса. Он зависит, прежде всего, от состояния и особенностей центральной нервной системы спортсмена, его нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц. Многократное повторение специальных и боевых упражнений изо дня в день, из года в год с постоянной структурой, ритмом, темпом, быстротой и силовыми усилиями приводит неизбежно к выработке сложного динамического стереотипа, прочному усвоению основных ударных, защитных движений и действий каратиста. Чтобы развивать и далее быстроту движений, необходима большая работа по усвоению нового ритма, нового темпа, новых скоростных качеств и ощущений. В этом случае необходимы такие методы и средства тренировки, которые помогли бы ему разрушить этот «скоростной барьер», помогли бы выйти из «привычного круга» ощущений и освоить новые ощущения с более высокими показателями быстроты, темпа, усилий и новым ритмом движений. К наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затрудненных условиях(отягощения, изометрический, изотонический и другие режимы работы мышц); метод упражнений в облегченных условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последействия, когда после упражнений с отягощениями или тяжелых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях или с отягощениями, облегчающими выполнение упражнений в более быстром темпе и с большей быстротой; метод сопряженных воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений.

* 1. Большая степень энергозатрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью;
* 2. Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику;
* 3. Позволяют избежать травм;

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

-развитие координационных и скоростно – силовых способностей, специальных двигательных реакций;

- развитие специальной выносливости.

Силовые: Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3кг), выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные: Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке, проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость: Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат). Выпрыгивания через пояс. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, вести схватку длительное время. Использование резины, утяжелителей, медицинболов, грифов, гантелей гирь.

Координационные: Челночный бег 3×10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты. Серии ударов ногами по высоко расположенным целям.

Повышающие гибкость: Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны повороты,

Вращения-махи). Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Повышающие ловкость:выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Развитие специальных двигательных реакций: Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения). Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицин бол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);

- бросковые (мячи, камни, граната и др.);

- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);

- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);

- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами, выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;

- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье.

Развитие координационных и скоростно-силовых способностей: Координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

**Развитие выносливости**

Бой на татами по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры спаррингуют по одному раунду (всякий раунд - "свежий" партнер).

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходиться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою спортсмен испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходиться решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мыши, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно сулить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у каратистов является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

На процесс утомления спортсмена влияют несколько факторов:

1) Интенсивность действий;

2) Частота их повторений;

3) Продолжительность действий;

4) Характер интервалов между ними;

5) Стиль и манера ведения боя противником;

6) Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества поединков; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

**Набивание тела**

В данном разделе предлагаются упражнения по набиванию тела, в которых оба участника играют активную роль. Простейшие задания типа «один стоит, другой набивает» не рассматриваются.

Варианты:

1. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые удары.

2. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые серии ударов.

3. Партнеры одновременно наносят удары друг другу, не блокируя их. Каждый работает в своем режиме, не подстраиваясь под другого.

4. Первый партнер под счет наносит оговоренные одиночные удары по мешку. Второй выполняет набивание живота первого:

5. а) за долю секунды до удара по мешку;

6. б) в момент удара по мешку;

7. в) на долю секунды после удара по мешку.

8. «Набивание с ответами». Первый партнер непрерывно набивает второго. Через каждые 4-5 ударов второй партнер выполняет контратакующий удар или серию ударов.

9. «Вылавливание». Первый партнер непрерывно набивает второго. Второй партнер контратакует только тогда, когда первый нанесет заранее оговоренный удар.

10. «Человек-мельница». Первый партнер поочередно переступает ногами, высоко поднимая колени, с одновременными вращательными движениями руками в плечевых суставах. Второй партнер, отслеживай открывающиеся участки тела первого, выполняет набивание одиночными или серийными ударами. Вариант: первый партнер работает с закрытыми глазами.

11. Синхронные встречные набивания: сото-укэ на сото-укэ, ути-укэ на ути-укэ, сэйкэн на сэйкэн, уракэн на уракэн, сюто на сюто, локоть на локоть, голень на голень.

12. Первый партнер выполняет приседания. Второй партнер наносит лоу-кики или другие удары при каждом вставании первого.

13. Первый партнер выполняет подъемы корпуса, сидя на полу («качает» пресс). Второй партнер кулаком выполняет набивание пресса первого:

14. а) во время подъема корпуса;

15. б) в момент опускания корпуса.

16. Первый партнер выполняет Сантин-но ката с дыханием Ибуки. Второй выполняет набивание в моменты акцентированных выдохов.

17. Набивание тела сразу же после силовой работы: борьбы, приседаний, отжиманий на кулаках, подъемов туловища сидя, топтания ногами на животе лежащего партнера и т. п.

18. Мягкое набивание спины ладонями. Первый партнер «заваливается» назад, второй выполняет обеими руками мягкие толчки ладонями в спину.

**Развитие быстроты**

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции.

2. Скорость одиночного движения.

3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/. Время зрительно-моторной реакции у спортсменов колеблется от 0,10 сек до 0,25 сек.

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках и т.п.)

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность спортсмена к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены на способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "тата-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в киокусинкай проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

**Развитие ловкости**

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений.

В последние годы, результаты анализа причин слабой технической подготовки каратистов показывает, у каждого из таких спортсменов образовался своего рода «потолок» его технических и тактических возможностей. Поэтому на стадии спортивного совершенствования им приходится длительно изучать новые более сложные технические средства, параллельно совершенствуя приемы, которыми они овладели ранее. Занятия с такими бойцами должны вестись тренером индивидуально. Овладение непривычными новыми и более сложными техническими действиями требует специальных физических и психических качеств, для этого тренер использует систему специальных упражнений. При помощи этих упражнений каратист овладевает искусством уходить от ударов и боксировать из любого положения быстро и непринужденно. Уже на первых занятиях новичок должен овладевать определенным кругом разнообразных движений, способствующих быстрым и точным действиям как в атаках, так и в активных защитах. Начинать следует с простых форм движений, постепенно переходя к более сложным. Чем лучше будут координированы движения бойца, чем быстрее он сможет выполнять сложные движения, тем быстрее станет расти его мастерство.

**Методика развития ловкости.**

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхивания, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывки толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения без напряжения, легко, свободно.

2. Применение специальных упражнений на расслабление: упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью бойца поддерживать равновесие.

**Технико- тактическая подготовка – 92 часа**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. В конечном счете, должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

**Техническая подготовка**

Основные позиции техники нападения:

* Положение рук и ног.
* Боевая стойка.
* Боевые дистанции.

Техника перемещения

* Передвижения в боевой стойке.

Техника удара

* Прямые удары левой и правой в рукой в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них;
* Прямые удары ногой левой и правой в голову и защита от них;
* Прямые удары ногой в туловище (одиночные, двойные и серии)
* Боковые удары в голову и защита от них;
* Боковые удары ногой в голову и защита от них;
* Круговые и круговые удары ногой с разворота.

Упражнения для совершенствования технических ударов:

**Упражнения с мешком.**

Упражнения на мешке и подушкевырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них спортсмен совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении бойца вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с макиварой.**

Отработка техники ударов на макиваре аналогичны работе с мешком, с той разницей, что напарник или тренер имеет возможность моделировать ударные связки, относительно предположительного поведения соперника в бою.

**Упражнения с грушей**.

По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам наносятся со всех боевых положений.

**Защита от боковых ударов**

Наиболее надежные и безопасные приемы защиты от бокового удара в головы является нырок, подставки предплечья, а также уклоны в право и влево.

Используя, нырки и уклоны в качестве защиты от бокового удара, вы заставляете противника промахиваться, расходовать понапрасну силы и психологически деморализовать.

Как защищающийся данными приемами вы избегаете контакта с соперником, заставляете его проваливаться после удара что дает вам хорошее положение для проведения контратаки.

Защита подставкой предплечья также не сложна в исполнении и часто выполняется неопытными бойцами на инстинктивном уровне.

Защита подставкой предплечья менее безопасна чем нырки и уклоны так как предполагает контакт с соперником и возможно, что плохо выполненная подставка даст противнику возможность провести удар. Защиту подставкой предплечья стоит использовать в случае, когда вы не успеваете сделать уклон или нырок.

Под тактикой следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями в ложных действиях для ведения в заблуждение противника, нарушения его планов.

Тактическая зрелость каратиста определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными бойцами, тем выше его тактическое мастерство. Тактическая подготовленность - это умение обучающихся грамотно построить ход поединка с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Уровень тактической подготовленности обучающихся зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида спорта. Тактическая подготовка обучающихся предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д.

Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

По тактической направленности действия можно распределить на три группы:

* 1. подготовительные действия;
* 2. наступательные;
* 3. оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

* анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности,
* определение скоростно-силовых данных, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
* сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;
* с помощью маневрирования создания положений, удобных для собственных атаке и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
* выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);

Изучение тактической подготовки не ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить бойцов пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

**Тактика нападения**

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в сою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучше тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки - умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни каратисты пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они для завязки боя с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся в дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из боевых средств бойцов. Она может окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции каратисты оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для ударов и защит. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боец получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

**Тактика защиты.**

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары - один, два или серию.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать.

Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает “глухую” защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боец застигнут в врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой.

**Методика овладения непривычными новыми и более сложными тактическими действиями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание методического приема | Примеры |
| 1. | Введение необычных исходных положений. | Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке. |
| 2. | "Зеркальное" выполнение упражнений. | Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке. |
| 3. | Изменение скорости или темпа движений. | Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе. |
| 4. | Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. | Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном татами. Спортивные игры на уменьшенной площадке |
| 5. | Смена способов выполнения упражнения. | Выполнение ударов, зашит, передвижений различными способами. |
| 6. | Осложнение упражнений дополнительными движениями | Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п. |
| 7. | Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях. | Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций. |
| 8. | Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. | Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных |
| 9. | Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования. | Жонглирование теннисным мячом:  в - ведение теннисного мяча об п пол;  - броски и ловля об стенку:  -ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой |
| 10 | Варьирование тактических условий. | Ведения боя с различными спарринг партнерами. |
| 11 | Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. | Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях |
| 12 | Направленное варьирование внешних отягощений. | Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами |
| 13 | Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. | Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях) |

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта- 12 часов**

**Подвижные игры направленны:**

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;

- на разностороннее развитие и совершенствование основных двигательных действий.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта**

Подвижные игры

В курсе обучения Киокушин каратэ подвижные и спортивные игры (в дальнейшем - игры) являются важной частью тренировочного процесса, особенно для младших категорий занимающихся. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность, развивают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику.

Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры, благодаря которому обучающиеся проявляют свои физические качества в большей степени, чем при выполнении одиночных упражнений. Особенно способствуют этому командные игры и эстафеты, в которых успех всей команды прямо зависит от вклада каждого ее члена. Победа команды поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи.

**Регби на коленях**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**«Грубый» баскетбол**

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Салочки**

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;

- каждый выполняет индивидуальное задание;

- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);

- один только нападает, другой защищается;

- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;

- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:

* коснуться макушки пальцами;
* коснуться ушей пальцами;
* коснуться лба основанием ладони;
* коснуться плеч пальцами;
* коснуться груди ладонью;
* коснуться области нижних ребер ладонью;
* коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами;
* выполнить захват и резкий рывок за шею;
* наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
* выполнить подсечку;
* в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках;
* задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях;
* задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
* задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи.

**Раскручивание веревки**

Играющие располагаются но периметру круга лицом внутрь. Водящий находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

**Конный бой**

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

**Скоростные состязания**

По сигналу все участники начинают с максимальной частотой выполнять какое-либо задание, например, прыжки через скакалку, удары по макиваре, перепрыгивание через скамейку, выпрыгивание из приседа вверх, бег на месте и т. п. Задание выполняется в течение 10, 20, 30 или 60 сек. Побеждает участник, выполнивший заданное движение наибольшее количество раз.

**Борьба**

Внимание! Во время борьбы соблюдать осторожность! Работать только под наблюдением тренера-преподавателя!

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только под контролем тренера-преподавателя! Возраст обучающихся не менее 14 лет.

Борцовские упражнения имеют ярко выраженный соревновательный характер. Их ценность в том, что каждый участник должен проявлять максимальную волю к победе, а это очень важно в единоборствах. Борьба интенсивно развивает силу и силовую выносливость, приучает терпеть боль и находить путь к победе в самых тяжелых ситуациях.

Варианты:

1. В положении стоя противники сцепляются пальцами рук. Задача - за счет силы кистей принудить противника опуститься на колени.

2. В положении стоя противники зацепляются согнутыми запястьями одноименных рук, кулаки сжаты. Задача - за счет резких надёргиваний притягивать запястье противника к своей груди.

3. В положении стоя противники накладывают ладони на плечи друг друга. По сигналу они начинают взаимное переталкивание.

4. В положении стоя противники накладывают левые ладони на левое плечо друг друга, а правыми кистями сцепляются в «замок». По сигналу начинается взаимное переталкивание. Затем упражнение повторяется в противоположном захвате.

5. Борьба руками (армрестлинг): в положении лежа на животе лицом друг к другу, в положении полуприсяде с упором локтя в колено.

6. Натаскивание зацепом согнутых пальцев одноименных рук: мизинцев, безымянных, средних, указательных.

7. Противники садятся на параллельные скамьи лицом друг к другу, колени одного из них находятся между коленями другого. По сигналу первый начинает разводить бедра, а второй - сжимать.

8. Натаскивание зацепом кистей одноименных рук.

9. Натаскивание захватом за пояс: одноименными руками, обеими руками.

10. Натаскивание захватом за шею: одноименными руками, обеими руками.

11. Каждый участник стремится обхватить своего противника обеими руками, приподнять и вынести за обозначенную черту.

12. Участники выполняют взаимный кольцевой обхват друг друга за корпус обеими руками, при этом у каждого из них одна рука находится снаружи, а другая внутри обхвата. Побеждает тот, кто за установленное время большее число раз оторвал своего противника от земли.

13. Каждый участник должен отобрать у своего противника какой-либо предмет (например, набивной или теннисный мяч), не отдавая свой. Побеждает участник, первым поднявший над головой двумя руками отобранный предмет.

14. Двое противников находятся внутри веревочного кольца, удерживая его на высоте груди. По сигналу они начинают тянуть кольцо в противоположные стороны. Выигрывает участник, первым вышедший за границы установленной зоны.

15. Участники становятся друг напротив друга, зажав под мышками длинный шест, с противоположных сторон. По сигналу они начинают выталкивать друг друга за пределы очерченного круга.

16. То же, но используются два шеста, зажатые под мышками справа и слева.

17. Участники становятся спиной друг к другу, удерживая двумя руками над головой шест или веревку. По сигналу каждый стремится первым выйти за пределы очерченного круга.

18. В положении стоя противники стремятся вырвать друг у друга из рук палку или короткую веревку (пояс).

19. В положении стоя, противники любыми способами стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, рывки, захваты, дёргания, натаскивания, раскачивания, скрутки, теснения, искусственные «проваливания» и т. п.

20. «Петушиный бой»: перемещаясь скачками на одной ноге, каждый стремится сбить другого ударом плеча в корпус. Руки находятся за спиной.

21. Находясь в приседе, противники стремятся вывести друг друга из равновесия толчками ладоней в плечи.

22. Противники сидят на полу друг напротив друга, упершись стопами и держась двумя руками за короткую палку или сложенный вчетверо пояс. Задача - резкими рывками приподнимать противника от пола.

23. Стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Наклоняясь вперед, отрывать противника, от земли. Вариант: противники держатся обеими руками за палку над головой.

24. Первый партнер, прижав руки к корпусу, с разбега набегает на второго, который должен согнутыми руками выполнить амортизирование, оставаясь на месте.

25. Находясь в борцовской стойке, противники стараются провести друг другу бросок на спину захватом двух коленей.

26. Переталкивание в положении спина к спине: стоя, сидя на полу. Руки скрещены на груди.

27. То же, с зацепом локтями.

28. Стоя на коленях, руки за спиной, переталкивание грудью.

29. То же, руки выпрямлены в стороны, ладонь в ладонь.

30. Переталкивание боками в положении стоя на коленях, руки опираются на пол. Варианты: голова к голове, голова к ногам.

31. Партнеры лежат на животах лицом друг к другу, держась руками за сложенный пояс или короткую палку. Натаскивание на себя, пытаясь отползти назад.

32. Противники сидят на полу спина к спине, сцепившись локтями, каждый пытается согнуть корпус вперед, отрывая противника от пола.

33. Из того же исходного положения каждый пытается наклониться вправо (влево).

34. Лежа на спине, укорачиваться и отбиваться руками и ногами от забегающего с разных сторон противника, который стремится нанести удар кулаком в живот.

35. По сигналу один участник начинает быстро уползать на коленях с опорой руками о пол. Другой партнер догоняет и удерживает его, применяя удержания, болевые и удушающие приёмы. Задача первого партнёра — преодолеть определённое расстояние в заданное время.

36. Первый партнер лежит на спине, захватив рукой кимоно на груди. Второй партнер садится сбоку от него и устанавливает свои ноги поверх лежащего, а предплечьями выполняет зацеп руки противника под локтевым сгибом. Задача второго партнера - тяговыми и рывковыми воздействиями разогнуть руку лежащего и сорвать захват кимоно; задача первого - удержать захват. Запрещается воздействовать на пальцы и кисть руки, удерживающей захват.

37. Противники садятся друг напротив друга. Каждый берет правую (левую) ногу другого под мышку для выполнения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу оба начинают ущемление. Проигрывает участник, первым не выдержавший боли и подавший знак о прекращении борьбы. Возможно выполнение этого упражнения втроем, в этом случае участники располагаются по треугольнику.

38. Стоя на коленях с упором ладонями в пол, выполнять переталкивание головами (верхней частью лба). Между головами проложить сложенное кимоно.

39. Борьба в партере в течение 2-3 мин. За удержание на лопатках дается 1 очко, за болевой прием 5 очков, за удушающий прием 5 очков.

40. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать за спиной руки (запястья) третьего с помощью пояса, уложив его лицом вниз.

41. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать ноги третьего с помощью пояса (в области щиколоток).

42. За 2-3 мин, первый участник должен отобрать у второго пояс, скрученный в «колобок» (за счет узлов).

43. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз оторвать его от ковра, приподнимая его таким образом, чтобы тот не касался ковра ни одной точкой тела. Вариант: двое поднимают третьего.

44. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин., второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на спину.

45. Первый участник лежит на спине. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на живот.

46. Первый участник выполняет удушающий захват шеи второго участника, которому необходимо освободиться за 10-15 сек.

[**Спортивные игры**](http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/programma-po-kiokusinkai-a-i-chikurov/5-1-5-sportivnye-igry)

Рекомендуется проведение соревнований по таким массовым спортивным играм, как баскетбол, стритбол (баскетбол на одно кольцо), мини-футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другим, правила которых общеизвестны и понятны детям и подросткам. Играть лучше по упрощенным правилам, но с сохранением основных принципов каждой игры.

Спортивные игры – футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, водное поло.

Легкая атлетика- бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжковые упражнения, метание снарядов.

Плавание – Проплыть отрезки определенной длины, в том числе и длинных дистанций на выносливость.

**Соревновательная деятельность- 18 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические и практические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация -4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» (базовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии.
* Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **7-9 лет** | | | **10 -13 лет** | | | **14-15 лет** | | | **16-18 лет** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,3 | 9,8 | 8,7 | 9,1 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 140 | 120 | 180 | 160 | 140 | 200 | 180 | 160 | 210 | 200 | 190 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | 7 | 5 | 2 | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 18 | 15 | 12 | 21 | 19 | 15 | 25 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 |
| **ДЕВУШКИ** | | **7-9 лет** | | | **10 -13 лет** | | | **14-15 лет** | | | **16-1 лет** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 9,1 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 150 | 135 | 120 | 170 | 150 | 140 | 185 | 170 | 160 | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 15 | 11 | 9 | 17 | 15 | 12 |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,0 | 6,5 | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,2 | 5,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек | 17 | 15 | 12 | 19 | 17 | 13 | 22 | 20 | 16 | 25 | 23 | 21 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | | Материально-техническое оснащение | |
|  | Стенка гимнастическая- 1 шт. |  | Стадион с легкоатлетическими дорожками- 1 шт. |
|  | Скамья гимнастическая- 4 шт. |  | Зал игровой- 1 шт. |
|  | Секундомер- 1 шт. |  | Бассейн 25м- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (1кг) – 5 шт. |  | Тренажёрный зал- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (2 кг) - 5 шт. |  | Футбольное поле- 1шт. |
|  | Гантели разно весовые- 2 комп. |  | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
|  | Ворота футбольные- 1 компл. | 7. | Зал для занятий киокушин каратэ - 1 шт. |
|  | Мяч футбольный- 1 шт. | 8. | Мягкое покрытие, татами – от 60 кв.м. |
|  | Конус- 20 шт. |  |  |
|  | Боксерские мешки- 2-более шт. |  |  |
|  | Боксерские лапы- 10 пар и более |  |  |
|  | Макивары- 10 шт. |  |  |
|  | Жгут резиновый- 10 шт. |  |  |
|  | Скакалка резиновая – 20шт. |  |  |
|  | Консоли- 2 шт. |  |  |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональных программам в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Методическая литература:**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 c.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб, пособие для студ. Высших педагогических учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. -192 с.
3. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед, наук. – М.: МОГИФК, 2015. – 23 с.
4. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2015. -241с.
5. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2051. - 40 с.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 c.
7. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. -М.: Физкультура и спорт, переизд. 2015г.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,-М.: Физкультура и спорт, 2020.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт,переизд. 2015.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.: ООО « Издательство Астрель»; ООО « Издательство АСТ», 2014.
11. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 2019.
12. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 2016.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
13. Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин кан каратэ- Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
14. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 2014 г.
15. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. - М., 2015 г.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. - М., 2015 г.

**Дополнительная литература:**

1. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2015
2. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2015
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017.
4. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания М.: Физиология и спорт. - 2014.
5. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2015

* **Интернет ресурсы:**
* Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
* Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
* Общероссийская Общественная организация Федерация Кёкусинкай России <http://kyokushinkaraterussia.ru/>
* Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушинкай <http://rnfkk.ru/>
* Основы построения процесса спортивной тренировки <https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protsessa-sportivnoy-podgotovki.html>
* Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* Принципы базовой тренировки киокушин https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/printsipi-kihona
* Терминология киокусинкай каратеhttps://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/
* Общая физическая подготовка каратистов стиля киокусинкай <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2007N6/p42-44.htm>