


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2»  
г. Алексин Тульской области**

Рассмотрено	Принято	Утверждено
на заседании ШМО учителей Протокол № <u>1</u> « <u>25</u> » <u>августа</u> 2018г.	Педагогическим советом  Протокол № <u>56</u> « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018г.	Директор МБОУ «СОШ №2»  (Свальнова И.Н.) Приказ № <u>5-3</u> « <u>30</u> » <u>августа</u> 2018г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ  
КЕКУСИНКАЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-3 ГОДОВ  
ОБУЧЕНИЯ**

Направление: физкультурно-спортивное.  
Уровень: основное общее образование  
Срок реализации: 1- 3 года  
Возраст детей: 9-15 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного  
образования -Кобзев А.И.

г.Алексин 2018

## Введение

**Кёкусинкай** – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е г. прошлого столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя мощь реального каратэ, кёкусинкай постепенно завоевал популярность во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ.

Название стиля кёкусинкай означает следующее:

- «кёку» - значит (абсолют) предел;
- «син» - (истина) реальность;
- «кай» - переводится как (союз, общество).

Таким образом «кёкусинкай» означает «Абсолютная истина» или «предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается смысл слова «кёкусинкай».

В России (прежнем СССР) кёкусинкай развивается с начала 1970-х годов. Основоположником каратэ кёкусинкай в нашей стране является А.И.Танюшкин (6-й дан). За период работы национальной организации каратэ Кёкусинкай вошло в систему спортивной классификации страны, как официальный вид сорта, а развитию стиля достигло международного уровня и занимает лидирующие позиции в мире каратэ.

В настоящее время федерация кёкусинкай России (ФКР) входит Международную Федерацию каратэ (IFK) возглавляемую сиханом Стивом Арнейлом – одним из лучших учеников М. Оямы.

## Пояснительная записка

Занятия каратэ кёкусинкай строятся на всестороннем гармоничном развитии личности, как духовном, так и физическом. Кёкусинкай каратэ – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Соревнования по кумитэ проводятся в полном контакте без защитного снаряжения у взрослых, у детей согласно требованиям Российского спорта используются шлемы и перчатки – до 16 летнего возраста. Это предъявляет высокие волевые физические требования к занимающимся.

На фоне спортивного раздела огромную роль играет оздоровительный (выполнение ката и система дыхательных упражнений) и прикладной раздел каратэ (работа с «холодным» оружием).

В секцию «кёкусинкай» групп начальной подготовки зачисляются дети и подростки, прошедшие медосмотр и допущенные врачом к занятиям. Начальный возраст занятий контактным каратэ 9-15 лет. Допуск участия по соревнованиям по кумитэ с 12 лет.

Теоретические занятия проводятся в форме 10-20 минутных бесед, а также в комплексе с практическими занятиями в начале или заключительной части урока.

Занятия по каратэ проводят тренеры-преподаватели, имеющие специальную подготовку, стилевую квалификацию, дающую право преподавания кёкусинкай согласно требованиям ИФК и ФКР и проводящие регулярные сборы для подтверждения и повышения квалификации. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Практические занятия проводятся как на открытом воздухе, так и в помещении с использованием различного инвентаря (лап, мативар, боксерских мешков, защитного снаряжения).

Во время организации и проведения соревнований по кумитэ особое внимание обращается на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма использования защитного снаряжения.

Все занимающиеся каратэ проходят врачебный медосмотр 1 раз в 6 месяцев, а также перед каждым участием в соревнованиях, результаты которого заносятся в спортивный личный паспорт ФКР в медицинский раздел.

### ***Задачи секции:***

- укрепления здоровья, повышения уровня физического развития детей и подростков;
- воспитание гармоничного развития личности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание морально – волевых качеств занимающихся;
- обучение основами технике каратэ;
- совершенствование технической и специальной физической подготовке;
- выполнение стилевых нормативов, сдача на пояса;
- участие в соревнованиях, выполнение нормативов по виду спорта.

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю по 2-3 часа (академических). Для успешного овладения программными материалами требуется сочетать занятия в группе с индивидуальной работой и по заданию тренера.

Для планового и поэтапного освоения техники в Федерации кёкусинкай России была введена программа. Соответствующая требованиям международной Федерации каратэ.

**план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-го года обучение в секции каратэ**

№	Раздел программы	Кол-во часов в году	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Развитие «кёкусинкай» в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Гигиенические знания и навыки	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
4	Правила соревнований каратэ	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-
5	Общая физическая подготовка	50	6	6	6	7	5	5	5	5	5
6	Специальная физическая подготовка	25	4	3	3	2	2	2	3	3	3
7	Техника каратэ	100	7	10	10	10	12	14	14	15	9
8	Техника ведения поединка	40	4	5	7	6	4	4	3	3	4
9	Соревнования по каратэ	Согласно календарю соревнований									
10	Контрольные упражнения по физической подготовке и технике	10	2	-	-	-	2	1	-	-	5
11	Психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Содержание изучаемого материала 1-го года обучения группы начальной подготовки секции каратэ.**

**Теоретическая подготовка.**

Физическая культура в России.

Физическая культура – как средство развития и укрепления человека. Стилевая классификация в кёкусинкай, норматива сдачи экзамена на ученические пояса (КЮ)

История кёкусинкай..

Зарождение и развитие каратэ в мире, России. Этикет «Додзе»

Личная гигиена.

Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования.

#### Врачебный контроль.

Самоконтроль, профилактика травматизма, значение врачебного контроля при занятиях каратэ, организация и прохождения медицинского обследования, самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся, техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

#### Место занятий , оборудование, инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий каратэ. Размеры татами, виды защитного снаряжения.

#### Правила проведения соревнований их организация.

Возрастные группы, весовые категории и стилевая классификация участников соревнований, правила судейства соревнований по кумитэ и ката, система оценок.

#### Общая характеристика спортивной тренировки..

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.

#### Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения. Основные упражнения, развивающие качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость)

#### Техническая подготовка.

Понятие о кихоне, технике выполнения ударов руками, ногами, блоков, перемещения в классических стойках.

#### Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке, боевой удар «Бусодо», развитие моральных и волевых качеств по средствам занятий каратэ.

## **Практическая подготовка.**

#### Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три (по четыре).

#### Общеразвивающие упражнения без предметов.

- упражнения для пояса верхних конечностей;
- упражнение для укрепления мышц шеи и туловища;
- упражнения для пояса нижних конечностей.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с гимнастической палкой;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения на гимнастической скамейке.

#### Акробатика.

- кувырки вперед (захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами);
- кувырок назад (захватом скрещенных ног в положении, сидя, с закрытыми глазами из стойки);
- переворот (вперед, боком, «колесо»).

#### Упражнения для самостраховки при падении.

- падение на спину с кувырком;
- падение на правый бок с кувырком через левое плечо;
- падение на левый бок через правое плечо.

#### Легкая атлетика.

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с захлестом голени назад;
- бег на короткие дистанции (30,60,100м);
- прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, пояс от кимоно и т. д.).

#### Игры и эстафеты.

- ручной мяч, футбол по упрощенным правилам;
- эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, пролазаниями.

### **Специальная физическая подготовка 1-го года обучения в группе начальной подготовке секции каратэ.**

- прыжки на месте и в передвижении с поочередным выносом колена вперед – в сторону;
- удары руками в положении приседа;
- разгибание голени в стойке: прямое (мае), боковое (маваси), в сторону (ёко);
- выполнение ударов ногой из положения приседа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльных сторонах кисти рук, на кулаках, на пальцах;
- выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;
- приседания с выпрыгиванием и выполнение ударов ногами;
- выполнение ударов рукой максимальное количество раз за заданное время (30сек.. 1 мин.);
- выполнение ударов ногой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин, 1,3 мин.).

Начальный этап обучения группы начальной подготовки 1 года обучения соответствует программе ученических степеней 10; 9 – кю принятой в Федерацию кёкусинкай России.

#### Теоретическая подготовка.

- значение кёкусинкай;
- этикет и ритуал «Додзе»;
- история кёкусинкай, становление стиля;
- кимоно, правила пользования спортивной формой;
- врачебный контроль;
- оказание первой помощи при травмах.

#### Техническая подготовка.

- стойки: (йой – дати, фудо – дати, дзенкуцу – дати, сантин – дати, кокуцу – дати, мусуби – дати);
- удары руками: сейкен моротэ – цуки (дзедан, тюдан, чедан); сейкен ой – цуки (дзедан, тюдан, гедан); сейкен аго – ути, сейкен гяку – цуки (дзедан, тюдан, гедан);
- блоки: (сейкен дзедан – укэ, сейкен мае гедан – барай, сейкен тюдан ути – укэ, сейкен тюдан сото – укэ);
- удары ногами: ( хидза гаммэн – гери, кин – гери, тюдан маэ – гери туюку);
- дыхательные упражнения: (ногарэ);
- иппон кумитэ: атака 1- сейкен ой – цуки дзедан,  
защита и контратака 1 - сейкен маэ гедан –барай + хнуза гери.,  
атака 2- сейкен ой – цуки тюдан,



защита 2- сейкен дзёдан – укэ + кин гери;

- санбои кумитэ: атака - сейкен ой – цуки дзедан +сейкен ой – цуки тюдан +сейкен ой – цуки гедан

защита и контратака- сейкен дзёдан – уке + сейкен тюдан сото укэ +сейкен маэ гедан – барай + сейкен гяку цуки +сейкен маэ гецан – барай;

- ренраку: сейкэн гяку – цуки ( тюдан или дзедан) +маэ – гери тюдан тусоку, возврат в стойку и прикрытие.
- ката: тайкеку соно ити, тайкеку соно ни.

#### Общая физическая подготовка.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты;
- приседание;
- подтягивание на перекладине из положения виса;
- челночный бег 3\*10м.

**план распределения учебных часов для групп начальной  
подготовки 2-го года обучение в секции каратэ**

№	Раздел программы	Кол-во часов в год	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Развитие каратэ «кёкусинкай» в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Гигиенические знания и навыки	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
4	Правила соревнований каратэ	4	-	1	-	1	1	-	1	-	-
5	Общая физическая подготовка	45	6	6	6	7	6	6	6	6	6
6	Специальная физическая подготовка	25	4	3	3	2	2	2	2	3	3
7	Техника каратэ	105	7	10	10	10	12	12	13	13	8
8	Тактика ведения поединка	40	4	5	7	6	4	4	3	4	4
9	Соревнования по каратэ	Согласно календарю соревнований									
10	Контрольные упражнения по физической подготовке и технике	10	2	-	-	-	-	2	1	-	5
11	Психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

## Содержание изучаемого материала 2-го года обучения группы начальной подготовки секции каратэ.

### Теоретическая подготовка.

#### Физическая культура в России.

Понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры, физическая культура как средство подготовки к жизни в обществе, воспитание трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

#### Развитие кёкусинкай в России.

Успехи международных бойцов на арене, членство ФКР, будо паспорт.

#### Личная гигиена и закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений. Закаливание организма.

#### Врачебный контроль.

Понятие о здоровье и функциональном состоянии, соблюдение режима дня, обязательное использование защитных средств и возможные во время соревнований по кумитэ.

#### Правила проведения соревнований.

Форма, защитное снаряжение при проведении кумитэ. Выход на татами участников и уход после поединка, команды боковых судей и рефери на татами, система проведения соревнований по ката и кумитэ.

#### Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание, общая и специальная физическая подготовка, технико–тактическая подготовка, роль режима и питания.

#### Основные средства спортивной тренировки.

Физические упражнения, подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения, средства разносторонней тренировки.

#### Техническая подготовка.

Технические особенности выполнения ударов и защитных действий в кихоне и кумитэ, отработка технических действий в паре, синхронность перемещений, ударов и блоков.

#### Тактическая подготовка.

Понятие о тактике поединка. Наступательные и оборонительные действия, тактика ведения боя, анализ проведенных поединков.

Психологическая подготовка. Развитие выдержки, смелости, настойчивости, решительности, инициативности по средствам каратэ, понятие о спортивной этике.

## **Практическая подготовка.**

#### Строевые упражнения.

- повороты в движении;

- перестроение из шеренги уступами;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- упражнения для пояса верхних конечностей;
- упражнения для мышц шеи и туловища;
- упражнение для пояса нижних конечностей.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с шестом – «бо»;
- упражнения с набивным мячом.

Легкая атлетика.

- бег с поворотом на 360 гр.;
- бег с поворотами на 360гр. с прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.
- бег на короткие дистанции (30,60,100м);
- бег на средние дистанции (400, 800, 1500м);
- бег с поворотами на 360гр с прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- метание мяча на дальность;
- метание мяча на точность;
- перебрасывание мяча в парах.

Упражнения на гимнастических снарядах.

- на гимнастических брусьях;
- на гимнастической перекладине;
- на гимнастической стенке;
- на гимнастической скамье.

Отработка ударов на снарядах

- на «лапах»;
- на боксерском мешке;
- на маниваре;
- на пневматической «груше»

Спортивные игры.

- ручной мяч, регби, настольный теннис;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

### Подвижные игры.

- эстафетэ;
- игры – задания по освоению блокирующих и атакующих действий.

### Специальная физическая подготовка 2-го года обучения в группе начальной подготовки секции каратэ.

- выполнение ударов руками в режиме, «супер серий», на месте и в перемещении;
- выполнение ударов ногами в режиме, «супер серий», на месте и в перемещении;
- выполнение ударов ногами и руками на тяжелом мешке заданное количество раундов;
- выполнение ударов ногами на «одном колене» с промежуточным касанием опоры;
- разгибание голени с преодолением сопротивления партнера;
- бег с преодолением сопротивления партнера;
- выполнение ударов руками с использованием резиновых эспандеров;
- выполнение ударов ногами и коленями с партнерами на плечах;
- толчки руками в боевой стойке с преодолением сопротивления партнера;
- выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера.

Начальный этап обучения группы начальной подготовки 2 года обучения соответствует программе ученических степеней 8-7 кю принятой в Федерации кёкусинкай России.

### Теоретическая подготовка.

- значение систематических занятий под руководством тренера;
- самостоятельная подготовка;
- первая помощь при характерных травмах.

### Техническая подготовка.

- стойки и передвижения в них: (киба – дати, кекояси – дати, камаэтэ – дати);
- удары руками: татэ – цуки (дзёдан, тюдан, гедан), сита – цуки, дзен – цуки (дзёдан, тюдан, гедан), тэтцуи ороси гаммэн – ути, тэтцуи комеками – ути (дзёдан), тэтцуи хизо – ути, тэтцуи мае ёко – ути, тетцуи ёко – ути (дзёдан, тюдан, гедан) в мае киба – дати;
- блоки: сейкен моротэ тюдан ути – укэ, сейкен тюдан ути – укэ, гедан – барай, сейкен – маваси, гедан – барай, сюто маваси – укэ;
- удары ногами: дзёдан маэ – гери тю соку, маэ туюсоку – кэагэ, тэйсоку маваси сото – кэагэ, хайсоку маваси ути – кэагэ, сокуто ёко – кэагэ;



№	Раздел программы	во часов в году	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Развитие каратэ «кёкусинкай» в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Гигиенические знания и навыки	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Правила соревнований каратэ	5	-	1	-	1	1	1	1	-	-
5	Общая физическая подготовка	81	12	10	6	9	10	7	8	10	10
6	Специальная физическая подготовка	62	9	10	8	5	5	2	8	8	7
7	Техника каратэ	138	10	15	15	15	12	19	19	17	16
8	Техника ведения поединка	50	2	2	10	9	9	9	3	3	3
9	Соревнование по каратэ	Согласно календарю соревнований									
10	Контрольные упражнения по физической подготовке и технике	10	2	-	-	-	2	1	-	-	5
11	Психологическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
12	Всего часов	351	39	39	39	39	39	39	39	39	39

**Содержание изучаемого материала 3-го года обучения группы начальной подготовки.**

Физическая культура в России.

Значение физической культуры в укреплении здоровья и гармоничного развития детей подростков, агитация и пропаганда здорового образа жизни, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

#### Развитие кёкусинкай в России.

Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по каратэ кёкусинкай.

#### Личная гигиена и закаливание.

Значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой, солнцем.

#### Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, дневник самоконтроля, его форма и содержание.

#### Врачебный контроль.

Регулярность медицинского обследования спортсмена, своевременное обращение к врачу в случае травмы, ухудшения самочувствия, заболевания.

#### Правила соревнования, их организация и проведение.

Соблюдение правил соревнований, этикета, корректное отношение к сопернику, судьям.

#### Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание, планирование спортивной тренировки, постановка задач и выполнение, направленность тренировочных нагрузок.

#### Техническая подготовка.

Классификация действий руками, классификация действий ногами, комбинированные действия руками и ногами.

#### Тактическая подготовка.

Атака, оборонительные действия, контратака, тактика ведения поединка, ведение поединка с разными по уровню подготовки, физического развития противниками

#### Психологическая подготовка.

Подготовка спортсменов к продолжительным нагрузкам, работе в экстремальных условиях спортивных соревнований, использования психологических средств восстановления в тренировочном процессе и во время турнира.

## **Практическая подготовка**

### Строевые упражнения

- на месте;
- в движение;



- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;
- размыкание в лево, вправо, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

#### Упражнения в беге и его разновидностях.

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад.

#### Легкая атлетика.

- бег на короткие дистанции (30,60,100м);
- бег на средние дистанции (300, 400, 800, 1500м);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- метание мяча на дальность;
- метание мяча на точность;
- перебрасывание мяча в парах.

#### Акробатика.

- кувырок вперед, огибая 8-10 набивных мячей расположенных на одной линии;
- кувырок назад, огибая 8-10 набивных мячей расположенных на одной линии;
- кувырок вперед с теннисным мячом в руках;
- переворот, подъем разгибом из положения, лежа на спине;
- полет – кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- стойка на руках.

#### Упражнения для самостраховки при падении.

- самостраховка при падении на спину со скамейке (набивного мяча);
- т.е. самостраховка при падении на бок (левый, правый);
- падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

#### Спортивные игры.

- ручной мяч, регби, футбол. Волейбол.
- Игры направленных на освоения атакующих и защитных навыков.

#### **Специальная физическая подготовка 3-го года обучения в группе начальной подготовки секции каратэ.**

- выполнение ударов руками с легкими утяжелением (0,5- 2 кг);
- выполнение ударов ногами с легкими утяжелением, закрепленных на голени (0,5- 3кг);
- выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;

- выполнение ударов ногами с преодолением сопротивления и с использованием пояса от кимоно;
- выполнение комбинаций из ударов руками и ногами наступательного характера с преодолением сопротивления партнера с использованием пояса от кимоно;
- выполнение ударов ногами и руками на тяжелом мешке;
- выполнение ударов руками и ногами на «лапах»;
- выполнение ударов ногами и руками на «маниваре»;
- выполнение комбинаций из ударов руками и ногами, а также защитных действий в перемещении («бой с тенью»).

Начальный этап обучения группы начальной 3 года обучения соответствует программе ученических степеней 6-5 кю принятой в Федерации кёкусинкай России.

#### Теоретическая подготовка.

- ката, название, бункай;
- кихон и его значение в системе подготовки;
- врачебный контроль самоконтроль.

#### Техническая подготовка.

- стойки и перемещение в них: цуруаси – дати, мороаси – дати;
- удары руками: уракен семэн гаммэн – ути, уракен саю гаммен – ути, уракен хизо – ути, нихон – нукитэ, ехон – нукитэ, сётэй – ути (дзёдан, тюдан, гедан) дзедан хидзи – атэ.
- Блоки: сетэй – укэ (дзедан, тюдан, гедан), сейкендзюдзи – укэ (дзёдан, гедан);
- удары ногами: гедан маваси – гери (хайсоку, тюсоку), кансецу – гери (сокуто), тюдан ёко – гери, тюдан маваси – гери (хайсоку, тюсоку), усиро – гери (3 метода), тюдан;
- ренраку: 1. гедан маваси – гери (тюсоку или хайсоку) + сейкен гяку – цуки, тюдан, возврат в стойку и прикрытие.  
 2. тюдан мае ёко – гери + сейкен гяку – цуки тюдан возврат в стойку и прикрытие.  
 3. тюдан усиро – гери + сейкен гяку – цуки тюдан, возврат в стойку и прикрытие.  
 4. мае – гери тюдан тюсоку + ёко – гери тюдан + усиро – гери тюдан + сойке гяку – цуки тюдан, возврат в стойку и прикрытие;
- ката: пинан соно ни, пинан соно сан;
- Кумитэ: дзию кумитэ (10 боев);  
 дзию кумитэ (12 боев).

Общая физическая подготовка.

- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- подъем туловища из положения, лежа на спине;
- подъем прямых ног из положения, лежа на спине;
- подъем прямых ног, из положения виса на гимнастической стенке;
- подтягивание, на перекладине из положения виса;
- приседание;
- упражнение с тяжелоатлетическими снарядами.

**Учебный план распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1-3 го года обучения.**

№	Содержание материала	НП-1	НП-2	НП -3
	<b>Теория:</b>			
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	1
2.	Развитие бокса в России	1	1	1
3.	Врачебный контроль, профилактика травматизма	1	1	1
4.	Организация и проведение соревнований.	4	4	5
5.	Инструкторская практика и судейство	-	-	-
6.	Техника каратэ	15	20	20
7.	Тактика каратэ	10	10	20
8.	Психологическая подготовка	1	1	1
9.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	1	1	1
	Всего:	34	39	50
	<b>Практика:</b>	50	45	75
1.	Общая физическая подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка	25	25	56
3.	Врачебный контроль, профилактика травматизма	1	1	1
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
5.	Техника каратэ	85	85	130
6.	Тактика каратэ	30	30	30
7.	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	9	9	9
8.	Участие в соревнованиях	Согласно	Календарю	Соревнований
	Всего:	200	195	301
	Итого:	234	234	351

**Методические указания обучения технике кёкусинкай каратэ.**

В процессе становления отечественной школы каратэ си систематизировались и получили свое дальнейшее развитие точные основанные методические приемы обучения и совершенствования техники кёкусинкай:

- 1) Групповые освоения приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.
- 2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.
- 3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
- 4) Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием, действиям противников.
- 5) Индивидуальное освоение учеником приемов в работе с тренером на лапах, по «подушке» (макиваре).
- 6) Индивидуальная работа ученика по отработке ударов или их комбинаций на тяжелом мешке.
- 7) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
- 8) Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Метод группового обучения приема (без партнера) под общую команду тренера, в строю из одной или нескольких шеренг, обычно используются на первом этапе обучения учеников новой технике.

Методы группового обучения приема (с партнером). Под общую команда тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся, с видами боевых дистанций научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга исполняет роль атакующей, а другая защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту. Сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

Индивидуальное освоение учеником приема в работе с тренером на лапах или подушке обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создает у ученика наиболее четное и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда ученику, необходимо исправить какой – либо недостаток в технике освоения приема.

С партнерами на лапах и подушке нарабатывается серийность ударов в заданной последовательности (комбинаторика) с использованием защитно – атакующих действий.

Работа на тяжелом мешке служит для и развития силы ударов ногами и руками, а также для набора необходимой кондиции, работе по раундам при подготовке к участию в соревнованиях по кумитэ.

Условные бои с ограниченным и конкретным узким заданием действий противников необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредотачивали

основное внимание на каком – либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. При этом действия одного из них ограничиваются определенными атакующими действиями, а действия другого – определенной защиты от данного действия и контрударами, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование техника – тактического мастерства бойца.

В основном бою (спарринге) соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двухстороннее действие партнеров – противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

В вольном бою (дзию кумитэ) без ограничения действий партнеров не допускается каких – либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем (дзиссэн – кумитэ) он является основным показателем технико-тактической разносторонности бойца, богатство его творческого мышления. Свободный спарринг – это основное упражнение, с помощью которого каратист вырабатывает собственную манеру и стиль боя.

### **Основные принципы обучения и тренировки.**

#### *1. Принцип связи теории с практикой.*

Предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности, т. е., овладение техническими приемами с учетом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения тактических и технических действий, поведения, настроения и состояния своего и противника, критический анализ проведенных боев.

#### *2. Принцип сознательности и активности.*

Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть и активно участвовать в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе; овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

#### *3. Принцип наглядности.*

Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений

каратиста об изучаемом движении или действии. Для этой цели используют такие формы наглядного обучения, как просмотр методических фильмов, записи крупных чемпионатов и посещение соревнований с участием бойцов высокого класса, изучение учебной литературы и главное – чтение и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса.

#### *4. Принцип доступности.*

Учебный материал усваивается, если он доступен для учащихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей.

Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам. Слишком легкие занятия приводят к потере интереса занимающихся, неподготовленности ко встрече с противником.

Принцип доступности руководствуется при соответствии зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, планов повышения уровня спортивного мастерства и (самого главного) планирование результатов, к которым должен стремиться ученик в тех или иных соревнованиях.

#### *5. Принцип систематичности и последовательности.*

Всю систему подготовки следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развитие физических и морально – волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направления и содержания.

Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков морально–волевых качеств.

#### *6. Принцип прочности.*

Прочными являются навыки, которыми ученик овладевает не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою.

Добиться прочного навыка нельзя без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т. п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет ученик, тем больше у него возможности произвести нужное действие в данной ситуации.

#### *7. Принцип повторности и непрерывности в тренировке*

Спортивная тренировка постоянно предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствовавшую совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-

тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства.

Только при соблюдении этого принципа ученик приобретает спортивную форму.

### **Методы тренировки.**

#### *1. Равномерный метод.*

Упражнения выполняются с полной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда).

#### *2. Переменный метод.*

Характерно постоянное изменения интенсивности действий спортсмена. Большинство специальных и специально-подготовленных упражнений выполняется в переменном темпе.

#### *3. Интервальный метод.*

Заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

#### *4. Повторный метод.*

Состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или раздельной деятельности.

#### *5. Игровой метод.*

Помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления.

#### *6. Соревновательный метод.*

Основан на непосредственном соперничестве учеников в борьбе за достижения или высокого результата.

#### *7. Круговой метод.*

В тренировке ученик достаточно длительно и последовательно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. После каждого круга спортсмен отдыхает около минуты, и начинают проходить очередной круг.

## **Библиография.**

1. В. Фомин, А.Танюшкин «Экзаменационные требования кёкусинкай ФКР» г. Москва 2000г.
2. Д.Ч. Кук «Сила каратэ» г. Москва 1993 г.
3. Х.Рояма «Высшие секреты реального боя» Китэнея 2003г.
4. «Додзе» №4 за 2005г. г. Москва..
5. «Кёкусинкай каратэ в Росси» Дайджест г. Ярославль 1995г.
6. Н. Демченко «Методическое пособие по кёкусинкай» г. Хабаровск 2007г.
7. И. Адами «Киокушин каратэ» г. Будапешт 1985г.
8. Юшков О.П. «Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств» г. Москва. 2001г.
9. Н. Г. Озалин «Настольная книга тренера: Наука побеждать» г. Москва 2003г.
10. С. Н. Коклам «Поединок в Муай Тай» г. Ростов – на - Дону 2003г.
11. М.Кокин «Каратэ: наследие Оямы» г. Москва 2004г.
12. С.М. Вайцеховский «Книга тренера» г. Москва 1971г.