

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

МБОУ ДОД «ДЮСШ»

Протокол № 1

от «20» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДОД «ДЮСШ»

А.В. Алексеев

Приказ № 98-А

от «20» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«КИОКУСИНКАЙ»**

**(продвинутый уровень)**

Возраст учащихся: 14 - 18 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Кукса Александр Геннадьевич

г. Дальнереченск

2021 г.

## **Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Каратэ - искусство борьбы без оружия, получило широкое распространение в начале 60-х годов и сегодня стало неотъемлемой частью мирового сообщества. Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994). То, что раньше было окутано покровом восточной тайны, сейчас принято считать именно тем, чем оно является - искусством жизни, которое учит своих последователей умело защищать себя и других в случае опасности.

Программа составлена в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» РФ, приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «ОБ утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы.** Программа предусматривает приобретение обучающимися знаний, умений, навыков рукопашного боя, необходимых для внутренней готовности, психологической устойчивости и преодоления препятствий в современной жизни. Киокусинкай воспитывает духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – продвинутый.

**Отличительные особенности.** Проявляются в комплектовании групп, а также планировании занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, в выполнении специальных мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку.

**Адресат программы** - учащиеся **14 - 18 лет.**

### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к киокусинкай. Минимальное количество обучающихся в группах **10** человек, максимальное – **20** человек.

Режим занятий: **3 академических часа** (135 минут), **3 раза** в неделю.

При отсутствии мест для зачисления в группы первого года обучения допускается прием учащихся на второй год обучения при условии выполнения тестирования.

Срок обучения по программе - **2 года**, количество часов в год - **324**, за 2 года обучения – **648** часов.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** воспитание гармоничной личности, способной к принятию самостоятельных решений в процессе овладения физической культурой через технику самозащиты киокусинкай.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в здоровом образе жизни;
2. Воспитывать морально-этические и нравственные качества, оказывать активное воздействие на формирование личности через предмет средствами киокусинкай;
3. Прививать любовь к спорту, физическим нагрузкам, как фактору здорового образа жизни (укрепление и закаливание).

**Развивающие:**

1. Укреплять здоровье обучающихся и содействовать правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся через развитие быстроты, ловкости, гибкости;
3. Закалять организм обучающихся;
4. Прочно овладеть обучающимися двигательными навыками каратэ киокусинкай.

#### **Обучающие:**

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, необходимый при изучении и совершенствовании техники киокусинкай;
2. Прочно овладеть обучающимися техникой и тактикой киокусинкай через опыт участия в соревнованиях;
3. Обучать технике киокусинкай через привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой избранного вида спорта ;
4. Научить выполнять обучаемыми нормативные требования с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план продвинутого уровня 1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.	0,3	0,3		Тематический
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль.	0,3	0,3		Тематический
1.3	Правила проведения и организации соревнований.	0,3	0,3		Тематический
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,2	0,2		Тематический
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	0,3	0,3		Тематический

1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематический
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>116,0</b>	<b>1,75</b>	<b>114,25</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	31,0	0,25	30,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи.	15,0	0,25	14,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза.	15,0	0,25	14,75	Текущий
2.4	Акробатические упражнения.	25,0	0,25	24,75	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения.	10,0	0,25	9,75	Текущий
2.6	Спортивные игры.	10,0	0,25	9,75	Текущий
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	10,0	0,25	9,75	Текущий
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70,0</b>	<b>1,25</b>	<b>68,75</b>	
3.1	Упражнения для развития гибкости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	14,0	0,25	13,75	Текущий
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>90,0</b>	<b>1,75</b>	<b>88,25</b>	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в	13,0	0,25	12,75	Текущий

	передвижении				
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12,0</b>	<b>0,75</b>	<b>11,25</b>	
5.1	Тактические действия в нападении и защите	4,0	0,25	3,75	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	4,0	0,25	3,75	Текущий
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка	4,0	0,25	3,75	Текущий
<b>6.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>9,0</b>	<b>0,75</b>	<b>8,25</b>	
6.1	Поединки на технику, на тактику	3,0	0,25	2,75	Текущий
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	3,0	0,25	2,75	Текущий
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	3,0	0,25	2,75	Текущий
<b>7</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
7.1	Соревнования	По плану, не более 10-ти дней по 1,5 часа			
7.2	Инструкторская и судейская практика (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	4,0		4,0	Текущий
7.3	Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю	6,0		6,0	Итоговый
	<b>Итого:</b>	<b>324,0</b>	<b>7,1</b>	<b>316,9</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 1.1 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.

*Теория.* Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены.

Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира.

Российская школа каратэ Киокусинкай.

### **1.2 Тема: Гигиенические знания и врачебный контроль.**

*Теория.* Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Правила оказания первой медицинской помощи.

Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы).

Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики.

### **1.3. Тема: Правила проведения и организации соревнований.**

*Теория.* Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в каратэ.

Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

### **1.4. Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

*Теория.* Влияние физических упражнений на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

*Практика.* Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

### **1.5. Тема: Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта.

*Практика.* Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

### **1.6. Тема: Запрещенные приемы и удары.**

*Практика.* Демонстрация запрещенных приемов и ударов.

### **1.7. Тема: Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.**

*Теория.* Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

*Практика.* Применение технико-тактических навыков в поединке.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях, канате).

### **2.2. Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнения без предметов, с предметами, индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. Выполнение упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

### **2.3. Тема: Упражнения для мышц ног и таза.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

*Практика.* Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

### **2.4. Тема: Акробатические упражнения.**

*Теория.* Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

*Практика.* Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.

### **2.5. Тема: Легкоатлетические упражнения.**

*Теория.* Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

*Практика.* Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный. Прыжки: в длину (с места и разбега). Метания: из-за головы, предмет одной рукой. Многоборье,

соревнования в пятиборье.

## **2.6. Тема: Спортивные игры.**

*Теория.* Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

*Практика.* Волейбол. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби). Баскетбол (в т.ч. с

элементами регби). Регби.

## **2.7. Тема: Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.**

*Теория.* Применение народных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

*Практика.* Подвижные игры-единоборства: дуэль, петушиные бои, упрямые барашки.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Тема: Упражнения для развития гибкости:**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

*Практика.* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

### **3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

*Практика.* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

### **3.3. Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

*Практика.* Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

### **3.4. Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости.

*Практика.* Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

### **3.5. Тема: Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища**

*Теория.* Закаливание поверхностей. Набивка тела.

*Практика.* Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без. Набивка тела в упражнениях: на пресс подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1. Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

### **4.2. Тема: Удары руками на месте и в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

### **4.3. Тема: Техника блоков руками на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность блоков руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.4. Тема: Удары ногами на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов ногами.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.5. Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.6. Тема: Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и ногами в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.7. Тема: Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность технических комбинаций.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

#### **5.1. Тема: Тактические действия в нападении и защите**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

*Практика.* Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

## **5.2. Тема: Тактические действия в контратаке**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Контратака.

*Практика.* Упреждение и атака после защитных действий

## **5.3. Тема: Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка**

*Теория.* Темп и ритм боя.

*Практика.* Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

## **6. Раздел: Психологическая подготовка**

### **6.1. Тема: Поединки на технику, на тактику**

*Теория.* Техники самостраховки, технические навыки самостраховки.

*Практика.* Ведение поединка на технику и тактику с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

### **6.2. Тема: Поединки на развитие специальных физических качеств**

*Теория.* Техники поединков.

*Практика.* Ведение поединка на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **6.3. Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)**

*Теория.* Техники поединков.

*Практика.* Ведение поединка без сопротивления с партнерами различного веса. Поединки с более сильным или слабым партнером. Игровые поединки. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). Поединки со сменой партнеров. Поединки с опережением.

## **7. Раздел: Подведение итогов**

### **7.1 Тема: Соревнования**

*Теория.* Основы учебной работы и правила соревнований.

*Практика.* Приобретение соревновательного опыта.

### **7.2 Тема: Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Правила судейства соревнований, информационные жесты судей.

*Практика.* Участие в ведении части тренировок при подготовке к соревнованиям и в судействе.

### **7.3 Тема: Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю.**

*Практика:* проведение контрольного испытания и анализ результатов обучения

по данной программе.

#### **Учебный план продвинутого уровня 2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.	0,3	0,3		Тематический
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль.	0,3	0,3		Тематический
1.3	Правила проведения и организации соревнований.	0,3	0,3		Тематический
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,2	0,2		Тематический
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	0,3	0,3		Тематический
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематический
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>116,0</b>	<b>1,75</b>	<b>114,25</b>	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	31,0	0,25	30,75	Текущий
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи.	15,0	0,25	14,75	Текущий
2.3	Упражнения для мышц ног и таза.	15,0	0,25	14,75	Текущий
2.4	Акробатические упражнения.	25,0	0,25	24,75	Текущий
2.5	Легкоатлетические упражнения.	10,0	0,25	9,75	Текущий
2.6	Спортивные игры.	10,0	0,25	9,75	Текущий

2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	10,0	0,25	9,75	Текущий
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70,0</b>	<b>1,25</b>	<b>68,75</b>	
3.1	Упражнения для развития гибкости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.3	Упражнения для развития выносливости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.4	Упражнения для развития ловкости.	14,0	0,25	13,75	Текущий
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	14,0	0,25	13,75	Текущий
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>90,0</b>	<b>1,75</b>	<b>88,25</b>	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	13,0	0,25	12,75	Текущий
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12,0</b>	<b>0,75</b>	<b>11,25</b>	
5.1	Тактические действия в нападении и защите	4,0	0,25	3,75	Текущий
5.2	Тактические действия в контратаке	4,0	0,25	3,75	Текущий
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка	4,0	0,25	3,75	Текущий
<b>6.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>9,0</b>	<b>0,75</b>	<b>8,25</b>	

6.1	Поединки на технику, на тактику	3,0	0,25	2,75	Текущий
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	3,0	0,25	2,75	Текущий
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	3,0	0,25	2,75	Текущий
<b>7</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
7.1	Соревнования	По плану, не более 10-ти дней по 1,5 часа			
7.2	Инструкторская и судейская практика (участие в ведении тренировок и в судействе соревнований)	4,0		4,0	Текущий
7.3	Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю	6,0		6,0	Итоговая аттестация
	<b>Итого:</b>	<b>324,0</b>	<b>7,1</b>	<b>316,9</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 1.2 Тема: Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.

*Теория.* Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены.

Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа каратэ Киокусинкай.

##### 1.2 Тема: Гигиенические знания и врачебный контроль.

*Теория.* Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Правила оказания первой медицинской помощи.

Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы).

Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики.

##### 1.3. Тема: Правила проведения и организации соревнований.

*Теория.* Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в каратэ.

Порядок участия в соревнованиях. Правила проведения соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях.

#### **1.4. Тема: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

*Теория.* Влияние физических упражнений на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

*Практика.* Использовать допустимые физические нагрузки, соотносить работу и отдых, восстановление понятия о спортивной форме, избегать переутомления.

#### **1.5. Тема: Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория.* Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта.

*Практика.* Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

#### **1.6. Тема: Запрещенные приемы и удары.**

*Практика.* Демонстрация запрещенных приемов и ударов.

#### **1.7. Тема: Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.**

*Теория.* Основные понятия техники боя. Основные понятия тактики боя.

*Практика.* Применение технико-тактических навыков в поединке.

### **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

#### **2.1. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц рук и плечевого пояса для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений без предметов. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений на снарядах (перекладине, брусьях, канате).

#### **2.2. Тема: Упражнения для мышц туловища и шеи.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц туловища и шеи для развития гибкости суставов и разогрева мышц.

*Практика.* Выполнение упражнения без предметов, с предметами,

индивидуальные и в парах. Выполнение упражнений с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. Выполнение упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

### **2.3. Тема: Упражнения для мышц ног и таза.**

*Теория.* Применение упражнений для мышц и таза для развития силовых качеств и выносливости.

*Практика.* Бег, прыжки, выполнение упражнений с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки.

### **2.4. Тема: Акробатические упражнения.**

*Теория.* Применение акробатических упражнений для развития координации движений.

*Практика.* Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.

### **2.5. Тема: Легкоатлетические упражнения.**

*Теория.* Применение легкоатлетических упражнений для развития ловкости и скорости реакции.

*Практика.* Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный. Прыжки: в длину (с места и разбега). Метания: из-за головы, предмет одной рукой. Многоборье, соревнования в пятиборье.

### **2.6. Тема: Спортивные игры.**

*Теория.* Применение спортивных игр для развития двигательных способностей.

*Практика.* Волейбол. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби). Баскетбол (в т.ч. с элементами регби). Регби.

### **2.7. Тема: Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.**

*Теория.* Применение народных игр для повышения уровня функциональных возможностей организма.

*Практика.* Подвижные игры-единоборства: дуэль, петушиные бои, упрямые барашки.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию гибкости.

*Практика.* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

### **3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы и скорости.

*Практика.* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

### **3.3. Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости.

*Практика.* Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

### **3.4. Тема6 Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию ловкости.

*Практика.* Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок). Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

### **3.5. Тема: Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища**

*Теория.* Закаливание поверхностей. Набивка тела.

*Практика.* Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без. Набивка тела в упражнениях: на пресс

подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

#### **4. Раздел: Техническая подготовка**

##### **4.1. Тема: Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность стоек, передвижений, переходов.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.2. Тема: Удары руками на месте и в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.3. Тема: Техника блоков руками на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность блоков руками.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.4. Тема: Удары ногами на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов ногами.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

##### **4.5. Тема: Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и блоков в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.6. Тема: Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность ударов руками и ногами в различных комбинациях.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

#### **4.7. Тема: Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов**

*Теория.* Целостное представление о поединке и об основных технических приемах, совокупность технических комбинаций.

*Практика.* Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы благодаря применению рациональных технических приёмов и действий.

### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

#### **5.1. Тема: Тактические действия в нападении и защите**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Защита и атака.

*Практика.* Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым.

#### **5.2. Тема: Тактические действия в контратаке**

*Теория.* Атакующие и защитные техники. Контратака.

*Практика.* Упреждение и атака после защитных действий

#### **5.3. Тема: Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка**

*Теория.* Темп и ритм боя.

*Практика.* Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

### **6. Раздел: Психологическая подготовка**

### **6.1. Тема: Поединки на технику, на тактику**

*Теория.* Техники самостраховки, технические навыки самостраховки.

*Практика.* Ведение поединка на технику и тактику с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

### **6.2. Тема: Поединки на развитие специальных физических качеств**

*Теория.* Техники поединков.

*Практика.* Ведение поединка на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

### **6.3. Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)**

*Теория.* Техники поединков.

*Практика.* Ведение поединка без сопротивления с партнерами различного веса. Поединки с более сильным или слабым партнером. Игровые поединки. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). Поединки со сменой партнеров. Поединки с опережением.

## **7. Раздел: Подведение итогов**

### **7.1 Тема: Соревнования**

*Теория.* Основы учебной работы и правила соревнований.

*Практика.* Приобретение соревновательного опыта.

### **7.2 Тема: Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Правила судейства соревнований, информационные жесты судей.

*Практика.* Участие в ведении части тренировок при подготовке к соревнованиям и в судействе.

### **7.3 Тема: Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю**

*Практика:* проведение контрольного испытания и анализ результатов обучения по данной программе.

## **1.4 Планируемые результаты**

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей

общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по киокусинкай, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла.

### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет **знать:** необходимые гигиенические требования, технику выполнения упражнений на гибкость, силу, выносливость, психологические особенности своего возраста, способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами киокусинкай, основы организации и проведения занятий по киокусинкай.

Обучающиеся будут **уметь:** применять терминологию в единоборствах, самостоятельно выполнять утреннюю зарядку, соблюдать обязательные правила гигиены, организовывать и планировать свой режим дня, организовывать и вести здоровый образ жизни, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать меры безопасности, участвовать в совместных спортивных мероприятиях любого уровня, принимать непосредственное участие в их организации и проведении, проводить отдельные разделы на тренировке и на соревнованиях, содержать в порядке спортивный инвентарь, доги (спортивную одежду) и экипировку, осуществлять их подготовку к занятиям, достаточно полно и точно формулировать цель и задачи своих занятий киокусинкай.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет **знать:** историю и развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности, что такое киокусинкай; способы управления своими эмоциями; правила дисциплины, культуры общения и взаимодействия.

Обучающиеся будут **уметь:** развивать спортивные навыки и свои физические возможности, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать меры безопасности; общаться в коллективе, работать в команде; содержать в порядке спортивный

инвентарь, доги (спортивную одежду) и экипировку, осуществлять их подготовку к занятиям; организовывать и проводить соответствующие своей подготовке разнообразные формы занятий физической культурой, владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет **знать:** направления развития киокусинкай и боевых искусств в обществе, их цели, задачи и формы организации; влияние физических упражнений на развитие организма; изменения функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений; широкий арсенал техники по виду спорта киокусинкай, информационные жесты судей.

Обучающиеся будут **уметь:** применять комплекс упражнений по общефизической подготовке для ведения здорового образа жизни, широкий объем всех приёмов киокусинкай в связках; оказывать помощь занимающимся при освоении новых технических и специальных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для видов подготовки.

Обучающийся будет **владеть:** всеми двигательными умениями и навыками, упражнениями киокусинкай и соблюдать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, базовых видов спорта и киокусинкай, применять их в соревновательной деятельности; умением (возможностями) предупреждать и разрешать конфликтные ситуации во время занятий киокусинкай, в других ситуациях, разрешать различные проблемы.

Интегральной формой определения результативности обучения обучающихся являются классификационный экзамен на степени кю и контрольно-переводные испытания.

## РАЗДЕЛ №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации программы

Для организации учебно-воспитательного процесса имеются тренировочный зал 102,5 м<sup>2</sup>, тренажерный зал, раздевалки, душевые, медицинский кабинет для оказания первичной медицинской помощи.

#### Обеспечение спортивной экипировкой одного обучающегося

№п/п	Спортивная экипировка индивидуального использования	Единица измерения	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Защитные накладки на ноги	пар	1	2
2	Кимоно для каратэ (доги)	штук	1	2
3	Перчатки (шингарды)	пар	1	2
4	Пояс (оби)	штук	1	2
5	Протектор (бандаж) для паха	штук	1	2
6	Протектор на грудь женский	штук	1	2
7	Шлем киокусинкай	штук	1	2

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Лапа боксерская	пар	5
2.	Макивара	штук	10
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Мешок боксерский	штук	5
5.	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Медицинболы	штук	10
7.	Секундомер	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

11.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1

### Перечень аудиовизуальных средств

Учебные материалы по Киокусинкай			
1 диск	Ояма каратэ Киокушинкай.	Курс включает: якусоку-кумитэ, ката, базовые упражнения, тамэсивари, самооборону, кумитэ.	1:30
Фильмы, посвященные Ояме Масутацу			
1 диск	Убивший быка Ояма Масутацу.	Фильм о создателе Киокушинкай каратэ, его жизни, достижениях, учениках.	0:42
1 диск	Воин ветра.	Художественный фильм – мифологизированная история молодых лет Оямы Масутацу (Корея, 2004 г.).	1:56
Фильмы о выдающихся мастерах Киокусинкай			
1 диск	Куросава Хироки – маленький танк.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	0:56
1 диск	Ямаки Кэндзи – чемпион Мира 1995 г.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	0:51
1 диск	Нарусима Рю – дракон одного удара.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	1:21
1 диск	Кияма Хитоси – боец, быстрый как пуля.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	1:35
1 диск	Уроки мастера: коронная техника Сиодзима Осаму.	Техника, лучшие бои, тренировки, интервью.	2:25

### 2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается спортивными разрядами, как результат участия в соревнованиях, а также - цветом пояса. как результат последовательного 1-2 раза в год квалификационного экзамена обучаемых на 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан). При этом обучаемые каждый экзамен должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

На конец учебного года учащиеся должны овладеть начальными навыками, следующего уровня подготовки, в том числе страховки и самостраховки, правильного дыхания, навыками ударного боя руками, ногами, блокирования ударов, овладеть не сложными техническими действиями, стандартными элементами боя (ката, кихон), правилами спортивного боя и оцениванием проведенных приемов и возможных нарушений правил.

Результаты обучения по киокусинкай в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных обучающихся, что учитывается при распределении обучаемых по уровням подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта киокусинкай**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.	

На всех уровнях подготовки должна соблюдаться стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Проведение контрольных испытаний по итогам реализации данной программы осуществляется по следующим нормативам:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)

Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	1 спортивный, кандидат в мастера спорта	

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов специальной и технической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки.

### 2.3. Методические материалы

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам киокусинкай каратэ-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

**Формами работы** с обучающимися являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей занятия в качестве помощника тренера (инструктора).

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, соревнования.

Учебно-тренировочное занятие подразделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части учебно-тренировочного занятия сводится к организации группы, ознакомлению занимающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия. Содержание этой части – построение и медитация.

Подготовительная часть длится 20-40 минут. Она направлена на подготовку организма к работе в основной части тренировочного занятия. В свою очередь подготовительная часть подразделяется на общую и специальную подготовку. Задача первой из них – подготовить организм к общим нагрузкам, второй – специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части учебно-тренировочного занятия. Содержанием общей части являются общеподготовительные упражнения (развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты), а специальной части – специально-подготовительные упражнения.

Во время основной части учебно-тренировочного занятия (60-80 минут) занимающиеся обычно изучают новый материал и проводят схватки (бои). Содержание – основные упражнения по технике и тактике каратэ киокусинкай.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия длится 5-10 минут: приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия. Содержание – рекреационные упражнения.

Форма занятий по киокусинкай определяется в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки, направленности (общеподготовительные, специальные, комплексные), содержания учебного материала (теория, практика).

На этапе первого года стартового уровня подготовки обучение направлено на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай, элементарной тактикой поединка. Осваивают процесс тренировки.

На этапе второго года обучения повышается уровень сложности основных и специальных физических качеств, расширяется двигательный опыт, создаются ориентировочные основы действия с основными опорными точками. Формируется образ изучаемого приема игры.

Для эффективного развития физических, двигательных, специальных качеств, двигательного опыта на занятиях используются следующие средства и методы: общепедагогические средства и методики – **слово** (постановка задачи, корректирование, оценка), **указание** (краткая информация), **рассказ и беседа** (диалог между педагогом и обучающимся), **разбор** (завершение выполнения упражнения, поединка).

Применяются **наглядный, практический методы и расчлененный**, с помощью которого осваиваются более координационно-сложные приемы и подводящие упражнения для овладения сложными технико-тактическими действиями в целом.

Более эффективно применяются в учебно-тренировочном процессе следующие **педагогические технологии**: коммуникативные, стимулирующие личную и командную заинтересованность к занятию; игровые, являющиеся средством стимулирования активности обучающихся и формирования смелости, решительности и морально-волевой устойчивости; здоровьесберегающие способствующие физическому и нравственному здоровью, душевному равновесию; разноуровневого обучения, с помощью

которой осуществляется возможность помогать «слабому» и уделять внимание более сильному, вовлечь в занятие всех без исключения обучающихся; деловой игры, позволяющей поставить обучающегося в позицию педагога (инструктора) для объяснения или показа упражнения, проявления инициативы в выборе определяющих действий.

В процессе обучения применяются индивидуальный и дифференцированный подходы.

Техническая и тактическая подготовка в киокусинкай передается обучаемым на занятии (групповой тренировке) через кихон, ката, кумитэ, тамэсивари.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021 – 30.12.2021	01.09.2022 – 30.12.2022
	2 полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022	10.01.2023 – 31.05.2023
Возраст детей, лет		14 -17	14 -17
Продолжительность занятия, час		Три академических часа (135 минут)	Три академических часа (135 минут)
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		324	324

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема
Сентябрь	Беседа о вреде ПАВ. Изучение уровня воспитанности обучающихся. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте. Индивидуальные беседы с обучающимися.

Октябрь	Беседа о личной гигиене и режиме дня. Индивидуальные беседы с обучающимися. Обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.
Ноябрь	Беседа-викторина о правилах дорожного движения. Беседа «Как бороться с конфликтами». Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения.
Декабрь	Беседа о безопасных правилах поведения по пути из дома на занятия. Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения.
Январь	Беседы по профилактике простудных заболеваний. Беседа «Что значит – человек состоялся?». Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения.
Февраль	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Индивидуальные беседы с обучающимися. Участие в мероприятиях учреждения.
Март	Беседа о правилах поведения на льду. Участие в мероприятиях учреждения. Индивидуальные беседы с обучающимися.
Апрель	Беседы по пожарной безопасности. Беседы о борьбе с террором. Дискуссия на тему: «Я имею право на...». Индивидуальные беседы с обучающимися.
Май	Беседы о правилах поведения на дороге, вблизи водоемов. Индивидуальные беседы с обучающимися. Работа с родителями. Участие в мероприятиях учреждения.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2021.
2. Гиорганашвили Д.М. Каратэ – до / Д.М. Гиорганашвили. -М.: SVR-Аргус, 2014.
3. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: Фаир-Пресс, 2015.
4. Каштанов Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н.Каштанов. -М.: Феникс, 2016.

5. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. – М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015.