

Управление образования Находкинского городского округа.  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом  
детского юношеского туризма и экскурсий г. Находка»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 04  
от « 27 » мая 20 21 г.



ПРЕДТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО ДДЮТЭ  
г. Находка  
Мещеряков А.А.  
от « 27 » мая 20 21 г.

## КИОКУСИНКАЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 2 года

Галеев Алексей Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Находка  
2021 г.

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

### **1.1 Пояснительная записка**

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).

**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.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ киокусинкай физкультурно-спортивной направленности (далее - программа).

**Уровень освоения** – базовый.

**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.** Программа рассчитана на обучающихся 10-13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и предусматривает 2 года обучения (подготовки) в группах базового уровня (далее БУ), Базовый-1, Базовый-2 (далее – БУ-1, БУ-2), для 12-15 обучающихся (детей) возрастом 10-11 и 12-13 лет;

Время, отведенное на обучение в учебном году составляет 42 недели, в группах ПУ с периодичностью 3-4 раза в неделю по 1-3 академических часа (45-120 минут).

Подготовка в киокусинкай осуществляется по многолетнему плану и состоит из планомерного двухгодичного прохождения процесса обучения по программам СУ, БУ и ПУ, предусматривающего ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, в соответствии с общими закономерностями развития физических качеств обучаемого.

Объем подготовки по киокусинкай составляет в группах БУ-1, БУ-2 - 324 часа в год;

Физические нагрузки в отношении обучающихся, назначаются педагогом дополнительного образования, с учетом возраста, пола и состояния здоровья, в соответствии с нормативами физической подготовки, предусмотренными СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" и данной программой.

## **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:

Нравственное воспитание и активное воздействие на формирование личности через предмет средствами каратэ киокусинкай;

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата через развитие быстроты, ловкости, гибкости;
3. Закаливание организма детей;
4. Овладение начальными двигательными навыками каратэ киокусинкай.

Обучающие:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности, необходимый при изучении и совершенствовании техники киокусинкай;
2. Овладеть основами техники и тактики киокусинкай через опыт участия в соревнованиях;
3. Обучить основам техники через привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой избранного вида спорта ;

4. Выполнить обучаемым нормативные требования с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки.

### **1.3 Содержание программы**

Учебный план для групп Базовый -1

(1-й год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4,0	4,0		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль.	1,3	1,3		Тематический контроль
1.3	Правила проведения и организации соревнований.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1,2	1,2		Тематический контроль
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематич. контроль
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический контроль
2.	Общая физическая подготовка	144,0	1,75	142,25	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	31,0	0,25	30,75	Текущий контроль
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи.	29,0	0,25	28,75	Текущий контроль
2.3	Упражнения для мышц ног и таза.	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
2.4	Акробатические упражнения.	49,0	0,25	48,75	Текущий контроль
2.5	Легкоатлетические упражнения.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
2.6	Спортивные игры.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль

2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	69	1,25	67,75	
3.1	Упражнения для развития гибкости.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	9,5	0,25	9,25	Текущий контроль
3.3	Упражнения для развития выносливости.	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
3.4	Упражнения для развития ловкости.	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	81,0	1,75	79,25	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	18,0	0,25	17,75	Текущий контроль
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	18,0	0,25	17,75	Текущий контроль
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
5	Тактическая подготовка	3,0	0,2	2,8	
5.1	Тактические действия в нападении и защите	1,5	0,1	1,4	Текущий контроль
5.2	Тактические действия в контратаке	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка	0,5	0,05	0,45	Текущий контроль
6.	Психологическая подготовка	3,0	0,15	2,85	

6.1	Поединки на технику, на тактику	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
7.	Соревнования	По плану, не более 3-х: 4 часа (дня)			Текущий контроль
8.	Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю	8,0		8,0	2х3 часа (экз. на степени КЮ) + 2х1 час (контроль)
9.	Медицинское обследование	По отдельному плану			Текущий контроль
10.	Восстановительные мероприятия	По отдельному плану			Текущий контроль
	Итого:	324,0	9,1	314,9	

## Содержание учебного плана группы базового уровня

### 1-го года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.

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. Гигиенические знания и врачебный контроль.

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. Правила проведения и организации соревнований.

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

Порядок участия в соревнованиях.

Правила проведения соревнований.

1.4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на ЦНС.

Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление.

1.5. Инструктаж по технике безопасности.

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

1.6. Запрещенные приемы и удары.

1.7. Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, канате).

2.2. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

2.3. Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки...

2.4. Акробатические упражнения.

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. Легкоатлетические упражнения.

Бег: 30м, челночный (3x10м), непрерывный;

Прыжки: в длину (с места и разбега);

Метания: из-за головы, предмет одной рукой;

Многоборье, соревнования в пятиборье.

2.6. Спортивные игры.

Волейбол;

Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби);

Баскетбол (в т.ч. с элементами регби);

Регби.

2.7. Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1. Упражнения для развития гибкости:

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

3.3. Упражнения для развития выносливости:

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

3.4. Упражнения для развития ловкости:

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. Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища:



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. Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую;

4.2. Удары руками на месте и в передвижении;

4.3. Техника блоков руками на месте, в передвижении;

4.4. Удары ногами на месте, в передвижении;

4.5. Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении;

4.6. Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении;

4.7. Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов.

#### 5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1. Тактические действия в нападении и защите

Защита. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без

Атака. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым

5.2. Тактические действия в контратаке

Контратака. Упреждение и атака после защитных действий

5.3. Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка

Темп и ритм боя. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

#### 6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1. Поединки на технику, на тактику

6.2. Поединки на развитие специальных физических качеств

Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

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

Поединки 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: Соревнования.

По плану физкультурных и спортивных мероприятий

8. Раздел: Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю

9. Раздел: Медицинское обследование

10. Раздел: Восстановительные мероприятия

### Учебный план для групп Базовый -2

(2-й год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4,0	4,0		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.	1,3	1,3		Тематический контроль
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.3	Правила проведения и организации соревнований.	1,3	1,3		Тематический контроль
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0,2	0,2		Тематический контроль
1.5	Инструктаж по технике безопасности.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематич. контроль
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический контроль
2.	Общая физическая подготовка	137,0	1,75	135,25	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	41,0	0,25	40,75	Текущий контроль

2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи.	29,0	0,25	28,75	Текущий контроль
2.3	Упражнения для мышц ног и таза.	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
2.4	Акробатические упражнения.	29,0	0,25	28,75	Текущий контроль
2.5	Легкоатлетические упражнения.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
2.6	Спортивные игры.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	76	1,25	74,75	
3.1	Упражнения для развития гибкости.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	29,5	0,25	29,25	Текущий контроль
3.3	Упражнения для развития выносливости.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.4	Упражнения для развития ловкости.	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища.	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка	81,0	1,75	79,25	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	19,0	0,25	18,75	Текущий контроль
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	8,0	0,25	7,75	Текущий контроль
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	18,0	0,25	17,75	Текущий контроль
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль

4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
5	Тактическая подготовка	3,0	0,2	2,8	
5.1	Тактические действия в нападении и защите	1,5	0,1	1,4	Текущий контроль
5.2	Тактические действия в контратаке	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка	0,5	0,05	0,45	Текущий контроль
6.	Психологическая подготовка	3,0	0,15	2,85	
6.1	Поединки на технику, на тактику	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).	1,0	0,05	0,95	Текущий контроль
7.	Соревнования	По плану, не более 3-х: 4 часа (дня)			Текущий контроль
8.	Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю	8,0		8,0	2х3 часа (экз. на степени КЮ) + 2х1 час (контроль)
9.	Медицинское обследование	По отдельному плану			Текущий контроль
10.	Восстановительные мероприятия	По отдельному плану			Текущий контроль
	Итого:	324,0	9,1	314,9	

## Содержание учебного плана группы базового уровня

### 2-го года обучения

1. Раздел: Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России.

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. Гигиенические знания и врачебный контроль.

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. Правила проведения и организации соревнований.

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

Порядок участия в соревнованиях.

Правила проведения соревнований.

1.4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на ЦНС.

Совершенствование функции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ.

Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление.

1.5. Инструктаж по технике безопасности.

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.

1.6. Запрещенные приемы и удары.

1.7. Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах (перекладине, брусках, канате).

2.2. Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

### 2.3. Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки...

### 2.4. Акробатические упражнения.

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. Легкоатлетические упражнения.

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. Спортивные игры.

Волейбол;

Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби);

Баскетбол (в т.ч. с элементами регби);

Регби.

### 2.7. Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

## 3. Раздел: Специальная физическая подготовка

### 3.1. Упражнения для развития гибкости:

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

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

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

### 3.3. Упражнения для развития выносливости:

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. Упражнения для развития ловкости:

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. Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища:

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. Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую;

4.2. Удары руками на месте и в передвижении;

4.3. Техника блоков руками на месте, в передвижении;

4.4. Удары ногами на месте, в передвижении;

4.5. Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении;

4.6. Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении;

4.7. Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов.

### 5. Раздел: Тактическая подготовка

5.1. Тактические действия в нападении и защите

Защита. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без

Атака. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым

5.2. Тактические действия в контратаке

Контратака. Упреждение и атака после защитных действий

5.3. Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка  
Темп и ритм боя. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя.

6. Раздел: Психологическая подготовка

6.1. Поединки на технику, на тактику

6.2. Поединки на развитие специальных физических качеств

Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

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

Поединки 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: Соревнования.

По плану физкультурных и спортивных мероприятий

8. Раздел: Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю

9. Раздел: Медицинское обследование

10. Раздел: Восстановительные мероприятия.

#### **1.4 Планируемые результаты**

На каждом из этапов подготовки обучающиеся достигают определенных результатов на основании выполнения плана соревновательной деятельности (спортивно-массовой работы):

1) на базовом уровне:

Личностные.

Обучающийся будет знать:

- об индивидуальных особенностях и функциональных возможностях своего физического развития, своей физической, специальной, технической и другой подготовленности;
- психологические особенности своего возраста;



- о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами киокусинкай;
- основы организации и проведения занятий по киокусинкай.

У обучающегося будет способность (возможность):

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, дисциплину, в процессе занятий киокусинкай, соревнований и вне их;
- активно включаться в совместные спортивные мероприятия любого уровня, принимать участие в их организации и проведении.

Обучающийся научится:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать меры безопасности;
- проводить отдельные разделы на тренировке и на соревнованиях;
- содержать в порядке спортивный инвентарь, доги (спортивную одежду) и экипировку, осуществлять их подготовку к занятиям.

Обучающийся будет владеть:

- навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 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 .

Обучающийся будет уметь:

- максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по киокусинкай;
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи своих занятий киокусинкай;

#### Метапредметные.

Обучающийся будет:

- знать о киокусинкай как о явлении культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- понимать киокусинкай как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, ответственно к порученному делу;
- научиться жизненно важным двигательным умениям в соответствии с их целесообразностью и осознанной дисциплинированностью;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### Предметные.

Обучающийся будет:

- знать основные направления развития киокусинкай и боевых искусств в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте киокусинкай в организации здорового образа жизни.
- владеть умением оказывать помощь занимающимся при освоении новых технических и специальных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях занятий и соревновательной деятельности, соблюдать правила;
- знать основы техники по виду спорта киокусинкай;
- уметь выполнять и владеть двигательными умениями и навыками (на всех уровнях), упражнениями киокусинкай и соблюдать режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- уметь участвовать в разделах соревнований, знать информационные жесты судей.
- уметь отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

## **РАЗДЕЛ №2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обучаемые киокусинкай, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Обеспечение спортивной экипировкой одного занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Уровни подготовки					
			Стартовый		Базовый		продвинутый	
			Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Защитные накладки на ноги	пар	1	2	1	2	1	2
2	Кимоно для каратэ (доги)	штук	1	2	1	2	1	2
3	Перчатки (шингарды)	пар	1	2	1	2	1	2
4	Пояс (оби)	штук	1	2	1	2	1	2
5	Протектор (бандаж) для паха	штук	1	2	1	2	1	2
6	Протектор на грудь женский	штук	-	-	1	2	1	2
7	Шлем киокусинкай	штук	1	2	1	2	1	2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
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
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
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

Учебно-методическое и информационное обеспечение

**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
-----------	---	--	------

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)

При разработке программы были использованы данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

В подготовке обучаемых используется:

- Приказ № 138 от 16.02.2015 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по киокусинкай».- Министерство спорта Российской Федерации, 2015.- 26с.;

- нормативы и методические рекомендации по приему нормативов ГТО ([http://www.vniifk.ru/metod\\_gto.php](http://www.vniifk.ru/metod_gto.php)). Распечатано и согласовано с нормативами киокусинкай;

- индивидуальная карта обучаемого киокусинкай с нормативами ОФП.

## **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 само страховки, 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;

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы базового уровня подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (критерии)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
<b>Кумитэ</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы продвинутого уровня подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (критерии)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Кумитэ</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------------------------	------------------------------------

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

### **2.3. Методические материалы**

#### **Общая методика проведения занятия**

**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, киноконцовок, 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 15-30 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 (50-60 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.

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

**Кихон** – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

**Ката** – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката позволяет передавать от педагога к обучаемому технику и тактику реального боя, принятые в данном виде спорта (киокусинкай). Ката является двигательным тестом для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Рекомендуется до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката.

Для подготовки к реальному поединку как основной цели в кйокусинкай, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

**Кумитэ** – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель кйокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм.

В кйокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является методикой обучения поединку и одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

**Тамэсивари** – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Во время тренировок постоянно происходит укрепление поверхностей и мышц рук и ног обучающихся, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы основных соревнований.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

#### Методика проведения тестирования по ОФП и СФП

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

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость». Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест 3 – «Челночный бег 3 x10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Обучающийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 6 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 7 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)». Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест 8 – «Подтягивание на перекладине». Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного вися, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

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

## Справочник терминов

- Сосай – основатель стиля – Масутацу Ояма.
- Канчо (Кантё) – директор организации
- Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.
- Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).
- Сэмпай – старший ученик.
- Кохай – младший ученик.
- Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).
- Дан – мастерская степень.
- Кю – ученическая степень.
- Доги – одежда для тренировок.
- Кихон – тренировка техники без партнёра.
- Рэнраку – комбинации.
- Ката – форма, комплекс
- Кумитэ – спарринг.
- Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.
- Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.
- Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.
- Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.
- Бункай – разъяснение.
- Ибуки – силовое дыхание.
- Ногарэ – мягкое дыхание.
- Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности.
- Сэйдза – опуститься на колени.
- Мокусю – закрыть глаза.
- Мокусю ямэ – открыть глаза.
- Рэй – поклон.
- Ёи – приготовиться.
- Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.
- Ямэ – закончить.
- Маваттэ – повернуться.

Хантай – смена.

Наорэ – вернуться в исходное положение.

Ясумэ – расслабиться.

Ичи (ити) – 1

Ни – 2

Сан – 3

Ши (ён) (си) – 4

Го – 5

Року – 6

Шичи (Сити) - 7

Хачи (Хати) – 8

Ку – 9

Джу (Дзю) – 10

Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.

Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.

Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.

Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.

Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.

Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.

Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".

Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".

Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".

Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) – боевая стойка.

Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).

Чудан (Тюдан) – средний (корпус).

Гэдан – нижний (ниже пояса).



Ои – одноимённое.  
Гяку – разноимённое.  
Хидари – левая.  
Миги – правая.  
Аго – вверх.  
Маэ – вперёд.  
Ёко – в сторону.  
Уширо (Усиро) – назад.  
Маваши (Маваси) – круговое.  
Ороши (Ороси) – вниз.

#### Руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть).  
Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).  
Тэццуй – "кулак молот"  
Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)  
Хайто – внутреннее ребро ладони.  
Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.  
Кокэн – запястье.  
Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).  
Хиджи (Хидзи) – локоть.

#### Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.  
Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).  
Тайсоку – внутренняя выемка стопы.  
Хайсоку – подъём стопы.  
Хидза – колено.  
Аши (Аси) – стопа.  
Какато – пятка.  
Сунэ – голень.

## Толчковые кулаком:

Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.

Татэ-цуки – удар кулаком расположенным вертикально.

Моротэ-Цуки – удар двумя руками.

Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.

## Секущие:

Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.

Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.

Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове.

Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.

Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.

Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.

Уракэн-Маваши-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.

Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.

Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.

Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее).

Хидза-Гэри – удар коленом.

Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.

Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).

Маэ-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.

Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.

Маваши-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.

Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.

Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.

Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.

Уширо-Маваши-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой".

Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.

Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.

Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.

Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.

Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.

Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.

Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.

Кокэн-Укэ – блок запястьем.

Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.

Осай-Укэ – накладка ладонью.

Сунэ-Укэ – блок голенью

Хидза-Укэ – блок коленом.

Шомэн (Сёмэн) - вперёд

Сагари (уширо) (Усиро) – назад.

Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

#### **2.4. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год**

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, недели		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	<b>15.09. - 31.12.2021</b>	<b>1.09. - 31.12.2021</b>
	2 полугодие	11.01. - 31.05.2022	11.01. - 31.05.2022
Возраст детей		14-17	14-17
Продолжительность занятий, час		3	3
Режим занятий		3 раза/нед.	3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		324	324

#### **2.5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Срок и прове-е-</b>	<b>Место проведе-ния</b>	<b>Основан-ие</b>	<b>Участ-ники</b>	<b>Проводящи-е организаци-и</b>
--------------	---------------------------------	------------------------	--------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------------

		дени я				
1	Учебно-методи-ческие сборы	Янв, февр.	г. Арсеньев	План Фед.Пр.Кр	Сборная ДФО	Фед.Хаб.Кр, Фед.Пр.Кр
2	Открытое Первенство Амурской области	25-30 января	г. Благовещенск	План Фед.Амур. Обл.	Команда ДДЮТЭ	Фед.Амур. Обл.
3	Инструкторско-методические сборы	10-20 февраля	г. Хабаровск	План ФККР	Галеев. А.В	ФККР, Фед.Хаб.Кр.
4	Открытое Первенство г. Находка	20-28 февраля	г. Находка	План Фед.Наход. ГО	Команда ДДЮТЭ	Фед.Нах.ГО
5	Первенство ДФО	12-15 марта	г. Хабаровск	ЕКП Минсп. РФ №	Сборная Прим. Кр.	ФККР, Фед.Хаб.Кр
6	Первенство России	14-27 апреля	г. Москва	ЕКП Минсп. РФ №	Сборная Прим. Кр.	ФККР, Фед.г.Москва
7	Экзамен на степени «КЮ»	20-30 мая	МАУ ДО «Юность»	План ФККР	Команда ДДЮТЭ	ФККР, Фед.Хаб.Кр Фед.Пр.Кр
8	Инструкторско-методические сборы руководителей Федераций и ведущего тренер-ского состава	17-30 апреля	г. Нововоронеж	План ФККР	Галеев .А.В	ФККР
9	Открытое Первен-ство Верхнебу-реинского района	5-10 мая	пгт Новый Ургал	План Фед.Хаб. Кр.	Команда ДДЮТЭ	Фед.Хаб.Кр.
10	Предсезонные учебно-методи-ческие сборы	10-20 августа	г. Находка	План ФККР, Фед.Пр.Кр	Команда ДДЮТЭ	ФККР, Фед.Хаб.Кр Фед.Пр.Кр
11	Всероссийские со-ревнования		г. Анапа			АКР, ФККР

	в рам-ках "Открытых Всероссийских юношеских Игр боевых искусств"	05-15 сен- тября		План АКР, ФККР, Фед.Пр.К р	Сборная Прим. Кр.	
12	Открытое Первенство г. Находка	10-20 октяб- ря	г. Находка	План Фед.Нах. ГО	Команда ДДЮТЭ	Фед.Нах.ГО
13	Открытое Первенство Приморского края	15-20 ноябр я	г. Находка	ЕКП ПК Фед.Пр.К р	Команда ДДЮТЭ	Департамент ФКиС ПК Фед.Пр.Кр
14	Открытое Пер- венство Хабаров-ского края	10-20 декаб- ря	г.Хабар- овск	ЕКП Хаб.Кр Фед.Пр.К р	Команда ДДЮТЭ	Департамент ФКиС Хаб.К Фед.Хаб.Кр
15	Экзамен на степени «КЮ»	20-30 декаб- ря	МАУ ДО «Юность »	План ФККР	Команда ДДЮТЭ	ФККР, Фед.Хаб.Кр Фед.Пр.Кр
16	Первенство Мира KWU	20-30 декаб- ря	По назначе- нию	ЕКП Минсп. РФ №_____	Сборная РФ	АКР, KWU
17	Всероссийские соревнования «Юный мастер»	20-30 декаб- ря	г. Москва	План ФККР	Сборная Прим. Кр.	ФККР, Фед.г.Москв а

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
2. Волков В.И. Тренеру о подростке. М.: Физкультура и спорт, 1973. 72 с.
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 48 с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Дахновицкий В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989. 192 с.
6. Иванов С.А. Углубленная программа обучения сложным техническим действиям на основе подготовительных упражнений. М.: Гранд, 2000. 544 с.
7. Курамшин Ю.Ф., Поповский В.М. Найдите свой талант. Ленинград: Лениздат, 1987. 80 с.
8. Масутацу Ояма. Философия Каратэ. М.: Роза, 1993.
9. Масутацу Ояма. Это Каратэ. М.: Гранд-Фиар, 2004.
10. Программа подготовки спортсменов рукопашного боя. М.: 1990. 30 с.
11. Решетников И.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: уч. пособие. М.: Издательский центр «Академия», 1998. 160 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. 232 с.
13. Приказ № 138 от 16.02.2015 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по кюкусинкай».- Министерство спорта Российской Федерации, 2015.- 26с.