

I**. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Киокусинкай» для спортивно-оздоровительной группы разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программы спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, федераций, спортивных клубов и других юридических организаций занимающихся дополнительным образованием).

**Цель программы –** оптимизация физического развития человека,всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами киокусинкай.

**Задачи программы:**

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

освоение ката и участие в соревнования муниципального и регионального уровней;

изучение базовой техники каратэ;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Киокусинкай».

Для того чтобы эффективно построить учебно-тренировочный процесс с детьми, необходимы доброжелательность тренера, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренеру очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия киокусинкай способны обеспечить такое воспитание.

**Срок реализации** программы- 1 год

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

*Комплектование учебных групп*

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа детей 6-ти лет и старше, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний.

*Режимы учебно-тренировочной работы*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап и годподготовки | Возраст детей | Количество часов в неделю | Наполняемость | Требования к спортивной подготовки |
| СОГ | 6-18 лет  | 3 часа | 16-30 чел. | Рост индивидуальных физических показателей, освоение теоретических знаний  |

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах - 2 академических часа.

**II. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  МесяцыПредметная область | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Май | Июнь | Июль | Август | **Всего** |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | итоговаяаттестация | - | - | - | **8** |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 6 | 9 | 8 | 9 | 1 | 5 | **86** |
| Основы техники и тактики киокусинкай | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 2 | 4 | **49** |
| Техника-тактическая и психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 12 | 4 | 5 | **103** |
| Педагогический контроль (контрольное тестирование) | - | - | - | **2** | - | - | - | - | **4** | - | - | - | **6** |
| **Всего:** | **23** | **23** | **23** | **25** | **20** | **20** | **20** | **23** | **27** | **27** | **7** | **14** | **252** |

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы

**Основные средства:**

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

школа техники киокусинкай и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:**

строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный;

соревновательный.

**Основные направления тренировки**

 На занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения**

 Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

**Специальная физическая подготовка**

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратиста

Изучение базовых стоек каратиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам на месте

Обучение приемам защиты на месте

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости,

ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости:

длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с

партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста и каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

**10-й КЮ - белый пояс**

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

*Стойки*

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

*Удары руками*

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

*Удары ногами*

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

*Иппон кумитэ*

**Атака 1** -Сэйкэн ой-цуки дзедан.

**Защита и контратака** -Сэйкэн дзедан-укэ,Кин-гэри.

**Атака 2** -Сэйкэн ой-цуки тюдан.

**Защита и контратака** -Сэйкэн маэ гэдан-барай,Хидза-гэри

*Ката*

Тайкеку соно ити.

*Примечание*

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

*Упражнения*

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

движения в одном растягивающем упражнении.

**9-й КЮ - белый пояс**

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

 *Стойки*

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

*Удары руками*

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку. Ката Тайкёку соно ни. Дыхание Ногарэ.

Санбон кумитэ

**Атака** -(1)Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2)Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3)Сэйкэн ой-цуки гэдан.

**Защита и контратака** -(1)Сэйкэн дзёдан-уке, (2)Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

*Упражнения*

15 отжиманий на сэйкэн.

25подъемов туловища. **Примечание**

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

**8-й КЮ - голубой пояс**

*Стойки* Киба-дати.

Примечание Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

*Удары руками*

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан),Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ гэдан-барай.

*Удары ногами*

Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкеку соно сан.

Рэнраку

**1**.Тюдан маэ-гэри тюсоку,Сэйкэн гяку-цуки тюдан,возврат иприкрытие.

**2**.Тюдан сото-укэ,Сэйкэн маэ гэдан-барай,Сэйкэн гяку-цуки,возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний

**7-й кю - голубой пояс**

**Стойки**

Нэкоаси-дати

**Удары руками**

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

**Блоки**

Сэйкэн маваси гэдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

**Удары ногами**

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

**Ката**

Пинан соно ити

**Дыхание**

Ибуки санкай (как упражнение).

**Рэнраку**

шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ** Дзию Кумитэ

**Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

**6-й кю – желтый пояс Стойки** Цуруаси-дати.

**Удары руками**

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

**Блоки**

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

**Удары ногами**

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

**Ката**

Пинан соно ни

**Рэнраку**

Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ**

Дзию Кумитэ (10 боев)

**Упражнения**

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

**Примечание**

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

**5-й кю - желтый пояс**

**Стойки**

Мороаси-дати.

**Удары руками**

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Дзёдан хидзи-атэ.

**Блоки**

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

**Удары ногами**

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

**Ката**

Пинан соно сан.

**Рэнраку**

Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ**

Дзию кумитэ (12 боев).

**Упражнения**

отжиманий на сэйкэн.

отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

подъемов туловища.

приседаний.

**Примечание**

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

**4-й кю - зеленый пояс**

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

**Стойки** Хайсоку-дати Хэйко-дати.

**Удары руками**

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

**Блоки**

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

**Удары ногами**

Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

**Ката**

Сантин но ката (с Ибуки).

**Кумитэ**

Дзию Кумитэ (15 боев).

**Упражнения**

отжиманий на сэйкэн.

отжиманий на трех пальцах (на коленях),затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии. **Примечание**

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный нормативЭтап и годподготовки | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Общее количество тренировок в год |
| СОГ | 6 | 3 | 252 | 126 |

**Упражнения на развитие силы:** подтягивание на перекладине,отжиманияот скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** различные видыпрыжков.

**Упражнения для развития гибкости:** упражнения на гимнастическойскамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

**Упражнения для развития равновесия и координации движений:** прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

**Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

Стойка на пальцах в упоре лёжа.

Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа.

Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с чётырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для

формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь.

 Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавите выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу.

Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для

смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

В парах удары предплечьем по предплечью.

С замахом из-за головы в положение снаружи вовнутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

**Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий**

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения.

Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика.

Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. Каратэ составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же, на наш взгляд, подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма.

При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?»

Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке.

Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Существуют следующие виды набивок: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивка мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

**Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с чётырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавите выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

4.Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5.Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6.Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для

смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7.Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти. 8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении.

**Укрепление и развитие ударных поверхностей ног**

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах

на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1.Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

**Киокусинкай**

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники сообразно проводить в облегченных условиях.

В области общей и специальной физической подготовки:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности.

 В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Критерии освоения технических и тактических действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения** | **Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

**Педагогический контроль**

Контроль физической подготовленности каратистов направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость. В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико – тактических действий.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния. Личностно-характерологические особенности каратистам необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена.

Совместная спортивная деятельность невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению.

**V.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Степанов С.В. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Кафедра спортивных видов единоборств, ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.

Мацуи Шокей Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов-н/Д: «Феникс», 2003

Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос. 1994. — 368 с

Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис…. канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.

Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.

Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 95 с.

Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

**Аудиовизуальные средства**

Видеозаписи с соревнований различного уровня

Тематические презентации

**Интернет-ресурсы**

Российский Союз Каратэ Киокусинкай [www.kyokushinkarate.ru](http://www.kyokushinkarate.ru)

Международный союз боевого каратэ [www.koicombat.org](http://www.koicombat.org)

Интернет-журнал о Киокусинкай каратэ [www.atemi.org.ru](http://www.atemi.org.ru)