

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендована к использованию**

Педагогическим советом

ГБОУ школы № 683

Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08.2026 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 31.08.26 № 476

И.о.директора ГБОУ школы № 683

Приморского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
(КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ)**

**Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.**

**Возраст обучающихся: 7-12 лет**

**Разработчик:**

**Богданова Карина Юрьевна,**

**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург

2026 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Восточные единоборства» (киокусинкай каратэ) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Адресат программы.** В группу принимаются учащиеся в возрасте 7-12 лет. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям кюкусинкай каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. Численный состав группы – 15 человек.

**Актуальность** программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Уровень усвоения программы:** общекультурный.

**Объем** программы 90 часов, **срок освоения:** 01.10.2025-22.05.2026г.

**Целью программы** «Восточные единоборства (Кюкусинкай каратэ)» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению своего собственного здоровья, к ведению здорового образа жизни и самоопределения с использованием средств кюкусинкай.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- изучение базовой техники смешанных боевых единоборств.

**Развивающие:**

- развитие выносливости;
- развитие силы;
- развитие ловкости.

**Воспитательные:**

- формирование физических, духовных и патриотических качеств;
- формирование мировоззрения здорового образа жизни;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, уверенности в своих силах.

**Общие:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Личностные результаты:***

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских каратистов и национальной сборной команды страны по каратэ;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами киокусинкай;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по киокусинкай;
- соблюдение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- понимание значения занятий киокусинкай как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;

- знание истории возникновения и развития киокусинкай, достижений каратистов киокусинкай и сборной команды страны на мировых чемпионатах и чемпионатах Европы;
- знание дисциплин (видов) киокусинкай, а также разновидностей каратэ, основных правил соревнований, разрешенных и запрещенных действий в киокусинкай, весовых категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;
- умение характеризовать общефизической, упражнения специальной, и комплексы упражнений корригирующей направленности, подготовительного и специального воздействия для занятий киокусинкай для развития физических качеств и двигательных способностей, индивидуальных технических элементов и действий в киокусинкай, методики их выполнения;
- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по киокусинкай; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий киокусинкай;
- умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами киокусинкай со сверстниками – проведение подвижных игр с элементами единоборств;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, ног и рук, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;
- умение выполнять подготовительные и специальные упражнения каратиста киокусинкай в том числе имитационные упражнения технических приемов; технические действия и базовые приемы ката и в паре;
- умение выполнять элементы базовой техники (кихон), в том числе тачиката (стойки): шидзэнтай (сотохачиджи-дачи), дзэнкуцу-дачи, хэйко-дачи, учихачиджи дачи, кумитэ-дачи (кумитэ-но камаэ), санчин-дачи, кокуцу-дачи, мусуби-дачи; цуки (удары руками): сэйкэн ой-дзуки, сэйкэн гяку-дзуки, моротэ-дзуки, сэйкэн аго-учи, сэйкэн шита-дзуки; укэ (блоки): джедан-укэ, гэдан-барай, чудан сото-укэ, чудан учи-укэ; кэри (удары ногами): хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, эко-кэагэ; способы защиты от изученных технических действий, передвижения по татами, использование площади татами для решения тактических задач;
- умение анализировать выполнение технического действия или приема и находить способы устранения ошибок;
- умение выполнять технические действия и тактические приемы спортивной борьбы в учебных поединках по упрощенным правилам и играх с элементами единоборств;
- умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** существуют определенные требования, соблюдение правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в группах 8-12. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься смешанными боевыми единоборствами имеющие письменное разрешение от врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы и ударной техники, выполнение контрольных

нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

**Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов:** нет.

**Условия приёма на обучение:** для работы по программе формируются постоянные группы численностью до 15 человек. При зачислении в группу необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

*Условия формирования групп:* разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения и на какой основе сдачи нормативов ОФП и СФП.

*Количество обучающихся в группе*

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая, фронтальная.

В ходе обучения детей проводятся **групповые занятия – тренировки.**

Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий:

-соревнования;

-показательные выступления, фестивали, спортивные праздники.

**Материально-техническое оснащение:** спортивный зал, спортивный инвентарь.

**Кадровой обеспечение:** педагог дополнительного образования (тренер).

#### Учебный план

#### учебно-тренировочных занятий по программе «Восточные единоборства» (ММА)

| №                            | Название раздела, темы              | Количество часов |           |           | Формы контроля/ аттестации     |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|--------------------------------|
|                              |                                     | 1-<br>год        | 2-<br>год | 3-<br>год |                                |
| 1                            | Введение                            | 1                | 1         | 2         | Инструктаж по ТБ               |
| 2                            | Теоретическая подготовка            | 4                | 4         | 4         | Рассказ, беседа                |
| 3                            | Общая физическая подготовка         | 110              | 110       | 110       | Практические занятия           |
| 4                            | Специальная физическая подготовка   | 50               | 50        | 50        | Практические занятия           |
| 5                            | Технико-тактическая подготовка      | 40               | 40        | 40        | Спаринги                       |
| 6                            | Контрольно-переводные испытания     | 4                | 4         | 4         | Сдача нормативов               |
| 7                            | Участие в соревнованиях             | 4                | 4         | 4         | Соревнования                   |
| 8                            | Инструкторская и судейская практика | -                | -         | 2         | Спаринги, практические занятия |
| 9                            | Медицинское обследование            | 4                | 4         | 4         |                                |
| Общее количество часов в год |                                     | 216              | 216       | 216       |                                |

**Учебно-тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства ММА» 1-го года обучения.**

| <b>№</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                         | <b>часы</b> |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I</b>   | <b>Введение</b>                                                                                              | <b>1</b>    |
|            | Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.                                                   |             |
|            | <b>Теоретические сведения.</b>                                                                               | <b>4</b>    |
| 1          | Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА.                                                       | 1           |
| 2          | Сведения о режиме дня и личной гигиене.                                                                      | 1           |
| 3          | Физическая культура – средство развития и укрепления человека.                                               | 1           |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка.</b>                                                                          | <b>66</b>   |
| 1          | Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.                                 | 36          |
| 2          | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).                                             | 30          |
| <b>III</b> | <b>Специальная физическая подготовка.</b>                                                                    | <b>45</b>   |
| 1.1        | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.                                          | 15          |
| 1.2        | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.                                               | 10          |
| 1.3        | Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.                                         | 10          |
| 1.4        | Страховка и самостраховка.                                                                                   | 10          |
| <b>IV.</b> | <b>Тактико-техническая подготовка.</b>                                                                       | <b>38</b>   |
| 1          | <b>Борьба в положении стоя</b>                                                                               |             |
| 1.1        | Задняя подножка из различных положений.                                                                      | 1           |
| 1.2        | Сваливание зацепом ноги изнутри                                                                              | 1           |
| 1.3        | Передняя подножка                                                                                            | 2           |
| 1.4        | Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.                                                    | 1           |
| 1.5        | Бросок через бедро                                                                                           | 2           |
| 1.6        | Бросок с захватом руки под плечо                                                                             | 2           |
| 1.7        | Бросок через голову                                                                                          | 1           |
| 1.8        | Проход в ноги с зацепом ноги                                                                                 | 2           |
| 1.9        | Проход в ноги с поднятием соперника                                                                          | 2           |
| 2          | <b>Борьба в положении лежа</b>                                                                               |             |
| 2.1        | Перегибание (рычаг) локтя через бедро<br>Рычаг локтя через бедро с помощью ноги                              | 2           |
| 2.2        | Рычаг локтя захватом руки между ног                                                                          | 2           |
| 2.3        | Гильотина после прохода в ноги соперника                                                                     | 2           |
| 2.4        | Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.                                                                  | 2           |
| 3          | <b>Ударная техника рук.</b>                                                                                  |             |
| 3.1        | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки).   | 2           |
| 3.2        | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки).   | 2           |
| 3.3        | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки). | 2           |
| 3.4        | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).              | 2           |
| 4          | <b>Ударная техника ног.</b>                                                                                  |             |
| 4.1        | Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).      | 2           |
| 4.2        | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.         | 2           |
| 4.3        | Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья,                                   | 2           |

| №                  | Содержание учебного материала                                                                                                          | часы       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                    | контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).                                                                                   |            |
| 4.4                | Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). | 2          |
| <b>IV</b>          | <b>Контрольные испытания.</b>                                                                                                          | 4          |
| <b>У</b>           | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                                                                         | 2          |
| <b>УІ</b>          | <b>Медицинское обследование</b>                                                                                                        | 2          |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                        | <b>216</b> |

**Учебно-тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства ММА» 2-го года обучения.**

| №          | Содержание учебного материала                                                                                    | часы       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>I</b>   | <b>Введение</b>                                                                                                  | <b>1</b>   |
|            | Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.                                                       |            |
|            | <b>Теоретические сведения.</b>                                                                                   | <b>4</b>   |
| 1          | Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА.                                                           | 1          |
| 2          | Закаливание организма.                                                                                           | 1          |
| 3          | История развития смешанных боевых единоборств.                                                                   | 1          |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка.</b>                                                                              | <b>110</b> |
| 1          | Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.                                     | 60         |
| 2          | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).                                                 | 50         |
| <b>III</b> | <b>Специальная физическая подготовка.</b>                                                                        | <b>50</b>  |
| 1.1        | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.                                              | 20         |
| 1.2        | Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.                                  | 10         |
| 1.3        | Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках.                                    | 10         |
| 1.4        | Совершенствование страховки и самостраховки.                                                                     | 10         |
| <b>ІУ.</b> | <b>Тактико-техническая подготовка.</b>                                                                           | <b>40</b>  |
| 1          | <b>Борьба в положении стоя</b>                                                                                   |            |
| 1.1        | Бросок рывком за пятку с упором в колено.                                                                        | 2          |
| 1.2        | Зацеп изнутри                                                                                                    | 2          |
| 1.3        | Зацеп снаружи                                                                                                    | 2          |
| 1.4        | Бросок через бедро с падением                                                                                    | 2          |
| 1.5        | Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.                                                                | 2          |
| 1.6        | Подхват снаружи.                                                                                                 | 2          |
| 1.7        | Подхват изнутри                                                                                                  | 2          |
| 1.8        | Боковой переворот                                                                                                | 2          |
| 1.9        | Передний переворот                                                                                               | 2          |
| 2          | <b>Борьба в положении лежа</b>                                                                                   |            |
| 2.1        | В нижнем положении выход на треугольник                                                                          | 2          |
| 2.2        | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. | 2          |
| 2.3        | Кимура с бокового контроля                                                                                       | 2          |
| 2.4        | Узел ноги с упором ладонью в колено.                                                                             | 2          |
| 3          | <b>Ударная техника рук.</b>                                                                                      |            |
| 3.1        | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).                | 2          |

| <b>№</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                      | <b>часы</b> |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3.2                | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).                                                                       | 2           |
| 3.3                | Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки).                                    | 2           |
| 3.4                | Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.                                                                       | 2           |
| <b>4</b>           | <b>Ударная техника ног.</b>                                                                                                                                               |             |
| 4.1                | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).                                                 | 2           |
| 4.2                | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).                                                                 | 2           |
| 4.3                | Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).                                                        | 2           |
| 4.4                | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно). | 2           |
| <b>IV</b>          | <b>Контрольные испытания.</b>                                                                                                                                             | <b>4</b>    |
| <b>V</b>           | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                                                                                                            | <b>4</b>    |
| <b>VI</b>          | <b>Медицинское обследование</b>                                                                                                                                           | <b>3</b>    |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                                                                           | <b>216</b>  |

**Учебно-тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства MMA» 3-го года обучения.**

| <b>№</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>                                          | <b>часы</b> |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>I.</b>  | <b>Ведение</b>                                                                | <b>2</b>    |
|            | Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.                    |             |
|            | <b>Теоретические сведения</b>                                                 | <b>6</b>    |
| 1          | Меры безопасности и правила поведения на занятиях MMA                         |             |
| 2          | Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.   | 1           |
| 3          | Понятие о дисциплине                                                          | 1           |
| 4          | Спортсмены-MMA                                                                | 1           |
| 5          | Самоконтроль в процессе занятий спортом                                       | 1           |
| 6          | Общая характеристика спортивной тренировки                                    | 1           |
| <b>II</b>  | <b>Общая физическая подготовка</b>                                            | <b>130</b>  |
| 1          | Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, выносливости.            | 100         |
| 2          | Акробатическая подготовка и страховка.                                        | 30          |
| <b>III</b> | <b>Специально-физическая подготовка</b>                                       | <b>80</b>   |
| 1          | <b>Борьба лежа (болевые приемы, удушающие).</b>                               |             |
| 1.1        | Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. | 3           |
| 1.2        | Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.  | 3           |
| 1.3        | Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.             | 3           |
| 1.4        | Удушающий с контроля за спиной и замок ногами                                 | 3           |
| 1.5        | Кимура с нижнего положения держа соперника скрестив ноги                      | 3           |
| 1.6        | Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.                            | 3           |



| №         | Содержание учебного материала                                                                                       | часы      |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.7       | Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.                                           | 3         |
| 1.8       | Удушающий через руку с бокового контроля                                                                            | 3         |
| 1.9       | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги.                                          | 3         |
| 1.10      | Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.                                                                 | 3         |
| 1.11      | Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.                                                                   | 3         |
| 2.        | <b>Борьба стоя.</b>                                                                                                 |           |
| 2.1       | Серия ударов рук и ног, сваливание.                                                                                 | 3         |
| 2.2       | Бросок наклоном с захватом туловища.                                                                                | 4         |
| 2.3       | Бросок с захватом пятки.                                                                                            | 4         |
| 2.4       | Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.                                                                      | 4         |
| 2.5       | Задняя подножка                                                                                                     | 4         |
| 2.6       | Боковая подножка                                                                                                    | 4         |
| 2.7       | Передняя подножка                                                                                                   | 4         |
| 2.8       | Бросок мельница                                                                                                     | 4         |
| 2.9       | Передний переворот                                                                                                  | 4         |
| 2.10      | Боковой переворот                                                                                                   | 4         |
| 2.11      | Бросок прогибом                                                                                                     | 4         |
| 1.12      | Бросок через голову                                                                                                 | 4         |
| <b>IV</b> | <b>Тактико-техническая подготовка</b>                                                                               | <b>86</b> |
| 1         | <b>Броски в нападении через спину.</b>                                                                              |           |
| 1.1       | Передняя подножка                                                                                                   | 1         |
| 1.2       | Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.                                                                   | 1         |
| 1.3       | Бросок через спину в стойке и с падением.                                                                           | 1         |
| 1.4       | Подхват снаружи.                                                                                                    | 1         |
| 1.5       | Подхват изнутри.                                                                                                    | 1         |
| 1.6       | Подхват изнутри с падением.                                                                                         | 1         |
| 1.7       | Бросок через спину с захватом руки под плечо.                                                                       | 2         |
| 2         | <b>Бросковые комбинации.</b>                                                                                        |           |
| 2.1       | Боковая подсечка с задней подножкой.                                                                                | 1         |
| 2.2       | Передняя подножка с боковой подножкой.                                                                              | 1         |
| 2.3       | Передняя подсечка бросок через бедро.                                                                               | 1         |
| 2.4       | Бросок через бедро, зацеп.                                                                                          | 1         |
| 2.5       | Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища.                                                    | 1         |
| 2.6       | Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением.                                               | 2         |
| 3         | <b>Контрприемы от бросков.</b>                                                                                      |           |
| 3.1       | От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.                                                           | 1         |
| 3.2       | От броска прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание.                                                      | 1         |
| 3.3       | От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.                                                    | 1         |
| 3.4       | От прохода в ноги, захват за шею и удушающий                                                                        | 1         |
| 3.5.      | От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой под плечо скручивание. | 1         |
| 3.6       | От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.                                                                 | 2         |
| 4         | <b>Броски в контратаке (работа 2-ым номером).</b>                                                                   |           |
| 4.1       | От ударов рук, проход в ноги сваливание.                                                                            | 2         |
| 4.2       | От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.                                                                        | 2         |
| 4.3       | От рук, бросок наклоном с захватом туловища.                                                                        | 2         |
| 4.4       | От ударов рук, передний переворот.                                                                                  | 2         |
| 4.5       | От ударов рук, боковой переворот.                                                                                   | 2         |
| 4.6       | От бокового удара рукой, блок бросок через бедро и спину.                                                           | 2         |
| 4.7       | От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо.                                                   | 2         |

| №                  | Содержание учебного материала                                                                            | часы       |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.8                | От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).                               | 2          |
| 4.9                | От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.  | 2          |
| 4.10               | От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват. | 2          |
| 5                  | <b>Ударная техника рук (контратаки).</b>                                                                 |            |
| 5.1                | прямой – подставка, контратака.                                                                          | 2          |
| 5.2                | прямой - уклон, контратака.                                                                              | 2          |
| 5.3                | Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.                                                         | 2          |
| 5.4                | прямой – сайстеп, контратака                                                                             | 2          |
| 5.5                | Боковой – подставка, контратака                                                                          | 2          |
| 5.6                | Боковой - нырок, контратака.                                                                             | 2          |
| 5.7                | От прямого, бокового – разрыв, контратака.                                                               | 2          |
| 5.8                | От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку.                                       | 2          |
| 6                  | <b>Ударная техника ног.</b>                                                                              |            |
| 6.1                | Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри.                               | 2          |
| 6.2                | Отработка на лапах: прямого, бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.                               | 2          |
| 6.3                | От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.                                                | 2          |
| 6.4                | От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.                                                           | 2          |
| 6.5                | От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.                                              | 2          |
| 6.6                | От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.                                                          | 2          |
| 6.7                | От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.                                                              | 2          |
| 6.8                | От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым.        | 2          |
| 6.9                | От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.                                                      | 2          |
| У                  | Контрольно-переводные испытания                                                                          | 8          |
| УІ                 | Участие в соревнованиях                                                                                  | 6          |
| УІІ                | Инструкторская и судейская практика                                                                      | 2          |
| УІІІ               | Медицинское обследование                                                                                 | 4          |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                          | <b>216</b> |

**Календарно-тематическое планирование занятий киокусинкай каратэ  
по уровню подготовки**

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале               |                                                                                  |                                                                                                   |
|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                             | 2 группа                                                                         | 3 группа                                                                                          |
| 1.  |      |      | Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. | Введение. Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.             | Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА                                             |
| 2.  |      |      | Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА.               | Меры безопасности и правила поведения на занятиях ММА.                           | Субординация в отношениях с преподавателями и взаимоотношения с товарищами.                       |
| 3.  |      |      | Сведения о режиме дня и личной гигиене.                              | Закаливание организма.                                                           | Понятие о дисциплине                                                                              |
| 4.  |      |      | Физическая культура – средство развития и укрепления человека.       | История развития смешанных боевых единоборств.                                   | Спортсмены-ММА                                                                                    |
| 5.  |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Самоконтроль в процессе занятий спортом                                                           |
| 6.  |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Общая характеристика спортивной тренировки                                                        |
| 7.  |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Узел ноги с упором ладонью в колено.                                                              |
| 8.  |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Ударная техника рук.                                                                              |
| 9.  |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки). |
| 10. |      |      | Общая физическая подготовка.                                         | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки). |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                      |                                                                                  |                                                                                                                                       |
|-----|------|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                    | 2 группа                                                                         | 3 группа                                                                                                                              |
| 11. |      |      | Общая физическая подготовка.                                                | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).                                   |
| 12. |      |      | Общая физическая подготовка.                                                | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки).                                   |
| 13. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки). |
| 14. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости  | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).            | Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.                                   |
| 15. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости  | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).            | Ударная техника ног.                                                                                                                  |
| 16. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости  | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).            | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).             |
| 17. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости  | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).            | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с                                           |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                     |                                                                       |                                                                                                                                                                           |
|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                   | 2 группа                                                              | 3 группа                                                                                                                                                                  |
|     |      |      |                                                                            |                                                                       | другой ноги).                                                                                                                                                             |
| 18. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).                                                                 |
| 19. |      |      | Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).                                                        |
| 20. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).           | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).                                                        |
| 21. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).           | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передидстоящей ноги в туловище и голову (поочередно). |
| 22. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).           | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с передидстоящей ноги в туловище и голову (поочередно). |
| 23. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты,                            | ОФП. Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств,                                                                                                                 |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале              |                                                                                 |                                                                               |
|-----|------|------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                            | 2 группа                                                                        | 3 группа                                                                      |
|     |      |      | прыжки, сальто).                                                    |                                                                                 | выносливости.                                                                 |
| 24. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).    | Специальная физическая подготовка.                                              | ОФП. Акробатическая подготовка и страховка.                                   |
| 25. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).    | Специальная физическая подготовка.                                              | Специально-физическая подготовка                                              |
| 26. |      |      | Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто).    | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.             | Борьба лежа (болевые приемы, удушающие).                                      |
| 27. |      |      | Специальная физическая подготовка.                                  | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.             | Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. |
| 28. |      |      | Специальная физическая подготовка.                                  | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.             | Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.  |
| 29. |      |      | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.             | Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.             |
| 30. |      |      | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. | Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.             | Удушающий с контроля за спиной и замок ногами                                 |
| 31. |      |      | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.      | Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. | Кимура с нижнего положения держа соперника скрестив ноги                      |
| 32. |      |      | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.      | Совершенствование стоек (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение. | Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.                            |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале               |                                                                               |                                                                            |
|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                             | 2 группа                                                                      | 3 группа                                                                   |
| 33. |      |      | Стойки (фронтальная, передняя, задняя, боевая) и передвижение.       | Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. | Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.  |
| 34. |      |      | Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках. | Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. | Удушающий через руку с бокового контроля                                   |
| 35. |      |      | Комплекс игр                                                         | Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. |
| 36. |      |      | Комплекс игр                                                         | Комплекс игр-заданий по совершенствованию противоборства в различных стойках. | Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.                        |
| 37. |      |      | Комплекс игр                                                         | Совершенствование страховки и само страховки.                                 | Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.                          |
| 38. |      |      | Страховка и само страховка.                                          | Совершенствование страховки и само страховки.                                 | Борьба стоя.                                                               |
| 39. |      |      | Страховка и само страховка.                                          | Тактико-техническая подготовка..                                              | Серия ударов рук и ног, сваливание.                                        |
| 40. |      |      | Страховка и само страховка.                                          | Борьба в положении стоя                                                       | Бросок наклоном с захватом туловища.                                       |
| 41. |      |      | Тактико-техническая подготовка.                                      | Бросок рывком за пятку с упором в колено.                                     | Бросок с захватом пятки.                                                   |
| 42. |      |      | Борьба в положении стоя                                              | Зацеп изнутри                                                                 | Серия ударов рук и ног, бросок с захватом ног.                             |
| 43. |      |      | Задняя подножка из различных положений.                              | Зацеп снаружи                                                                 | Задняя подножка                                                            |
| 44. |      |      | Сваливание зацепом ноги изнутри                                      | Бросок через бедро с падением                                                 | Боковая подножка                                                           |
| 45. |      |      | Передняя подножка                                                    | Бросок через бедро с падением                                                 | Передняя подножка                                                          |
| 46. |      |      | Передняя подножка                                                    | Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и                                      | Бросок мельница                                                            |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |
|-----|------|------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                      | 2 группа                                                                                                         | 3 группа                                                                                                                                        |
|     |      |      |                                                                               | снаружи.                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
| 47. |      |      | Сваливание, бросок с захватом ног и выносом их в сторону.                     | Отхват, отхват с захватом ноги изнутри и снаружи.                                                                | Передний переворот                                                                                                                              |
| 48. |      |      | Бросок через бедро                                                            | Подхват снаружи.                                                                                                 | Боковой переворот                                                                                                                               |
| 49. |      |      | Бросок через бедро                                                            | Подхват снаружи.                                                                                                 | Бросок прогибом                                                                                                                                 |
| 50. |      |      | Бросок с захватом руки под плечо                                              | Подхват изнутри                                                                                                  | Бросок через голову                                                                                                                             |
| 51. |      |      | Бросок через голову                                                           | Боковой переворот                                                                                                | Тактико-техническая подготовка                                                                                                                  |
| 52. |      |      | Проход в ноги с зацепом ноги                                                  | Передний переворот                                                                                               | Броски в нападении через спину.                                                                                                                 |
| 53. |      |      | Борьба в положении лежа                                                       | Борьба в положении лежа                                                                                          | Передняя подножка                                                                                                                               |
| 54. |      |      | Перегибание (рычаг) локтя через бедро. Рычаг локтя через бедро с помощью ноги | В нижнем положении выход на треугольник                                                                          | Бросок через бедро, подшагиванием и зашагиванием.                                                                                               |
| 55. |      |      | Рычаг локтя захватом руки между ног                                           | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. | Бросок через спину в стойке и с падением.                                                                                                       |
| 56. |      |      | Рычаг локтя захватом руки между ног                                           | Ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной, одноименной ноги и упором в подколенный изгиб другой ноги. | Подхват снаружи, изнутри, изнутри с падением.                                                                                                   |
| 57. |      |      | Гильотина после прохода в ноги соперника                                      | Кимура с бокового контроля                                                                                       | Бросок через спину с захватом руки под плечо. Бросковые комбинации. Боковая подсечка с задней подножкой. Передняя подножка с боковой подножкой. |
| 58. |      |      | Гильотина после прохода в ноги соперника                                      | Кимура с бокового контроля                                                                                       | Передняя подсечка бросок через бедро. Бросок через бедро,                                                                                       |



| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|-----|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                                                   | 2 группа                                                                                            | 3 группа                                                                                                                                                      |
|     |      |      |                                                                                                            |                                                                                                     | зацеп.                                                                                                                                                        |
| 59. |      |      | Перегибание (рычаг) локтя через предплечье.                                                                | Узел ноги с упором ладонью в колено.                                                                | Бросок через спину, сбивание посредством захвата рук и туловища. Бросок через спину, зашагивание за спину боковая подсечка с падением. Контрпиемы от бросков. |
| 60. |      |      | Ударная техника рук.                                                                                       | Ударная техника рук.                                                                                | От броска через бедро, подсед под бедро, бросок на спину.                                                                                                     |
| 61. |      |      | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).   | От броска прогибом переворотом захват ноги изнутри сваливание.                                                                                                |
| 62. |      |      | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака прямым левой (тоже с другой руки). | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака прямым правой (тоже с другой руки).   | От броска через спину, захватом шеи и плеча бросок скручиванием.                                                                                              |
| 63. |      |      | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча, контратака прямым левой (тоже с другой руки). | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки). | От прохода в ноги, захват за шею и удушающий                                                                                                                  |
| 64. |      |      | Прямой удар левой в голову, защита подставкой правого плеча,                                               | Прямой удар левой в голову, защита уклоном вправо, контратака встречным левой (тоже с другой руки). | От прохода в ноги, резкое отшагивание назад, одноименной рукой тяга вниз назад, другой рукой                                                                  |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |
|-----|------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                                                     | 2 группа                                                                                                                               | 3 группа                                                                                                                                                                    |
|     |      |      | контратака прямым левой (тоже с другой руки).                                                                |                                                                                                                                        | под плечо скручивание.                                                                                                                                                      |
| 65. |      |      | Прямой удар левой в туловище, защита подставкой правого локтя, контратака прямым левой (тоже с другой руки). | Прямой (боковой) удар левой в голову, защита шагом в право с поворотом налево и встречным ударом правой в голову (тоже с другой руки). | От прохода в ноги тоже, захват под бедро переворот.                                                                                                                         |
| 66. |      |      | Боковой удар левой в голову, защита подставкой правого предплечья, контратака прямым (боковым).              | Боковой удар левой в голову, защита нырком с встречным правой в корпус и прямым (боковым) в голову.                                    | Броски в контратаке (работа 2-ым номером).                                                                                                                                  |
| 67. |      |      | Ударная техника ног.                                                                                         | Ударная техника ног.                                                                                                                   | От ударов рук, проход в ноги сваливание.                                                                                                                                    |
| 68. |      |      | Прямой удар левой ногой в туловище, защита подставкой правого локтя и шагом назад (тоже с другой ноги).      | Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).              | От рук, проход в ноги бросок с захватом ног.                                                                                                                                |
| 69. |      |      | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака правой ноги в туловище.         | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).                              | От рук, бросок наклоном с захватом туловища. От ударов рук, передний переворот. От ударов рук, боковой переворот. От бокового удара рукой, блок бросок через бедро и спину. |
| 70. |      |      | Прямой удар правой ногой в туловище, защита правой ладонью влево, контратака                                 | Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с                                            | От бокового удара рукой, бросок через спину с захватом под плечо.                                                                                                           |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |
|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                                                                               | 2 группа                                                                                                                                                                  | 3 группа                                                                                                 |
|     |      |      | правой ноги в туловище.                                                                                                                | другой ноги).                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| 71. |      |      | Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).        | Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).                                                        | От бокового удара рукой, подхват снаружи, изнутри (в стойке и с падением).                               |
| 72. |      |      | Боковой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья, контратака прямым правой ногой (тоже с другой ноги).        | Прямой (боковой) удар ногой в туловище (голову), защита шагом назад, контратака той же ногой (тоже с другой ноги).                                                        | От прямого удара ногой уход с линии атаки наружу, захват ноги, бросок, подножкой, подхватом, подсечкой.  |
| 73. |      |      | Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно). | От прямого, бокового удара ногой уход с линии атаки во внутрь, захват ноги, подножка, подсечка, подхват. |
| 74. |      |      | Боковой удар правой ногой в голову, защита подставкой правой ладони, контратака боковым правой ногой в туловище и голову (поочередно). | Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно). | Ударная техника рук (контратаки).                                                                        |
| 75. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.                                                       | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, выносливости.                                                                                                    | Прямой – подставка, контратака.                                                                          |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                           |                                                                               |                                                                                                         |
|-----|------|------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                         | 2 группа                                                                      | 3 группа                                                                                                |
| 76. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | ОФП. Акробатическая подготовка и страховка.                                   | Прямой - уклон, контратака.                                                                             |
| 77. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Специально-физическая подготовка                                              | Прямой - блок ближней, дальней рукой контратака.                                                        |
| 78. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Борьба лежа (болевые приемы, удушающие).                                      | Прямой – сайстеп, контратака                                                                            |
| 79. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Узел ногой на локоть после удержания сбоку, контрприем отгибом ногой и рукой. | Боковой – подставка, контратака                                                                         |
| 80. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Рычаг локтя через бедро, контрприем уход борцовским мостом на этот же прием.  | Боковой - нырок, контратака.                                                                            |
| 81. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Рычаг локтя через бедро на одноименную руку из положения нижнего.             | От прямого, бокового – разрыв, контратака.                                                              |
| 82. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Удушающий с контроля за спиной и замок ногами                                 | От прямого, бокового встречные на одноименную и разноименную руку. Ударная техника ног.                 |
| 83. |      |      | ОФП. Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. | Кимура с нижнего положения держа соперника скрестив ноги                      | Отработка на мешке: прямого, бокового, в сторону, назад, бокового изнутри. Отработка на лапах: прямого, |

| №   | Дата |      | Тематическое планирование тренировочных занятий в зале                   |                                                                            |                                                                                                   |
|-----|------|------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | план | факт | 1 группа                                                                 | 2 группа                                                                   | 3 группа                                                                                          |
|     |      |      |                                                                          |                                                                            | бокового, назад, в сторону, бокового изнутри.                                                     |
| 84. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Перегибание (рычаг) локтя захватом руки между ног.                         | От прямого удара, блок скрещенными руками, болевой прием.                                         |
| 85. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Из стойки, забеганием, перегибание (рычаг) локтя при помощи плеча сверху.  | От прямого удара, блок с разворотом, тычковый.                                                    |
| 86. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Удушающий через руку с бокового контроля                                   | От прямого удара уход шагом назад, контратака той же ногой.                                       |
| 87. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной и разноименной ноги. | От прямого удара, отскок, контратака рук и ног.                                                   |
| 88. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике.                        | От прямого удара, сбив, вход в ближний бой.                                                       |
| 89. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Перегибание (рычаг) локтя при помощи ноги сверху.                          | От бокового удара, отклонением назад, блок руками с разворотом с ближней ноги контратака боковым. |
| 90. |      |      | ОФП.<br>Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки, сальто). | Борьба стоя.                                                               | От бокового, нырок под ногу, с разворотом подсечка.                                               |

УТВЕРЖДЕН  
Приказом №280 от 31.08.2026  
и. о. директора ГБОУ школа №683  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.А.Денисков

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства (киокусинкай каратэ)»  
на 2026-2027 учебный год**

Педагог: Богданова К.Ю.

| <b>Год<br/>обучения</b> | <b>Дата<br/>начала<br/>занятий</b> | <b>Дата<br/>окончания<br/>занятий</b> | <b>Количество<br/>учебных<br/>недель</b> | <b>Количество<br/>учебных<br/>часов</b> | <b>Режим занятий<br/>(вт,чт,сб)</b> |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>1 год</b>            | 01.10.2026                         | 26.05.2027                            | 30                                       | 90                                      | 3 раза в неделю                     |
| <b>2 год</b>            | 01.10.2026                         | 26.05.2027                            | 30                                       | 90                                      | 3 раза в неделю                     |
| <b>3 год</b>            | 01.10.2026                         | 26.05.2027                            | 30                                       | 90                                      | 3 раза в неделю                     |

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендована к использованию**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 683  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2026 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 31.08.26 № 280  
И.о.директора ГБОУ школы № 683  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Д.А.Денисков/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
(КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ)**

**Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.  
Возраст обучающихся: 7-12 лет**

**Разработчик:  
Богданова Карина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2026 год

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Содержание программы дополнительной общеразвивающей программы «Восточные единоборства»**

#### **1 уровень**

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении подготовки 1го года обучения начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в группах 1го года обучения даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

#### ***Основные тренировочные средства:***

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
  - подвижные игры и игровые упражнения;
  - элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
  - прыжки и прыжковые упражнения;
  - метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### ***Основные направления тренировки:***

- 1-ый год обучения необходим для создания предпосылок к успешной специализации в смешанные боевые единоборства. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10-12 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.



### ***Основные средства и методы тренировки:***

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах 1го года обучения с ориентацией на смешанные боевые единоборства большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

### ***Особенности обучения на этапе 1-го года обучения:***

- в большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, перепрыгнуть через препятствие.

Обучение технике рукопашного боя на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения основным элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

***Методика контроля на этом этапе тренировки:*** включает использование комплекса методов — педагогических, медико-биологических.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития;
- степень тренированности;
- величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Содержание программы  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства»  
2 уровень**

***Основные направления тренировки***

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она при водила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для смешанных боевых единоборств.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в смешанные боевые единоборства. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап 2го года обучения - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в смешанные боевые единоборства и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

***Основная цель тренировки:***

- утверждение в выборе спортивной специализации –смешанные боевые единоборства и овладение основами техники.

***Основные задачи:***

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение техники смешанных боевых единоборств;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий смешанных боевых единоборств.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники смешанных боевых единоборств;

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

#### ***Особенности обучения:***

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

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

#### ***Методика контроля***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

#### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно - педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***Участие в соревнованиях***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

**Содержание программы  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Восточные единоборства»  
3 уровень**

***Основные задачи:***

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- усвоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

***Основные средства:***

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники смешанных боевых единоборств;

***Основные методы выполнения упражнений:***

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- - контрольный;
- -соревновательный.

***Особенности обучения:***

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

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

***Методика контроля***

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### ***Врачебный контроль***

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно - педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное условие – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### ***Участие в соревнованиях***

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **Литература для обучающихся**

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2005.
2. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
3. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] / С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.

#### **Литература в помощь педагогу**

1. Воробьев А.Н. Современная система спортивной тренировки. [Текст] / А.Н. Воробьев – Москва, «Просвещение», 2004.
2. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов- Москва, Издательский центр «Академия», 2006.
3. Груновский А.В. Опыты отечественного боевого искусства. [Текст]/А.В. Груновский – Санкт – Петербург, Издательство «Русская земля», 2005.
4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.
5. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
6. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006.
7. Иванов – Катанский С.А. Техника боевого джиу-джитсу. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.
8. Кац Я.М. Теория тренировочных нагрузок. [Текст] /Я.М. Кац – Москва, «Просвещение», 2005.
9. Миллер Д. Искусство Дзю-дзюцу: 108 приемов школы Фукурурию. [Текст] /Д. Миллер – Минск, Харвест, 2005.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. [Текст]/ Н.Г. Озолин – ООО издательство АСТ, 2004.
11. Романенко В.А. Круговая тренировка. [Текст]/В.А. Романенко – Москва, Фи С, 2004.
12. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. [Текст]/ Х.Санг. Ким – Ростов на Дону, «Феникс», 2003.
13. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. [Текст] /М.И. Станкин – Москва, Просвещение, 2005.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст]/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва, «Академия», 2005.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Механизм промежуточной и итоговой аттестации** в ходе реализации программы

Контрольное тестирование проводится согласно годового учебного календарного графика работы ДО «Детско-юношеского центра «Альфа»

Контроль знаний, умений и навыков начального уровня контроля ЗУН осуществляется по следующим критериям: внимание, память, мышление, счетные способности.

Стартовый – в начале каждого последующего года обучения.

Промежуточная аттестация - в конце каждого года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков стартового и промежуточного уровня ЗУН осуществляется по следующим критериям: теоретические знания, решение задач (по темам), разбор типовых заданий.

Итоговая аттестация – в конце освоения программы.

Форма итоговой аттестации - экзамен, состоящий из двух разделов: теоретический и практический.

Формы и методы проведения теоретического раздела: тестирование.

Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

Формы и методы проведения практического раздела: решение задач и типовых позиций.

Критерии практического раздела итоговой аттестации:

- техническая подготовка учащихся,

- тактическая подготовка.

### **Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по Дополнительной общеразвивающей программе «Восточные единоборства» (ММА)**

1. Систематично посещать тренировочные занятия.

2. Знание основ гигиены и самоконтроля.

3. Освоение основ техники смешанных боевых единоборств (ММА).

4. Выполнение контрольных нормативов

5. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающегося.

6. Освоение объемов тренировочных нагрузок.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

#### **К концу первого года обучения учащиеся должны знать:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- основы базовой техники ударов руками, ногами;
- способы перемещения в боевой стойке.

#### **К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:**

- наносить одиночные удары, серии из двух ударов;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;
- выполнять ответные контратакующие действия;
- вести бой с одним противником.

#### **К концу второго года обучения учащиеся должны знать:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- кодекс чести бойца ММА;
- правила соревнований.

#### **К концу второго года обучения воспитанники должны уметь:**

- свободно перемещаться в боевой стойке, ведя активный бой;
- выполнять сложные технико-тактические элементы ударов руками, ногами;



- применять серии из 3-х, 4-х ударов, в т.ч. комбинированного удара рука - нога;
- выполнять все виды защиты от ударов руками, ногами и контратакующие действия, в т.ч. встречные;
- вести бой с несколькими противниками.

#### Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения            | До 1-го года обучения                                                                                                                                                                                                                                                                 | Свыше двух лет обучения                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Общая физическая подготовка       | Бег 60 м – 9 с;<br>челночный бег 4х 20м – 17.3;<br>прыжок в длину с места – 190 см;<br>бег 1000 м – 3.05 мин;<br>сгибание разгибание рук в упоре лежа – 25 раз;<br>подтягивание на перекладине за 20 сек - 10 раз;<br>поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 25 раз. | Бег 60 м – 8.6 с;<br>челночный бег 4х 20м – 16.7;<br>прыжок в длину с места – 220 см;<br>бег 1000 м – 3.0 мин;<br>сгибание разгибание рук в упоре лежа – 32 раз;<br>подтягивание на перекладине за 20 сек - 12 раз;<br>поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты – 40 раз |
| Специальная физическая подготовка | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 5.3с;<br>Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 8.2с.<br>Суммарное время 6 «входов» -7.2 с                                                                                                                                                | Суммарное время 6 прямых ударов руками – 4.6 с;<br>Суммарное время 6 боковых ударов ногами – 7.5 с.<br>Суммарное время 6 «входов» - 6.5 с                                                                                                                                             |
| Техническая подготовка            | Выполнение основных атакующих действий армейского рукопашного боя                                                                                                                                                                                                                     | Выполнение основных технико-тактических действий армейского рукопашного боя в соревновательных условиях.                                                                                                                                                                              |

| № | Тема программы                                                       | Форма организации и проведения занятия                                                          | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса                                  | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                  | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 | Общие основы каратэ ПП и ТБ<br>Правила и методика судейства в каратэ | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа<br>практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.<br>Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.       |
| 2 | Общефизическая подготовка                                            | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная                                  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ                      | Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина,                          | Тестирование, зачеты, протоколы                     |

|   |                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                    |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|   |                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                           | гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры                                                                         |                                                                    |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши) | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.              |
| 4 | Технико-тактическая подготовка    | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.      | Плакаты, мелкий инвентарь обучающегося. Терминология, жестикуляция.                                                                          | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование |

### Формы аттестации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки;
- выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

***Врачебный контроль предусматривает:***

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

***Способы проверки результатов освоения программы***

Педагогический контроль и оценка подготовленности каратистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с каратистами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы каратистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

После окончания курса обучения по данной Программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной программы.

***Способы проверки результатов:***

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

***Итоговый контроль:***

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;

***Для успешной реализации данной программы необходимо:***

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

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль уровня подготовки учащихся ГНП 1, ГНП 2, ГНП 3 года обучения осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

### Диагностическая карта для отслеживания результатов обучения учащихся по программе «Каратэ»

| Блок                      | Планируемые результаты                | Диагностический инструментарий                                                                     | Цель                                                                                                                     | Ответственное лицо |
|---------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Личностные результаты     | Учебно-познавательный интерес         | Диагностическая карта за развитием учебно-познавательного интереса (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика) | Определение уровня сформированности учебно-познавательного интереса                                                      | педагог            |
|                           | Личностный смысл в изучении программы | Беседа о значении посещения занятий.                                                               | Изучение значимости занятий для личностного роста.                                                                       | педагог            |
|                           | Мотивация к посещению                 | Анкета Н.Г.Лускановой                                                                              | Выявление мотивации к посещению занятий в т/о                                                                            | педагог            |
| Метапредметные результаты | Навыки сотрудничества                 | Наблюдение                                                                                         | Выявление уровня сформированности действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества. | педагог            |
|                           | Действия контроля и оценки            | Предметные пробы                                                                                   | Определение уровня сформированности действий оценки                                                                      | педагог            |
|                           | Умение планировать свою деятельность  | Предметная проба                                                                                   | Выявление умения планировать свою деятельность                                                                           | педагог            |
| Предметные                | Знания правил поведения на занятиях   | Устный опрос                                                                                       | Выявления уровня знания правил поведения на занятиях                                                                     | педагог            |

|                                                   |                  |                                                                       |         |
|---------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|
| Умение правильно демонстрировать технику каратэдо | Предметная проба | Выявление умений правильной демонстрации техники Шотокан каратэ       | педагог |
| Знание схем начальных ката                        | Предметная проба | Выявления уровня знаний начальных ката                                | педагог |
| Знание правил соревнований                        | Предметная проба | Выявления уровня сформированности правил соревнований в ката и кумитэ | педагог |
| Умение провести специальную разминку              | Предметная проба | Выявление умений проведения специальной разминки для каратэка         | педагог |

### **Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее

подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

### **Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения (раздел категория)**

| №<br>пп | Физические<br>способности | Контрольные тесты                                                | Возраст | Результат<br>(юноши) | Результат<br>(девушки) |
|---------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|------------------------|
| 1       | Быстрота                  | Бег 30 м                                                         | 7       | 6.1                  | 6.6                    |
|         |                           |                                                                  | 8       | 6.2                  | 6.3                    |
|         |                           |                                                                  | 9       | 5.7                  | 5.8                    |
|         |                           |                                                                  | 10      | 5.6                  | 5.7                    |
|         |                           |                                                                  | 11      | 5,5                  | 5.7                    |
|         |                           |                                                                  | 12      | 5.5                  | 5.8                    |
|         |                           |                                                                  | 13      | 5.0                  | 5.3                    |
| 2       | Координация               | Челночный бег<br>3x10 м                                          | 7       | 9.6                  | 10.1                   |
|         |                           |                                                                  | 8       | 9.4                  | 9.9                    |
|         |                           |                                                                  | 9       | 9.2                  | 9.7                    |
|         |                           |                                                                  | 10      | 9,0                  | 9,5                    |
|         |                           |                                                                  | 11      | 8,8                  | 9,3                    |
|         |                           |                                                                  | 12      | 8,6                  | 9,1                    |
|         |                           |                                                                  | 13      | 8.6                  | 8.9                    |
| 3       | Выносливость              | Бег 500 м Бег 500 м<br>Бег 1000 м<br>(мальчики), 500 м<br>(дев.) | 7       | 3.45                 | 4.00                   |
|         |                           |                                                                  | 8       | 3.15                 | 3.30                   |
|         |                           |                                                                  | 9       | 3.00                 | 3.15                   |
|         |                           |                                                                  | 10      | 2.45                 | 3.00                   |
|         |                           |                                                                  | 11      | 2,30                 | 2,55                   |
|         |                           |                                                                  | 12      | 2.15                 | 2,50                   |
|         |                           |                                                                  | 13      | 2.10                 | 2.45                   |
| 4       | Силовая<br>выносливость   | Поднимание<br>туловища, лежа на<br>спине за 1мин.                | 7       | 14                   | 12                     |
|         |                           |                                                                  | 8       | 16                   | 14                     |
|         |                           |                                                                  | 9       | 18                   | 16                     |
|         |                           |                                                                  | 10      | 20                   | 18                     |
|         |                           |                                                                  | 11      | 30                   | 20                     |
|         |                           |                                                                  | 12      | 35                   | 30                     |
|         |                           |                                                                  | 13      | 40                   | 35                     |

| №<br>пп | Физические<br>способности         | Контрольные тесты                                                                                     | Возраст                             | Результат<br>(юноши)                          | Результат<br>(девушки)                        |
|---------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|         |                                   | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа                                                          | 7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13 | 10<br>15<br>20<br>20<br>30<br>35<br>35        | 10<br>15<br>15<br>20<br>20<br>30<br>30        |
| 5       | Скоростно-<br>силовые<br>качества | Прыжок в длину с<br>места                                                                             | 7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13 | 110<br>130<br>150<br>160<br>180<br>190<br>200 | 105<br>120<br>140<br>150<br>175<br>175<br>180 |
| 6       | Сила                              | Подтягивание на<br>перекладине<br>(мальчики)<br>Подтягивание на<br>низкой<br>перекладине<br>(девочки) | 7<br>8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13 | 2<br>3<br>4<br>5<br>6<br>7<br>8               | 12<br>14<br>16<br>18<br>19<br>20<br>22        |

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке включает выполнение обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ***

Занятия каратэ разносторонне воздействуют на организм. Основным является физическое и духовное совершенствование, формирование здорового, гармонично развитого человека.

Для каратэ характерны четкая организация учебно-тренировочного процесса, последовательное овладение техникой с использованием при этом разнообразных методических приемов. От теории к практике и от практики к теории — именно так построена данная программа.

*Методическое обеспечение* дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» включает в себя:

- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и японской (IJKA) ассоциации каратэ;

- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ»;
- плакаты-схемы «Начальные ката»;
- аттестационную программу на ученические пояса «кю»;
- методическое пособие «Каратэ».

При разработке данной программы были использованы следующие *принципы*:

- *Принцип оздоровительной направленности* заключается в соблюдении основополагающих условий: оптимальная физическая нагрузка; подбор форм, средств, методов, несущих оздоровительный эффект.



- *Принцип специализации.* Специализированная направленность на овладение техникой и тактикой, воспитание волевых качеств, приобретение общего физического развития и т.д.

- *Принцип системности* отражает непрерывность и последовательность учебного процесса - освоения базовых техник, теоретических и практических знаний, соответствующих этапу подготовки, возрасту, квалификации обучающегося; системное чередование нагрузок и отдыха.

- *Принцип повторности и постоянности:* многообразные задачи спортивной подготовки решаются через повторное выполнение упражнений, технических действий, заданий. Число повторений и нагрузок в них, цель, характер и продолжительность интервалов зависят от задач, средств и методов подготовки, а также связаны с этапом подготовки, возрастными особенностями и квалификацией ученика. Рост мастерства зависит от многолетнего и постоянного участия в тренировках.

- *Принцип наглядности:* предусматривает создание точного и полного представления о движении, тактике, манере поведения и соответствия выполнения этих действий представленной модели.

- *Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

- *Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов традиционного каратэ: «Технологию обучения навыкам спортивного единоборства Ашихара каратэ детей 7-9 лет» (автор: Коробейников П.В., кандидат пед. наук, 2013г.) и «Методику интегральной подготовки спортсменов».

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Каратэ» представлено следующими направлениями:

- 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 (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.

Важнейшее требование к обучению на занятиях каратэ: дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности; формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Структура занятия:

1. Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.
2. Медитация.
3. Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
4. Техника каратэ;
5. Построение. Подведение итогов занятия.

Занятия по традиционному каратэ проводятся не только в залах, но и на открытых площадках. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

## **Методическое обеспечение к обучающему блоку.**

### **При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

### **Технико-тактическая подготовка**

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

### **Промежуточная аттестация**

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной программы по киокусинкай после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной программы на этапах спортивной подготовки;
- подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках учащихся. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения педагога.

### **Итоговая аттестация**

Освоение дополнительной программы по киокусинкай завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной программы по киокусинкай.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.