

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 5  
от «10» августа 2020 года

Утверждена   
Директор МАУ ДО ДДТ  
О. Г. Лобатина  
Приказ № 39 от 10.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«КАРАТЭ-киокусинкай»**

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:** Швец Олег Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Кушва  
2020 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель и задачи программы
  - 1.3. Содержание программы
  - 1.4. Планируемые результаты освоения программы
  
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
  - 2.1. Условия реализации программы
  - 2.2. Формы аттестации/контроля
  
- 3. Список литературы**

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная программа **физкультурно-спортивной направленности** (далее - Программа) является программой поэтапной подготовки учащихся проходящих подготовку по виду спорта киокусинкай, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 16.02.2015 №138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».

#### **Актуальность программы**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании, поэтому необходимо дать детям и подросткам как можно больше возможностей выбора, чем можно заниматься в свободное время, помочь им окружить себя людьми, которые станут для них мощным фактором социализации личности. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в нашем учреждении.

**Новизна** программы состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 16 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Программа составлена на основе типовой программы «Каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа», Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

На сегодняшний день 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), это один из востребованных видов спорта, **цель** которого: воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Для достижения этой цели в учреждении есть условия для тренировок по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

**Программа разработана и реализуется** в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция РФ;
2. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ с изменениями;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Конвенция о правах ребенка;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Постановление правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» от 5 августа 2013 г. № 662;
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
10. Устав МАУ ДО ДДТ;
11. Образовательная программа МАУ ДО ДДТ.

**Отличительными особенностями программы** являются различные формы работы с детьми: от групповых тренировочных занятий, где занимаются вместе дети разных возрастов, до индивидуальных консультаций тренера для родителей и учащихся. А также занятия по каратэ являются как средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

#### **Адресат общеразвивающей программы:**

Программа направлена на приобщение **детей и подростков от 6 до 17 лет** к искусству каратэ, реализуется на базе учреждения дополнительного образования. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через секцию каратэ, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим).

Количество воспитанников в группах: от 10 до 25 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Режим занятий:** занятия каждого модуля проводятся 3 раза в неделю по 1 часу ( итого в неделю 3 часа)

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 306 часов, 1 модуль – 102 часа, 2 модуль – 102 часа, 3 модуль – 102 часа.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 учебных года (1 год – 9 месяцев). Данная программа занятий рассчитана на три периода обучения. Последующие периоды являются логическим продолжением предыдущих. Программа постоянно совершенствуется с ростом опыта педагога. Применяются как классические, так и новые, современные методы обучения.

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *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 иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

*Кумитэ* – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Вовремя кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является 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 учащиеся 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. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

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.

#### **Уровневость программы:**

Спортивная подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки (Стартовый уровень);
- 2) тренировочном этапе (Базовый уровень);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства (Продвинутый уровень);

**Формы обучения** – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

#### **Виды занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

#### **Формы подведения результатов:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

### **1.2. Цель и задачи общеобразовательной программы.**

#### **Цель программы:**

Создание условий для саморазвития, самоутверждения детей и подростков через овладение искусством каратэ-киокусинкай.

#### **Основные задачи программы:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и способностей учащихся;

6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции.
11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
14. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России.

**На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:**

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - воспитание морально-волевых и этических качеств;
  - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
  - приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
  - воспитание морально-волевых, этических качеств.
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - индивидуализация тренировочного процесса;
  - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья спортсменов.

### **1.3. Содержание общеразвивающей программы**

Программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:

### **Обучающий блок**

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

## Воспитательный блок

Объединение – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

## Учебный (тематический) план 1-го года обучения

№ п/п	Блоки, темы теоретических и практических занятий	Всего	теория	практика	Формы аттестации / контроля
<b>1</b>	<b>1 БЛОК. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>Приём зачетов по теоретической подготовке</b>
	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>Инструктаж</b>
	Гимнастика	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Зачёт-допуск</b>
	Легкая атлетика	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Контрольные испытания</b>
	Спортивные и подвижные игры	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>Зачёт по ОФП</b>
	Терминология	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>Педагогическое наблюдение</b>
<b>2</b>	<b>БЛОК 2. Практическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	
	Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>Мониторинг</b>

	Строевые упражнения	3		3	Совместный анализ тренером и учениками
	Легкая атлетика (бег, прыжки, метания, эстафеты)	11		11	Хронометраж заданий и пауз отдыха
	Гимнастика (лазание, подлезание)	9		9	Врачебные методы контроля
	Акробатическая подготовка	10		10	Опросы и беседы с учениками и их родителями
	Растяжка	7		7	Анкетирование
	Упражнения на снарядах	12		12	тесты
	Подвижные и спортивные игры (игры с поролоновыми предметами)	18		18	
	Адаптированная техника для спарринга в каратэ (удары руками и ногами)	20		20	тесты
	<b>Всего часов в год</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### 1 БЛОК. Теоретическая подготовка.

##### 1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

##### Теория (1 час)

Форма для занятий. Правила поведения при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Особенности занятий в спортзале и на улице. Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами и на снарядах. Необходимость приходить на занятия вовремя. Дисциплина на занятии и после его окончания. Внимательность при выслушивании объяснений и заданий.

##### Практика (0 часов)

##### 2. Гимнастика.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с названиями гимнастических снарядов и предметов: шведская стенка, канат, шест, скамейка, скакалка, обруч, палка. Ознакомление с названиями и правильной

техникой выполнения гимнастических упражнений: шпагат поперечный, кувырок вперед, стойка на руках.

**Практика ( 0 часов)**

### **3. Легкая атлетика.**

**Теория ( 2 часа)**

Ознакомление с названиями снарядов, используемых на занятиях: стойка для прыжков, яма для прыжков, беговая дорожка, мячи для метания, мешочки с песком, маты. Ознакомление с техникой бега, прыжков, метаний. Ознакомление с \_ техникой высокого старта. Выявление различий между бегом и прыжками.

**Практика (0 часов)**

### **4. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория (2 часа)**

Ознакомление с инвентарем, с необходимым оборудованием и с правилами игр.

**Практика (0 часов)**

### **5. Терминология.**

**Теория (1 час)**

Понятие позиции сидя. Удары руками и ногами в объеме первого года обучения.

**Практика (0 часов)**

## **2 БЛОК. Физическая подготовка**

### **1. Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (4 часа)**

Поднимать прямые руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью. Махи руками вперед- назад. Выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Перекаладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти.

Руки через стороны вверх, прижимаясь спиной к спинке стула. Из исходного положения руки вперед, в стороны, вращение кистями. Подниматься на носки, поочередно ногу вперед на носок, в сторону на носок, вперед на пятку. Выполнять притопы, полуприседания, приседания, руки на поясе. Присед, держась за опору, без опоры. Присед, руки вперед, в стороны.

Лежа на спине одновременно поднимать и опускать ноги, имитация езды на велосипеде. Лежа на животе сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе). Поворот со спины на живот и обратно. Поворот со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Прогибаться, приподнимая плечи, руки в стороны. Поднять вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Поочередно поднять ноги, согнутые в колене. Захватывать и перекаладывать мешочки с песком, мелкие предметы с места на место стопами ног. Повороты в стороны, руки на поясе, руки в стороны. Наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с заданием: положить и взять предметы из разных исходных положений.

### **2. Строевые упражнения.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (3 часа)**

Понятия о строе, шеренге, колонне. Построение в шеренгу, колонну; передвижение в колонне по одному в обход, по указанным ориентирам; перестроение в колонну по два-три по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне по три в стороны и вперед с определением заданных дистанций и интервалов (от 0,5 до 2м). Передвижение в колонне по одному в обход. Размыкание.

Переход с шага на бег и с бега на шаг. Походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте направо, налево. Предварительная и исполнительная команда. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

### **3. Лёгкая атлетика.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (11 часов)**

**Ходьба.** На носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, с различными положениями рук, со сменой направления, боком, с фиксированным перекатом с пятки на носок, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра, приставным шагом, выпадами, ходьба с выполнением заданий (остановка, присед, поворот, с изменением положения рук), ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением темпа движения.

**Бег.** Бег по прямой, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два. Бег с переменной направления. Бег с заданием: с остановкой, с изменением темпа, со сменой ведущего, по сигналу в указанное место. Бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на 40-50 м. Бег на скорость (10 м). Челночный бег 3 \* 5 м. Бег с различной постановкой стоп (с пятки, с передней части стопы, стопы вовнутрь, во вне, ставя широко, по одной линии).

Бег с различной работой рук (прямые, согнутые под разными углами, вверх, в стороны). Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Бег по одной линии.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки на двух ногах на месте, в движении. Прыжки в высоту 20-30 см. Прыжки через предметы поочередно (высота 5-10 см). Спрыгивания с высоты 15-30 см. прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед на одной и двух ногах. В длину с места, с разбега (место отталкивания не обозначено), с разбега и отталкивания одной ногой через препятствия (набивные мячи, верёвочку - высота 30-40см)

**Метания.** Метание мешочков с песком весом 150 г на дальность (3,5-6,5 м), в цель (расстояние до цели 2-2,5 м, высота 1,5 м) правой и левой рукой. Метание малого мяча с места из разных исходных положений: стоя по направлению метания (ноги вместе, широко, одна нога впереди) через плечо, согнутой рукой, прямой (акцент на движение кистью), снизу, сбоку; стоя боком по направлению метания.

Метание с разбега (с 2, 4, 6, 8 шагов); из положения сидя, ноги врозь. Метание набивного мяча.

**Эстафеты.** Эстафеты с бегом, прыжками, перемещением на коленях и т. д.

### **4. Гимнастика.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (9 часов)**

**Лазание, перелазание.** Лазание по горизонтальной и наклонной поверхности. Подлезание под препятствие (высота 60 см), не касаясь руками пола. Передвижение по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Передвижение на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелазание через гимнастическую скамейку. Лазание по наклонной ребристой доске. Упражнения на шведской стенке.

## **5. Акробатическая подготовка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (10 часов)**

**1- е полугодие.** Группировка сидя на полу. Перекаты в группировке. Кувырок вперед в группировке на наклонной поверхности. Стойка на лопатках. Ходьба на руках в парах (тачка)

**2- е полугодие.** Из переката в группировке встать без помощи рук. Из группировки сидя перекат назад, руки поставить к голове, перекат вперед в группировке, встать без помощи рук. Кувырок вперед в группировке на горизонтальной поверхности со вставанием. Стойка на руках у стены с поддержкой. Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной. Дотянуться плечами до пола. Варианты:

тянуть носки от себя, тянуть носки на себя. Поперечный шпагат (расстояние до пола 10-5 см).

## **6. Растяжка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (7 часов)**

*Поперечный шпагат* (расстояние до пола 15 см).

*Складка 1:* сидя ноги вместе, наклон вперед, коснуться головой ног. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

*Складка 2:* сидя ноги врозь широко, наклон вперед, коснуться головой пола. Стараться дотянуться головой до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

*Бабочка 1:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Колени коснуться пола.

*Бабочка 2:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Колени коснуться пола и наклониться вперед.

*Махи* ногами с опорой руками. Варианты: махи вперед, в сторону' назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

*Стойка* на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).

## **7. Упражнения на снарядах.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (12 часов)**

Висы на перекладине, шведской стенке, кольцах, канате, шесте. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок и приземление.

## **8. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (18 часов)**

*Игры с поролоновыми предметами.* Спарринги на поролоновых мечах, игры с поролоновыми мячами. Игры в паре и в команде.

*Подвижные игры.* С перемещением на коленях: регби, обстрелы поролоновыми мячами, салочки.

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазанием: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей: «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве и внимание: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

## 9. Адаптированная техника для спарринга.

Теория (0 часов)

Практика (20 часов)

Удары руками. *Цуки*

Удары ногами. В качестве разминки: Маэ-кэагэ. Сотомаваси. Утимаваси. Ёко-кэагэ.

### Учебный (тематический) план 2-го года обучения

№ п/п	Блоки, темы и практических занятий	Всего	теория	практика	Формы аттестации / контроля
<b>1</b>	<b>БЛОК 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>Приём зачетов по теоретической подготовке</b>
	Дисциплина и правила поведения на занятиях	1	1		Инструктаж
	Гимнастика	2	2		Зачёт-допуск
	Легкая атлетика	2	2		Контрольные испытания
	Спортивные и подвижные игры	2	2		Зачёт по ОФП
	Терминология	1	1		Педагогическое наблюдение
<b>2</b>	<b>БЛОК 2. Практическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	
	Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами	4		4	Мониторинг
	Строевые упражнения	3		3	Совместный анализ тренером и учениками
	Легкая атлетика (бег, прыжки, метания, эстафеты)	11		11	Хронометраж заданий и пауз отдыха
	Гимнастика (лазание, подлезание)	9		9	Врачебные методы контроля
	Акробатическая подготовка	10		10	Опросы и беседы с учениками и их родителями

	Растяжка	7		7	Анкетирование
	Упражнения на снарядах	12		12	тесты
	Подвижные и спортивные игры (игры с поролоновыми предметами)	18		18	
	Адаптированная техника для спарринга в каратэ (боевая стойка, удары руками и ногами, блокировки).  Борьба	20		20	тесты
	<b>Всего часов в год</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1 БЛОК. Теоретическая подготовка

#### 1. Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай.

##### Теория (1 час)

Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

##### Практика (0 часов)

#### 2. Гимнастика.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с упражнениями: мостик, переворот боком (колесо), продольный шпагат.

##### Практика (0 часов)

#### 3. Легкая атлетика.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча.

##### Практика (0 часов)

#### 4. Спортивные и подвижные игры.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с площадкой для игр, ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря.

##### Практика (0 часов)

## **5. Терминология.**

### **Теория (1 час)**

Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Уровни нанесения ударов. Удары руками и ногами, блоки в объеме второго года обучения.

### **Практика (0 часов)**

**Общая понятие о каратэ и стилях каратэ.** Каратэ как один из основных видов традиционного восточного воинского Пути (Бусидо). Каратэ как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Традиционное каратэ – средство морально-этического воспитания и вид самозащиты. Каратэ как способ повышения физической и психологической стойкости организма, укрепления здоровья. Исторические сведения о традиционных стилях каратэ. Контактное и безконтактное каратэ. Спортивные дисциплины в каратэ: кумитэж, ката.

## **2 БЛОК. Физическая подготовка**

### **1. Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.**

#### **Теория (0 часов)**

#### **Практика (4 часа)**

Руки в стороны, руки согнуты в стороны. Руки вверх, в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Руки вперед-вверх со сцепленными в «замок» пальцами, разворачивая ладонями вверх. Руки вверх-назад попеременно, одновременно. Кисти вверх и вниз, сжимая и разжимая пальцы. Переступания на месте, не отрывая от опоры носки ног. Присед, руки вперед-вверх. Махи ногами вперед, в стороны. Выпады вперед, в сторону. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать их и опускать. Переключивать предметы, передвигать их с места на место пальцами ног. Руки вверх и вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Повороты, разводя руки в стороны, из положения «руки согнуты в стороны», «руки за голову».

### **2. Строевые упражнения.**

#### **Теория (0 часов)**

#### **Практика (3 часа)**

Интервал, дистанция. Повороты на месте. Предварительная и исполнительная команда. Построение в круг, передвижение в колонне по кругу. Выполнение построения на время. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

### **3. Лёгкая атлетика.**

#### **Теория (0 часов)**

#### **Практика (11 часов)**

*Ходьба.* На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием бедра, с перекатом с пятки на носок, приставным шагом (вправо и влево, вперед и назад), ходьба между предметами. Ходьба в шеренге, в колонне по одному, по два, вдоль границ зала, с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба с различными положениями рук, мелким и широким шагом, в полуприседе, с выпадами. Ходьба в разных направлениях по кругу, по прямой с поворотами. Ходьба в сочетании с другими видами движения.

*Бег.* Бег из разных исходных положений (лёжа, сидя, высокого старта, высокого старта с опорой на руку). Бег по извилистой дорожке (ширина 25-30 см, длина 5-6 м), змейкой (между предметами). Бег с различным углом выноса бедра (с высоким подниманием, с низким, бедра в стороны). Челночный бег (3х5). Равномерный медленный бег до 5 мин., бег на носках, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два, с препятствиями. Медленный бег на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Бег на 100-200 м со средней скоростью. Бег на скорость на 15-20 м, бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег

с изменением направления движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий; равномерный бег с высокого старта; бег по дорожке стадиона. Кросс по слабопересеченной местности до 500 м.

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (по 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой). Прыжки разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, . Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком, через 5-6 предметов высотой 5-10 см (поочередно через каждый). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место. Прыжки на скакалке (продолжительность до 15 сек.).

Прыжки с места в стороны, назад, вверх, с махом руками. Из разных исходных положений (стопы широко, на уровне плеч, вместе, носки прямо, в стороны, вовнутрь), с подтягиванием коленей к груди и без, с разным приземлением (на носки, с пятки, стопы в стороны, вовнутрь).

Прыжки с разбега в высоту и длину (с 3, 5, 7, 9 шагов разбега). Прыжки в высоту с прямого разбега (ноги согнуты, маховая нога прямая) и с бокового («перешагивание», «перекат»).

*Метания.* Метание мешочков с песком весом 200 г на дальность (не менее 5-9 м), в цель (центр мишени на высоте 2 м, с расстояния 3-4 м.). Метание малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 м по цели, из-за головы на дальность, в цель на заданное расстояние, с разбега (с 2, 4, 6, 8 шагов). Метание набивного мяча 1кг на дальность двумя руками, броски и ловля большого мяча в парах. Броски мяча бедром. Ловля брошенного теннисного мяча, набивного мяча. Метание из положения сидя, ноги врозь.

*Эстафеты.* Эстафеты с бегом, прыжками, перемещениями на коленях, ползанием и т. д.

#### **4. Гимнастика.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (9 часов)**

*Лазание, перелазание.* Передвижение на четвереньках змейкой между предметами, чередование с ходьбой, бегом, с переползанием через препятствия. Передвижение на четвереньках (3-4 м), толкая головой мяч; по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелазание через несколько препятствий подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по шведской стенке (высота 2,5 м) одноименным и разноименным способом, с изменением темпа, перелазание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

#### **5. Акробатическая подготовка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (10 часов)**

Серия кувырков вперед в группировке на горизонтальной поверхности. Стойка на руках у стены. Мостик из исходного положения лежа.

Стойка на руках у стены стоять 15 сек. Мостик из исходного положения лежа. Переворот боком с поддержкой (колесо).

#### **6. Растяжка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (7 часов)**

*Поперечный шпагат* (расстояние до пола от 5 до 0 см).

*Шпагат продольный* (левый, правый), расстояние до пола 15 см.

Сидя ноги врозь широко, наклон вперед с прямой спиной. Лечь грудью на пол.

*Складка 1:* сидя ноги вместе, наклон вперед. Достать головой до коленей. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

*Складка 2:* сидя ноги врозь широко, наклон вперед. Лечь грудью на пол.

*Лягушка 1:* лежа на спине, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Положить колени на пол.

*Лягушка 2:* лежа на животе, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и

подтянуть к ягодицам. Поясницей тянуться к полу.

*Бабочка 1:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Положить колени на пол.

*Бабочка 2:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Колени положить на пол и наклониться вперед.

*Выпады:* из положения стоя сделать длинный шаг вперед одной ногой. Передняя нога сгибается в колене, задняя выпрямляется.

Пружинить вниз в этом положении, встать с передней ноги, выполнить с другой ноги. Варианты опоры на заднюю ногу: опора на носок (пятка поднята вверх), опора на внутреннее ребро (пятка прижата к полу). Варианты положения туловища: туловище вертикально, туловище наклонено вперед и давит на бедро передней ноги, туловище отклонено назад и помогает увеличить давление на заднюю ногу.

*Махи* ногой с опорой руками. Варианты: махи вперед, в сторону, назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя.

Лежа на спине, прямые ноги вместе. Поднять одну ногу вверх и помогая руками тянуть в направлении головы.

Лежа на спине, прямые ноги вместе. Поднять ноги вверх и помогая руками развести в стороны и вниз.

*Пистолетик:* сидя ноги врозь согнуть одну ногу в колене в —<sup>Г</sup>горизонтальной плоскости (пятка к ягодице). Наклоны к передней ноге, удерживая ее руками за голень.

*Полушпагат:* положение напоминает шпагат, но передняя нога полностью согнута в колене и ее голень находится под бедром. Наклоны корпуса вперед и назад.

*Упражнение для плечевых суставов:* лежа на животе, вытянуть прямые руки вперед. Тренер приподнимает ребенка за локтевые суставы и слегка прогибает назад в пояснице.

Стойка на руках; сидя ноги врозь широко, наклон вперед; лечь грудью на пол. Из стойки на руках переход на мостик с поддержкой; два переворота боком (колеса).

## **7. Упражнения на снарядах.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (12 часов)**

Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, канате, шесте. Лазание по канату в три приема. Группировка и раскачивание на перекладине, на кольцах. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому бревну, соскок и приземление.

## **8. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (18 часов)**

*Игры с поролоновыми предметами.* Спарринги на поролоновых мечях, игры с поролоновыми мячами. Игры в паре и в команде.

*Подвижные игры.* С бегом: «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место».

С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы».

С лазанием и подлезанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

## **9. Адаптированная техника для спарринга.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (20 часов)**

*Боевая стойка.* Основной вид перемещений: ой-аси, ой-сагари (приставные шаги по 4 направлениям: вперед-назад, влево-вправо).

*Удары руками.* Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой).

*Удары ногами.* В качестве разминки: Маэ-кэагэ. Сото-маваси. Ути-маваси. Ёко-кэагэ.

Хидза-гэри (в корпус, голову). Гедан маваси-гери (лоу-кик снаружи в бедро).

*Блокировки.* Дзёдан-укэ без замаха (от ударов сверху).

Работа по макиварам и мешкам.

Борьба. Самостраховка при падении на бок, на спину. Захваты за одежду: - отворот и рукав; - два отворота; - два рукава; - пояс. Борцовский (задний) мост при помощи рук. Удержание сбоку с захватом шеи и разноимённой руки.

### Учебный (тематический) план 3-го года обучения

№ п/п	Блок, темы теоретических и практических занятий	Всего	теория	практика	Формы аттестации / контроля
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>Приём зачетов по теоретической подготовке</b>
	Дисциплина и правила поведения на занятиях	1	1		Инструктаж
	Гимнастика	2	2		Зачёт-допуск
	Легкая атлетика	2	2		Контрольные испытания
	Спортивные и подвижные игры	2	2		Зачёт по ОФП
	Терминология	1	1		Педагогическое наблюдение
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	
	Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами	4		4	Мониторинг
	Строевые упражнения	3		3	Совместный анализ тренером и учениками
	Легкая атлетика (бег, прыжки, метания, эстафеты)	11		11	Хронометраж заданий и пауз отдыха
	Гимнастика (лазание, подлезание)	9		9	Врачебные методы контроля
	Акробатическая подготовка	10		10	Опросы и беседы с учениками и их

					родителями
	Растяжка	7		7	Анкетирование
	Упражнения на снарядах	12		12	тесты
	Подвижные и спортивные игры (игры с поролоновыми предметами)	18		18	
	Адаптированная техника для спарринга в каратэ (боевая стойка, удары руками и ногами, блокировки).  Борьба	20		20	тесты
	<b>Всего часов в год</b>	<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1 БЛОК. Теоретическая подготовка

#### 1. Дисциплина и правила поведения на занятиях.

##### Теория (1 час)

Упражнения выполнять только по заданию тренера. Не начинать упражнение до команды тренера. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию от других детей. В случае недомогания или травмы немедленно сказать тренеру. Запрещается: входить в зал без спортивной формы, входить в зал и выходить из него без разрешения тренера, бегать по залу во время занятия, громко кричать, отвлекать других детей, жевать жевательную резинку, задира́ть и дразнить других детей, портить инвентарь и оборудование, являться на занятие с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.).

##### Практика (0 часов)

#### 2. Гимнастика.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с правилами поведения на гимнастических снарядах, с правилами страховки, с правильной техникой выполнения упражнений. Ознакомление с гимнастической терминологией: сед углом, сед углом ноги врозь, сед согнув ноги в коленях, упор присев, упор на коленях, упор на коленях и предплечьях, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади на предплечьях, наклон прогнувшись, наклон с захватом.

##### Практика (0 часов)

#### 3. Легкая атлетика.

##### Теория (2 часа)

Ознакомление с техникой: прыжков в высоту, бега с барьерами. Ознакомление с правилами

передачи эстафеты.

**Практика (0 часов)**

#### **4. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория (2 часа)**

Ознакомление с правилами подвижных игр, распределение ролей и диалогов, подготовка инвентаря и мест проведения игры, выбор ведущих с использованием различных считалок.

**Практика (0 часов)**

#### **5. Терминология.**

**Теория (1 час)**

Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Основные ударные поверхности, удары руками и ногами, блоки в объеме третьего года обучения.

Киокусинкай каратэ – базовый контактный стиль каратэ, основной вид современного контактного каратэ. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях

Правила ношения и складывания доги, повязывания пояса (оби). При правильном складывании доги будет меньше мяться, что позволит ученику выглядеть аккуратным. Правильная длина пояса, концы завязанного пояса одинаковой длины, пояс завязывается ниже линии талии.

**Практика (0 часов)**

## **2 БЛОК. Практическая подготовка**

### **1. Общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (4 часа)**

Руки вверх, вперед, в стороны, с подъемом на носки. Плечи вверх и вниз. Разгибать согнутые в локтях руки, вперед и в стороны. Из положения руки согнуты в стороны, отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны, вращения согнутыми руками (кисти у плеч). Вращать обруч рукой вокруг вертикальной оси, то же на предплечье и кисти, руки перед собой и сбоку. Вращение кистями, поочередно соединять все пальцы с большим пальцем.

Присед из положения «ноги врозь», перенос массы тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперед, в сторону. Махи ногой вперед-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворот ее на полу.

Поворот туловища в сторону, руки вверх, в стороны из положения «руки к плечам». Наклоны вперед, подняв руки вверх или руки в стороны. В упоре сидя подъем ног, удерживать их в этом

положении. Перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Сесть из положения «лежа на спине» и снова лечь. Прогиб, лежа на животе. Из положения «лежа на спине» поднять ноги, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Держась за опору, поочередно поднимать прямые ноги. Повороты на месте без контроля зрения.

### **2. Строевые упражнения.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (3 часа)**

Интервал, дистанция. Повороты на месте. Предварительная и исполнительная команда. Построение в круг, передвижение в колонне по кругу. Выполнение построения на время. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перемена направления движения.

Изменение скорости движения. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку.

### **3. Легкая атлетика.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (11 часов)**

*Ходьба.* С изменением длины и частоты шагов, ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Змейкой, с акцентированным поворотом таза (при ходьбе по линии правая нога ставится слева от линии, левая - справа), в полном приседе, с закрытыми глазами

*Бег.* С изменением направления движения, коротким (50-55см), средним (80-90см) и длинным (100-110см) шагом, в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, барьеры), челночный бег 3x5м, 3x1 Ом; эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный медленный бег до 8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Бег с изменением скорости. Бег из разных исходных положений (лёжа, сидя, высокого старта, высокого старта с опорой на руку).

Бег с препятствиями (низкие барьеры) сбоку, через середину. Семенящий бег (на расслабление).

*Прыжки.* В длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в высоту с разбега способом «перешагивание»; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотами кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места, в длину с разбега, в высоту с места и с разбега. Прыжки с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Прыжки на скакалке разными способами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

*Метания.* Метание мешочков с песком весом 200 г на дальность (6-12 м) правой и левой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Метание в движущуюся цель. Метание из положения сидя, ноги врозь.

Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м по горизонтальной мишени, из-за головы на дальность, в цель на заданное расстояние, с разбега (с 2, 4, 6, 8 шагов).

Метание набивного мяча 1кг на дальность двумя руками, одной рукой, броски и ловля большого мяча в парах. Броски мяча бедром. Ловля брошенного теннисного мяча, набивного мяча.

### **4. Гимнастика.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (9 часов)**

*Лазание, перелазание.* Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, на животе и на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами, под дугу, натянутый шнур (высота 35-50 см). Лазание по шведской стенке с изменением темпа, используя перекрестное и одновременное движение рук и ног, перелазание с пролета на пролет по диагонали.

Сидя ноги врозь широко, наклон вперед; лечь грудью на пол; ходьба в стойке на

руках с поддержкой; из стойки на руках переход на мостик; переворот назад у стены с поддержкой.

## **5. Акробатическая подготовка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (10 часов)**

Стойка на руках у стены стоять 30 сек. Мостик из исходного положения лежа. Переворот боком (колесо).

Стойка на руках у стены с переступаниями. Стойка на руках в парах. Мостик из исходного положения лежа. Переворот боком (колесо) с разбега.

## **6. Растяжка.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (7 часов)**

*Шпагат продольный* (левый, правый), расстояние до пола от 5 до 0 см.

Поперечный шпагат.

*Складка 1:* сидя ноги вместе, наклон вперед. Дотянуться головой до коленей.

Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

*Складка 2:* сидя ноги врозь широко, наклон вперед. Дотянуться грудью до пола. Варианты: тянуть носки от себя, тянуть носки на себя.

*Складка 3:* из положения стоя наклон вниз. Руками обхватить голени, головой дотянуться до коленей.

*Складка 4:* из положения стоя ноги врозь широко наклон вниз. Руками обхватить голени, головой дотянуться до пола.

*Лягушка 1:* лежа на спине, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Положить колени на пол.

*Лягушка 2:* лежа на животе, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Поясницей тянуться к полу.

*Бабочка 1:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Разводя бедра, коснуться ими пола. Помогать себе, давя руками на колени.

*Бабочка 2:* сидя на полу с прямой спиной, ноги согнуть, колени развести в стороны, ступни соединить и подтянуть к ягодицам. Разводя бедра, коснуться ими пола, затем наклониться вперед до касания грудью пальцев ног.

*Выпады.* Варианты опоры на заднюю ногу: опора на носок (пятка поднята вверх), опора на внутреннее ребро (пятка прижата к полу). Варианты положения туловища: туловище вертикально, туловище вперед, туловище назад.

Выставить одну ногу вперед на расстояние шага. Сгибая заднюю ногу и слегка приседая на ней, выполнять наклоны к прямой передней ноге. Варианты: передняя нога опирается на всю стопу, на пятку.

Одна нога на мягком возвышении на высоте пояса. Наклоны вперед, назад, в сторону вниз (к опорной ноге), Варианты: тянуть носок поднятой ноги от себя, тянуть носок на себя.

*Махи* ногами с опорой руками. Варианты: махи вперед, в сторону, назад. Варианты: тянуть носок от себя, тянуть носок на себя

*Пистолетик:* сидя ноги врозь согнуть одну ногу в колене в горизонтальной плоскости (пятка к ягодице), развести бедра максимально широко. Наклоны к передней ноге, удерживая ее руками за пятку.

Быстрые переходы из правого в левый шпагат и обратно.

Сидя, ноги врозь широко. Подняться на руках, перейти вперед мелкими шагами рук, коснуться тазом пола, прогнуться в пояснице, посмотреть вверх. Вернуться в исходное положение.

*Упражнение для плечевых суставов 1:* лежа на животе, вытянуть прямые руки вперед. Тренер приподнимает ребенка за локтевые суставы и слегка прогибает назад в пояснице.

*Упражнение для плечевых суставов 2:* лежа на животе, завести прямые руки за спину. Тренер берет ребенка за локти или предплечья и осторожно приподнимает вверх, слегка прогибая ребенка назад в пояснице.

*Упражнение для плечевых суставов 3:* лежа на животе, завести согнутые руки за голову, ладони положить на затылок. Тренер берет ребенка за локти и осторожно приподнимает вверх, слегка прогибая ребенка назад в пояснице.

## **7. Упражнения на снарядах.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (12 часов)**

Висы на кольцах, перекладине, шведской стенке, канате, шесте. Группировка и подъем переворотом на кольцах и перекладине с помощью.

## **8. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (18 часов)**

*Игры с поролоновыми предметами.* Спарринги на поролоновых мечах, игры с поролоновыми мячами. Игры в паре и в команде.

*Подвижные игры.* С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Два мороза», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками: «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты: «Веселые соревнования», «Чья команда больше забросит мячей в корзину», «Дорожка препятствий».

## **9. Адаптированная техника для спарринга.**

**Теория (0 часов)**

**Практика (20 часов)**

*Боевая стойка.* Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, вправо, влево, со сменой направления.

Передвижения в парах.

*Удары руками.* Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

*Удары ногами.* Маэ-гэри (в корпус, голову).

*Блокировки.* Сото-укэ без замаха (от цуки). Гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри).

Жёсткая подставка локтя (от сита-цуки). Жёсткая подставка предплечий (от хидза-гери).

Жёсткий блок двумя предплечьями (от маваси-гери в голову). Жёсткий суне-уке (от наружного лоу-кика, от внутреннего лоу-кика).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, маэ-гери, хидза-гери). Боковая сторона корпуса – плавающие рёбра (маваси-гери, хидза-гери, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэдан-гери). Голова (удары ногами).

Борьба. Перекаты в группировке, кувырок вперёд, назад. длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд прыжком, кувырок через препятствие.

Работа по макиварам и мешкам, в режиме боя (2+1+1)

#### **1.4. Планируемые результаты программы:**

##### **Планируемые результаты освоения программы:**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива кружка.
5. Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

##### **Результаты 1-го года обучения**

###### **Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

##### **Результаты 2-го обучения**

###### **Личностные результаты:**

- развитие устойчивого интереса, мотивации к занятиям карате и к здоровому образу жизни;
- развитие морально-этических и волевых качеств, таких как: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- навык управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- организовывать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- рационально распределять своё время в режиме дня;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

**Предметные результаты** Обучающиеся будут знать:

- особенности зарождения, историю карате;

- упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- технико- тактические приемы карате;
- простейшие элементы кихон и ката;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения.

### **Результаты 3-го года обучения**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;
- иметь понятие о стратегии и тактике боя;
- понимать основы безопасного поведения на улице;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

*Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта киокусинкай, включают в себя:*

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### - Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка для занятий в летний период
- спортивный инвентарь
- мультимедиа проектор и экран;
- ноутбук

#### Обеспечение спортивной экипировкой одного занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	2
7.	Шлем для киокусинкай (штук)	-	-	1	2	1	2	-	-

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной 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

**Информационное обеспечение:**

- подборка видеоматериалов с соревнований разного уровня.

**Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку в области каратэ-киокусинкай.

## **Методические материалы:**

### Методические рекомендации по проведению занятий 1 года обучения:

#### Игры с поролоновыми предметами.

Оборудование для игр: поролоновые мячи, поролоновые мечи, поролоновые шесты, защитные шлемы на голову, надувные шары. Продолжительность игр 30-35 минут в неделю. Игры могут проводиться как внутри группы, так и между группами в соревновательной форме.

#### Спарринги на поролоновых мечах:

- два участника проводят бой в течении 1 минуты, выигрывает тот, кто больше раз коснется мечом противника;
- то же, только мечи держат в левой руке;
- бой с заданием (коснуться правой руки или левой ноги и т. д.), выигрывает тот, кто больше раз коснулся заданной части тела;
- каждому из участников привязывается по небольшому надувному шару, выигрывает тот, кто больше раз попал по шару противника;
- свободный бой или бой с заданием, но у каждого участника по два меча;
- бой, когда на одного нападают двое. Вариант игры: двое выгоняют защищающегося за пределы обозначенной зоны, при этом выталкивание руками запрещается;
- бой команды на команду (в каждой команде 2 и более участника).

#### Варианты игры:

- свободный бой в течении заданного времени, участник, которому коснулись мечом спины (привязанного шарика либо заданной части тела) - выбывает; выигрывает команда у которой осталось больше игроков по истечении игрового времени;
- у каждой команды есть предмет, который она охраняет, выигрывает команда быстрее завладевшая предметом противника; выбывание игроков происходит так же как в п. 1; салочки с мечами. У каждого игрока свой меч, которым можно защищаться от ведущего. «Осаливание» происходит, если ведущий задел тело другого игрока своим мечом. Если другой игрок смог защититься мечом, то «осаливания» не происходит.

#### Игры с поролоновыми мячами:

- один участник становится к стене зала, а другой обстреливает его мячами; через заданное время участники меняются, выигрывает тот, в которого меньше раз попали;
- то же, только обстреливают несколько человек;
- то же, только ребенок у стены использует для защиты меч, в этом случае расстояние между игроками нужно увеличить;
- то же, что п.2, только обстрел ведется левой рукой;
- обоюдный обстрел; участникам выдается равное количество мячей, количество игроков 2 и более.

#### Варианты игры:

- 1) свободно перемещаясь, когда нет деления территории на свою и противника;
- 2) площадка делится на две части, заходить на территорию противника нельзя;
- 3) перемещение происходит на коленях или на четвереньках, более сложный вариант - перемещаться кувырками (проводится в мягком зале);
- 4) ограничиваются зоны попадания (например только ноги или только корпус).
  - салочки с мячом. Осаливание происходит если водящий попадет мячом в другого игрока;
  - салочки с мячом, только перемещаться можно прыжками на одной ноге.

#### Общеразвивающие упражнения:

Задания дети выполняют, стоя в кругу. В занятие включается 6-7 упражнений с

повторением по 4-6 раз. Сначала дети должны выполнять упражнения вместе с тренером, затем самостоятельно. Используемые предметы должны быть одинаковыми во избежание ссор. Необходимо учить детей занимать правильное исходное положение, четко выполнять все промежуточные положения, а также следить за тем, чтобы дыхание не было прерывистым, резко учащенным.

#### *Лазание, перелазание.*

При выполнении упражнений на шведской стенке необходимо воспитывать у детей уверенность, самостоятельность. Используется помощь тренера, поощрение зрительные ориентиры. Нужно показать правильный хват за перекладину (большой палец снизу, остальные сверху), научить правильно, ставить ноги на перекладину (серединой стопы). При лазании необходимо индивидуально страховать каждого ребенка. При обучении подлезанию под предметы и ползанию по гимнастической скамейке на животе надо заранее подготовить одного ребенка, который будет выполнять показ упражнений остальным детям.

#### *Акробатика.*

Акробатические упражнения на матах или мягком покрытии следуют за общеразвивающими упражнениями. Правильная группировка: руками взяться за середину голени, голова опущена, подбородок прижать к груди, плотно подтянуть колени к груди и слегка развести их, чтобы ребенок не ударился головой о колени, локти прижать к туловищу. Сначала осваиваются перекаты в группировке, затем переходят к изучению кувырка. Исходное положение для кувырка - присед лицом к мату. Тренер, стоя сбоку, кладет одну руку на затылок ребенка, а другую под ягодицы, не давая возможности выйти из группировки в момент кувырка. Перекат происходит за счет наклона головы вниз и поднимания таза ребенка. Правильность группировки можно проверить подъёмом за лодыжки.

Основные ошибки при кувырке:

1. Медленное переворачивание и задержка завершения кувырка. Причины ошибок - слабый толчок ногами; толчок исполнен вверх, а не вперед из-за того, что во время разгибания ног тяжесть тела не передается на руки; опора головой о пол в следствии того, что голова не наклонена вперед или руки при опоре расположены слишком близко к ногам.
2. Неправильная группировка (слишком поздняя или неполная).
3. Неправильное завершение кувырка - преждевременное вставание до прихода в присед и потеря равновесия.
4. Неправильный захват голени руками - не за середину голени (за голеностопные суставы или за колени), что не обеспечивает полной группировки.

Основные ошибки стойки на руках:

1. Близкая постановка рук к ногам, недостаточный мах ногами, мах согнутыми ногами.
2. Согнутые руки на опоре, слишком широкая или узкая постановка рук.
3. Прогнутое положение тела, голова опущена на грудь.
4. Разведение ног в стойке на руках, не оттянутые носки ног.
5. Сомкнутое положение пальцев на опоре.
6. Расслабленность туловища.

#### *Растяжка.*

Ни в коем случае нельзя вызывать у ребенка сильные болевые ощущения. Однако надо постепенно приучать детей переносить легкие болевые ощущения, объяснять, что они неизбежны, но скоро пройдут, если дети будут стараться. Время подходов сначала должно быть не более 5-6 сек. Лучше сделать несколько подходов с отдыхом, чем один тяжелый и болезненный. К концу года время каждого подхода можно довести до 30 сек. Очень важно следить за прямым положением спины во всех упражнениях, особенно при наклонах вперед, т.к. для растяжки важна гибкость в поясничном отделе, а не в средней и верхней части позвоночника. При наклоне к ноге необходимо выпрямить эту ногу в коленном

суставе, иначе растяжка задней поверхности бедра не будет происходить. Стопу ноги, к которой выполняются наклоны, надо держать как с оттянутым, так и с притянутым носком, что обеспечит различные режимы растяжения мышц задней поверхности бедра. Очень важно, чтобы дети при выполнении растяжки были расслаблены; необходимо бороться с натуживанием и напряжением. Дыхание должно быть спокойным и глубоким, не должно задерживаться. Фазу наклона следует выполнять на медленном выдохе, который способствует расслаблению мышц. При махах спину держать прямо, ноги не сгибать, стараться сделать мах на уровне головы и выше. Махи должны выполняться легко и свободно: маховую ногу надо бросать вверх, а не тянуть силой. При боковых махах маховая нога должна проходить перед опорной ногой, а не за ней, что обеспечивает более комфортную работу тазобедренного сустава и отсутствие неприятных ощущений.

#### *Лёгкая атлетика.*

Ходьба. При ходьбе чередовать ходьбу на носках, с высоким подниманием бедра и свободную ходьбу. Детей необходимо учить ходить, согласовывая движения рук и ног. Во время ходьбы надо напоминать детям об осанке. Применять ходьбу на носках со сменой положения рук. Продолжительность каждого упражнения не должна превышать 10 сек. Требования при ходьбе: положение тела и движения рук и ног свободны и естественны; шагающая нога мягко и эластично ставится на пятку с последующим перекатом на носок, колено слегка сгибается, смягчая толчок. Толчковая нога, находящаяся сзади, выпрямляется до отказа. Туловище и голову держат прямо, плечи отводят назад. Движение рук и ног чередуются перекрестно. Возможные ошибки: неправильная осанка, шарканье ногами, раскачивание туловища, неравномерный темп, неправильная постановка стоп (чрезмерно развернуты носки), одностороннее сочетание движений рук и ног.

Последовательность обучения ходьбе:

1. Имитационная ходьба. Подражание походке медведя, кошки, гуся и пр.
2. Ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней стороне ступни с различным положением рук (на поясе, за спиной, за головой и др.). Фиксированное положение рук позволяет сосредоточиться на правильных движениях ногами и туловищем.
3. Раздельное изучение правильных движений ногами и руками, на месте и в движении.
4. Ритмическая ходьба (под счет или хлопки).
5. Освоение начала движения с левой ноги.
6. Ходьба обычная и на носках в «коридоре» шириной 20 см (границы обозначают мелом или тонкими веревками)
7. Ходьба перешагивая через мелкие предметы (мячи, палки и др.) с высоким подниманием бедер.
8. Ходьба в ногу в равномерном и изменяющемся темпе (с замедлением и ускорением) под счет или хлопки.

Бег. При беге следует уделять внимание умению бегать, не наталкиваясь друг на друга, сохранять темп бега. Сначала надо научить бежать соблюдая дистанцию (не обгоняя, но и не отставая от впереди бегущих более чем на 2-3 шага), бежать в медленном темпе, регулируемом хлопками. Обучение правильной технике бега начинают в медленном **темпе**. Последовательность обучения бегу:

1. Движения руками, стоя на месте (бег на месте);
2. Бег по прямой в «коридоре» (ширина 60-70 см, затем 30- 40см.) или по начерченной прямой линии;
3. Бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (расстояние между разметками 60-80 см);
4. «Семенящий бег»;
5. Бег с изменением направления движения;
6. Бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, с палкой за спиной на

локтевых сгибах и др.);

7. Бег высоко поднимая бедра, прыжками, сгибая голень назад;

Бег с изменяемой скоростью передвижения, с ускорением, на скорость;

8. Бег, чередуемый с ходьбой.

Фаза полета - неперенное условие правильного бега. Туловище при беге слегка наклонить вперед, голову держать прямо, плечи не поднимать, стопы ставить параллельно друг другу (разворот стоп наружу недопустим). Ногую на опору ставить с носка, держа её слегка согнутой (для лучшего понимания можно дать задание бежать «тихо»), С момента толчка ноги полностью выпрямлять. После толчка сгибать ногу в колене и выносить вперед. Наибольшая высота выноса бедра достигается в момент толчка другой ногой. Для расслабления плечевого пояса - «семенящий бег» с расслабленными «как плети» руками.

Упражнение «роллинг» (ходьба с подпрыжкой) - для работы стопы, отработки отталкивания и выноса бедра.

#### Техника бега.

1. Постановка стопы с передней части, стопы параллельны. Подводящие упражнения - бег с высоким подниманием бедра, полуколесо (голень выносится вперед). Бег по одной линии.

2. Вынос бедра (до параллели с опорой).

3. Отталкивание (толчковая нога выпрямлена).

4. Наклон туловища 5-10° (контролируемое падение). Если в положении стоя, ноги вместе, перенести вес тела на кончики пальцев, то получим нужный наклон туловища.

5. Руки согнуты под углом 90°. Чтобы дети поняли, что надо согнуть руки, пусть попробуют бежать с прямыми руками.

6. Голова прямо, взор направлен вперед.

7. Частота.

Бег на время у маленьких детей проводится с высокого старта. Положение на старте: нога, стоящая впереди на линию старта не наступает, туловище подается вперед, а плечи выносятся за линию старта.

Команды для старта:

1. «на старт» - подойти к линии старта;
2. «внимание» - принять положение для старта;
3. «марш» - бежать.

#### Прыжок в длину с места.

Сначала необходимо отработать приземление, для этого выполняют прыжки в глубину с гимнастической скамейки или другого возвышения высотой 30 см. Следят за тем, чтобы дети приземлялись на носки и мягко полуприседали (в начале обучения можно касаться руками пола); держали прямо туловище и голову; поднимали руки в стороны и удерживали равновесие полуприседа.

Критерии оценки техники прыжка с места:

1. И.П. (носки у линии, стопы на ширине плеч).
2. Подготовка к отталкиванию (руки отведены назад, ноги согнуты под углом 90°).
3. Быстрое отталкивание с одновременным быстрым махом руками.
4. Угол отталкивания 45°.
5. Полёт (ноги подтягиваются к груди).
6. Приземление (с пяток, руки касаются пола).

#### Подвижные игры.

Игры должны содержать движения, освоенные детьми ранее. На занятии организуются одна-две подвижные игры. Проводя их повторно, в правила надо вносить изменения и дополнения, усложнять движения. Следует приучать детей как действовать совместно, так и выполнять функцию ведущего. Ведущих надо выбирать, используя короткие и понятные считалки. От детей нужно требовать точного выполнения правил

игры.

### Методические рекомендации по проведению занятий 2 года обучения

#### Игры с поролоновыми предметами.

Так же как и в первый год обучения игры занимают 25% общего времени. Можно усложнять правила игр, вводить больше игр с заданиями, с разными видами перемещений (прыжками, на коленях и т.д.)

#### Общеразвивающие упражнения.

На занятии даются 6-8 общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных положений и повторяются 5-8 раз. Необходимо следить за качеством выполнения упражнений, включать упражнения с набивными мячами весом 1 кг. На занятии тренер показывает только новые упражнения, а уже знакомые дети должны выполнять самостоятельно по словесному описанию тренера.

#### Лазание, перелазание.

В этом возрасте ползание и лазание усложняются. Вводится ползание на четвереньках с толканием мяча головой, ползание змейкой с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. В первые дни, когда ребенок только осваивает лазание на шведской стенке разноименным и одноименным способом, не следует задавать быстрый темп. Его можно менять, когда упражнение будет выполняться уверенно.

#### Акробатика.

Перед обучением детей мостику необходимо за 2-3 месяца до этого включить подготовительные подводящие упражнения. Приступая к упражнению «мостик» из исходного положения лежа на спине, надо указать на то, что ладонями упираются в мат в районе плеч, стопами - в районе ягодиц. Дать прочувствовать ребенку это упражнение, можно взявшись за его талию и выводя его в «мостик».

При выполнении колеса руки и ноги ставятся на одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь.

Страховка переворота боком: одна рука страхующего у пояса, а другая у затылка, двигаться вместе с исполнителем.

Ошибки при выполнении: руки ставятся на пол не на той же линии, что и ноги; слабый мах маховой ногой; согнутые руки в стойке на руках и согнутые ноги, либо ноги вместе или недостаточно расстояние между ними; прогибание в пояснице при прохождении стойки на руках.

#### Растяжка.

Необходимо избегать сильных болевых ощущений. Время подходов постепенно увеличивается до 1-1,5 мин. Постоянно следить за прямым положением спины. При наклоне к ноге добиваться ее полного распрямления в коленном суставе. Стопу ноги, к которой выполняются наклоны, в разных подходах держать как с оттянутым, так и с притянутым носком, а также разворачивать ногу вокруг ее оси под разными углами. Постоянно контролировать расслабление всего тела, не допускать появления натуживания и зажатости. Растяжку выполнять на расслабляющем выдохе. Махи выполнять легко, ногу свободно бросать вверх, добиваясь к концу упражнения более высоких махов. При боковых махах маховая нога проходит перед опорной.

При выполнении упражнения «Лягушка» в фазе растяжки ребенок должен обязательно сделать выдох.

Большое значение имеет освоение шпагатов. При выполнении шпагата в сторону даже если ребенок опирается руками на скамьи, его на первых порах надо поддерживать за плечи. Под пятку передней ноги можно подложить кусок материи (лучше шерстяной) для того, чтобы нога лучше скользила вперед. Стопа задней ноги должна быть прижата к полу подъемом (не внутренней стороной стопы!). Выйдя в шпагат, надо несколько раз попружинить в нем, чтобы лучше расслабиться^

При выполнении поперечного шпагата шерстяные лоскуты надо подкладывать под

обе ступни. (Подкладывание лоскутов оправдано только тогда, когда ноги плохо скользят по полу или у ребенка возникают болезненные ощущения в местах контакта ног с полом.)

При освоении шпагатов важно психологическое преодоление болевого порога самими детьми. Когда шпагат близок к полному (не говоря уже о полном), ребенок перестает бояться этого упражнения и воспринимать его как нелюбимое и неприятное.

#### Легкая атлетика.

##### *Прыжок в длину с разбега.*

Сначала необходимо отработать приземление, для этого выполняют прыжки в глубину с гимнастической скамейки или другого возвышения высотой 30 см. Следят за тем, чтобы дети приземлялись на носки и мягко полуприседали (в начале обучения можно касаться руками пола); держали прямо туловище и голову; поднимали руки в стороны и удерживали равновесие полуприседа.

После приземления отрабатывается разбег:

1. скорость в разбеге должна нарастать;
2. нужно точно попадать в место отталкивания, не наступая на контрольную линию.

Упражнения, подводящие к прыжкам в длину с разбега: имитация прыжков птиц, животных; прыжок в длину с места толчком двух ног; прыжки «по кочкам»; через резинку; прыжок через вертикальное препятствие (резинка, планка на высоте 20-25 см); прыжок в длину с малого (5-6 шагов) разбега с преодолением горизонтального препятствия «согнув ноги» (две резинки на расстоянии 70-90 см); через скакалку ноги вместе; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в глубину; прыжки через длинную скакалку; впрыгивание на препятствие; прыжок с доставанием мяча коленом; прыжки шагом через препятствие; прыжок через планку в длину; «кто выше прыгнет» - доставание рукой подвешенного предмета; прыжки через шаг или через два шага.

##### *Критерии оценки техники прыжка в длину с разбега:*

1. При разбеге ноги ставятся на одну линию;
2. Толчок выполняется одной ногой;
3. Скорость в разбеге нарастает;
4. Точность попадания в место отталкивания (без заступа);
5. Прыжок в шаге;
6. Подтягивание ноги в полете;
7. Приземление (ноги слегка сгибаются).

##### *Метание малого мяча*

Основное в технике метания - умение сообщить мячу максимальную скорость вылета и нужное направление полета.

Для освоения метания можно использовать имитацию метания (без мяча).

Начать обучение стоит с наиболее простого способа - метания мяча из-за головы, стоя лицом к цели.

Метание с разбега разучивают в медленном темпе пошагово: четыре обычных шага вперед, на пятый шаг рука с мячом опускается вниз, на шестой шаг рука почти прямая отводится назад, далее идет скрестный шаг и бросок. В качестве снаряда может использоваться теннисный либо поролоновый мяч.

##### *Критерии оценки техники метания малого мяча:*

1. Держание снаряда.
2. Скорость в разбеге нарастает.
3. Отведение снаряда на два шага перед скрестным шагом.
4. Скорость в скрестном шаге нарастает.
5. Движение в финальном усилии начинается с ног.
6. Быстрое движение метаемой руки из-за головы.

## 7. Выпуск снаряда под углом 45°.

### Подвижные игры.

Все ответственные роли в игре должны выполнять сами дети. В задачи тренера входит следить за качеством выполнения движений, за строгим соблюдением правил игры. В процессе игр необходимо воспитывать морально-волевые качества.

### Методические рекомендации по проведению занятий 3 года обучения

#### Общеразвивающие упражнения.

На занятии даются 8-10 общеразвивающих упражнений, которые в зависимости от новизны, степени трудности выполняются 6-8 раз в среднем и быстром темпе.

Ребенка необходимо продолжать учить четко занимать исходное положение, точно соблюдать промежуточные и конечные положения, согласовывать ритм дыхания с характером упражнения, добиваться завершенности движений, их выразительности и красоты.

Большое значение имеет также оценка качества выполнения упражнений.

#### Лазание, перелазание.

В течение года следует варьировать условия (ползание по траве, скамейке, полу, мату), менять высоту препятствий и способы выполнения упражнений.

#### Растяжка.

Время подходов постепенно увеличивается до 1,5-2 мин. Постоянно следить за прямым положением спины. При наклоне к ноге добиваться ее полного распрямления в коленном суставе. Стопу ноги, к которой выполняются наклоны, в разных подходах держать как с оттянутым, так и с притянутым носком, а также разворачивать ногу вокруг ее оси под разными углами. Постоянно контролировать расслабление всего тела, не допускать появления натуживания и зажатости. Растяжку выполнять на расслабляющем выдохе.

Махи выполнять легко, ногу свободно бросать вверх, добиваясь к концу упражнения более высоких махов. При боковых махах маховая нога проходит перед опорной.

При выполнении пассивной растяжки (т.е. с приложением внешнего усилия) давление надо выполнять осторожно. В фазе растяжки ребенок обязательно должен сделать выдох. Периодически делать удержание в растянутом положении на несколько секунд.

При освоении шпагатов следует уделить внимание не только растяжке мышц, но и увеличению подвижности в тазобедренных суставах. Во время разминки для этого используются круговые вращения бедра в тазобедренном суставе (вперед и назад), стоя с высоко поднятым коленом. В основной части занятия применяются быстрые переходы из правого в левый шпагат и обратно за счет мелких шагов на руках, не сводя ноги.

#### Подвижные игры.

Необходимо уделять внимание воспитанию у детей выдержки, настойчивости, умения проявлять волевые и физические усилия и т.п. С этой целью следует организовывать подвижные игры, в которых от результата каждого участника зависит результат команды.

Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях, предусматривая такое сочетание с физическими упражнениями, чтобы не было перегрузки одних и тех же групп мышц. В знакомой им игре дети сами вспоминают основные правила, ее ход.

#### Легкая атлетика.

##### Прыжок в высоту.

Начать обучение прыжку в высоту можно с отработки толчка: стоя перед препятствием поставить толчковую ногу вперед на пятку, руки отведены назад, затем сделать быстрый мах маховой ногой одновременно с энергичным взмахом руками вверх; отталкиваясь прыгнуть на препятствие на маховую ногу.

Сделать это же упражнение с одного шага, затем с 2-3 и довести до 7-9 шагов разбега.

Упражнение для отработки правильного взмаха руками: стоя на прямых ногах

попытаться прыгнуть вверх только за счет быстрого взмаха руками (ноги в работе не участвуют). При разбеге предпоследний шаг делается длиннее, чтобы опустить центр тяжести, а последний шаг идет с пятки, чтобы при натекании на прямую толчковую ногу скорость горизонтальная перешла в скорость вертикальную.

*Критерии оценки техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»*

1. И.П. начало разбега под углом 30-45°.
2. Скорость в разбеге нарастает.
3. Предпоследний шаг длиннее предыдущих, руки отведены назад.
4. Точное попадание на место отталкивания.
5. Отталкивание (быстрый мах маховой ногой и руками, руки на уровне подбородка).
6. Вертикальный взлёт.
7. Во / время переноса толчковой ноги туловище разворачивается в сторону планки.
8. Приземление на маховую ногу, потом на толчковую.

#### Бег с барьерами.

Преодоление барьера условно имеет три этапа:

- 1) атака барьера;
- 2) переход через барьер;
- 3) сход с барьера.

Атака барьера начинается с движения маховой ноги после прохождения вертикали. Движение начинается бедром, голень согнута в коленном суставе, как в обычном беговом шаге. Далее бедро движется вверх-вперед до горизонтали, голень выпрямляется вперед, атакуя барьер пяткой. Принимается положение «шпагата» на опоре. Одновременно с движением маховой ноги туловище делает наклон вперед, противоположная маховой ноге рука также посылается вперед к носку маховой ноги. Движения туловища, руки, маховой ноги должны быть быстрыми и совпадать по ритму. Взгляд спортсмена направлен вперед. После отрыва толчковой ноги от опоры начинается следующая фаза — переход через барьер.

При переходе через барьер маховая нога продолжает движение вперед, после прохождения коленного сустава через барьер опускается постепенно вниз. Толчковая нога после отрыва от грунта сгибается в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе, голеностопный сустав разгибается полностью. Бедро должно быть выше, чем голень и пятка. В этом положении согнутая нога выполняет движение вперед через сторону. Маховая рука, полусогнутая в локтевом суставе, отведена назад. В момент прохождения вертикали над барьером, когда бедро толчковой ноги начинает движение вперед, руки встречаются у туловища. Движение руки, противоположное маховой ноге, напоминает «загребаящее» движение назад через сторону, другая рука выполняет обычное движение как в гладком беге. Когда маховая нога касается опоры за барьером, начинается завершающая фаза преодоления барьера.

Сход с барьера. Маховая нога ставится на опору после преодоления барьера с носка, не опускаясь на пятку. Маховая нога выпрямлена в коленном суставе, толчковая нога идет бедром вперед - чуть вверх, угол в коленном суставе между бедром и голенью увеличивается до 90 градусов и более. Расстояние от барьера до постановки маховой ноги колеблется от 130-160 см. Наклон туловища должен сохраняться как при начале атаки барьера. Отведение туловища назад при сходе с барьера является ошибкой в технике преодоления барьера.

Бег по дистанции заключается в преодолении барьеров и выполнении беговых шагов между барьерами. Между барьерами спортсмены выполняют три беговых шага, которые несколько отличаются от беговых шагов спринтерского бега. Первый шаг обычно самый короткий, второй - длинный, третий - на 15-20 см короче второго шага. Наклон туловища несколько больше, чем в гладком беге. Спортсмен специально должен

укорачивать последний шаг, выполняя как бы «набегание» на барьер, это способствует также быстрой атаке маховой ноги. Бег между барьерами должен быть мощным и в тоже время свободным, пластичным, не закрепощенным.

Разучивание техники преодоления барьера начинают в медленном темпе. В качестве барьера могут быть использованы скамейки. Сначала можно поставить одну скамейку. А по мере овладения техникой устанавливается несколько скамеек, расстояние между которыми может меняться. Отрабатывать вынос маховой ноги через барьер можно с помощью следующего упражнения: поставить барьер к стене, встать лицом к стене, нога выносится над барьером вперед и упирается носком в стену.

*Критерии оценки техники бега с барьерами:*

1. Толчковая нога переносится через барьер согнутая в коленном суставе, бедро отводится в сторону в тазобедренном суставе.
2. Приземление маховой ноги на носок
3. Скорость перед барьером не снижается
4. Туловище при преодолении барьера держать прямо (не разворачивать в сторону толчковой ноги).
5. Ноги, после преодоления барьера, ставятся на одну линию.
6. Ноги барьер задевать не должны.

Набивной мяч.

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1 кг):

1. Стоя прямо метание мяча из-за головы.
2. Метание от груди, локти разведены в стороны, кисти рук участвуют в завершении броска.
3. Корпус наклонен вперед, прямые руки с мячом внизу, ноги прямые. Бросок вперед.
4. То же, только с приседанием.
5. То же, только стоя спиной к партнеру, бросок идет назад выше головы. ,
6. Мяч держат сбоку на уровне таза, метание вперед.
7. Метание одной рукой от плеча (в технике «толкания ядра»), вес тела переносится с задней ноги на переднюю, участвует туловище и таз.
8. В технике «метания диска» от бедра.
9. Мяч держат на бедре чуть выше колена. Бросок мяча вперед выносом бедра.
10. Стоять прямо, мяч зажат между ног. Подпрыгнув бросить мяч вперед.
11. Стоять прямо, мяч зажат между ног, но немного сдвинут назад, к пяткам. При прыжке мяч бросается вперед через спину и пролетая над головой. В упражнении задействована задняя поверхность бедра.
12. Один лежит на животе, второй катит мяч от поясницы к пяткам. Когда мяч достигает пяток, первый подбрасывает его вверх за счет сгибания коленей, пытаясь передать партнеру.

Регулировать нагрузку можно изменяя скорость выполнения упражнений и меняя расстояние между партнерами.

Борьба.

При проведении занятий по борьбе должна быть проведена очень тщательная разминка порядка 40-50 минут. Должны быть размяты все суставы, особое внимание уделить шее, плечам, коленям, и пальцам рук, а также растереть нос и уши. В разминку включают передвижения приседе, передвижения на коленях (бег, ходьба, прыжки), ползание на спине и др.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Возрастание нагрузок. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается

предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;
- физическую подготовку;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;
- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

1. Освоение и совершенствование техники киокусинкай;
2. Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;
- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

#### *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. *Задачами общей физической подготовки являются:*

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной

техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий каратиста и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения.* Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

*Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами)* — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют треть часть упражнений без отягощений.

*Упражнения с набивными мячами (медицинболами).*

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать

нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки..

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, скорости и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в спорте.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитой.

Упражнения со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямыми и сбоку, более короткие мешки — прямыми и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них спортсмен совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении каратиста вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении, так и при фронтальном).

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

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих бойцов. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки каратиста. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки группы свыше 1 года обучения.

- Упражнения в ударах по снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация каратистской техники

Программный материал по СФП для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация каратистской техники.

*Технико-тактическая подготовка спортсменов-киокусинкай.*

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности

техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействия с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

#### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

##### Общие требования.

- К занятиям по киокусинкай допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

- При проведении занятий по киокусинкай спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

- В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

- Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

##### Спортсменам запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;

- бегать без разрешения тренера, открывать окна; толкать друг друга;
- кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения тренера спортивное снаряжение.

Спортсмены обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм (доги) и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом занятия;
- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;
- выполнять требования безопасности и правил для спортсменов на занятиях по киокусинкай.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Тренеру запрещается:

- оставлять без присмотра спортсменов во время проведения занятий;
- допускать к занятиям спортсменов, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Тренер обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по киокусинкай;
- провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай со всеми спортсменами с обязательной отметкой в «Журнале учета учебно-тренировочных занятий»;
- подготовить спортивное оборудование и спортивный инвентарь для обеспечения всех спортсменов на занятиях;
- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале, перед каждым занятием;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;
- о возникших неполадках сообщить администрации организации;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед началом занятий одежду спортсменов и спортивную обувь, ознакомиться с медицинскими показаниями;
- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину спортсменов во время занятий и в процессе подготовки к ним;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;

- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым спортсменом;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их спортсменами;
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания спортсменов;
- обеспечить устойчивую дисциплину во время перерывов;
- выполнять режим проветривания в спортивном зале;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

В раздевалках спортивных помещений:

- В раздевалки допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие занятие по расписанию.

О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

## 2.2. Формы аттестации.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится два раза в год, в присутствии комиссии.

С 7 до 11 лет спортсмены сдают нормативы по дисциплине ката. С 12 лет сдают норматив по дисциплине категория, но допускается и по дисциплине ката.

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
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)
Кумитэ		
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 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
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	
Кумитэ		

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	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)

Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

### Оценочный материал

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, 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 x 10». 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. Учащийся 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 виса, 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 виса 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.

### 3. Список литературы

**Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:**

**Для педагога:**

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988 г.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004 г.

**Для детей:**

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. - М.: Спорт-пресс, 2006г.
3. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. - М.: АСТ, 2004г.
4. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005г.

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 сайт Федерации Киокусинкай России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)

5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-канкатэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522459

Владелец Буздес Елена Александровна

Действителен с 16.12.2022 по 16.12.2023