

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦРТДЮ «РАДУГА» ГОРОДА КИРОВА

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ

№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Директор «ЦРТДЮ «Радуга»

\_\_\_\_\_ С.В. Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
детского объединения  
«Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин»  
спортсменов школьного возраста»  
на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
тренер-преподаватель  
первой категории  
Костылев Дмитрий Владимирович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ Киокусинкай – один из популярнейших среди молодежи видов спорта в современной жизни, имеющее огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Успех Киокусинкай связан с утверждением силы в качестве средства защиты и отказом от оружия. У Киокусинкай есть неоспоримые качества, они – результат упорства и тренировок.

Спортивный клуб «Авангард» - организация спортивной направленности, развивающая Киокусинкай в Нововятском районе г. Кирова.

Данная программа появилась на основе практического опыта – 30 лет работы спортивных секций и в результате необходимости как методического пособия для молодых педагогов. Программа опирается на опыт известных инструкторов-методистов России: президента-основателя школы Кёкусинкай каратэ Танюшкина А.И. и Фомина В.П. – кандидата искусствоведения, ведущего научного сотрудника, автора многочисленных статей о боевых искусствах Востока и Кёкусин каратэ.

**Цель программы:** воспитание нравственно здоровых и физически сильных молодых людей средствами Киокусинкай каратэ.

### **Задачи:**

- образовательные:
- формирование умений и навыков, составляющих основу техники и тактики;
- вооружение юных спортсменов специальными знаниями;
- правила соревнований.
- развивающие:
- укрепление здоровья;
- всесторонне гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности;
- воспитательные:
- духовно-нравственное воспитание;
- воспитание основных физических и моральных качеств;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;

В секции Киокусинкай каратэ принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятию врачом. Начальный возраст занимающихся – 7 лет.

Данная спортивная программа предназначена для группы начальной подготовки 3 года обучения, где занимаются дети 7-14 лет. Занятия проводятся четыре раза в неделю (понедельник, среда, пятница, суббота) по 2 учебных часа. В год - 288 часов.

### **Учебно - тематический план, группа начальной подготовки, 3 год обучения, ГПП-3**

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	Теоретическое обоснование вида спорта Киокусинкай каратэ	12
2.	Физическая подготовка	100
3.	Техническая подготовка	88
4.	Тактическая подготовка	84
5.	Участие в соревнованиях	4
6.	Контрольные испытания	

**Календарно-тематический план,  
группа начальной подготовки, 3 год обучения, ГНП-3**

№	Тема раздела программы	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	Время изучения
1.	Теоретическое обоснование	<b>12</b>	1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	сентябрь
			1.2. Гигиена, закаливание, питание и режим.	1	сентябрь
			1.3. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	ноябрь
			1.4. Техника и тактика каратэ Киокусинкай.	2	декабрь
			1.5. Специальная подготовка в каратэ Киокусинкай.	2	февраль
			1.6. Моральная подготовка к соревнованиям и анализ пройденных соревнований.	2	март
			2	апрель	
2.	Физическая подготовка	<b>100</b>	2.1. Закаливание ударных частей тела, набивка корпуса и бёдер (6 часов).	2	сентябрь
				2	октябрь
				2	декабрь
			2.2. Развитие выносливости (20 часов).	2	сентябрь
				2	октябрь
				2	ноябрь
				2	декабрь
				2	январь
				2	февраль
				2	март
				2	апрель
				4	май
			2.3. Развитие реакции и скорости (20 часов).	2	сентябрь
				2	октябрь
				2	ноябрь
				4	декабрь
				2	январь
				2	февраль
				2	март
				2	апрель
				2	май
			2.4. Развитие скоростной и силовой выносливости (36 часов).	4	сентябрь
				4	октябрь
				4	ноябрь
				4	декабрь
	4	январь			
	4	февраль			
	4	март			
	4	апрель			
	4	май			
	2.5. Работа с отягощениями	2	сентябрь		

			(18 часов).	2 2 2 2 2 2 2	октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май			
3.	Техническая подготовка	<b>88</b>	3.1. Отработка базовой техники в перемещении (26 часов).	4	сентябрь			
				2	октябрь			
				4	ноябрь			
				4	декабрь			
				2	январь			
				2	февраль			
				2	март			
			4	апрель				
			2	май				
			3.2. Переход к свободному бою (36 часов)	4 4 4 4 4 4 4 4	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май			
			3.3. Отработка рэнраку и ката (26 часов).	2 2 2 4 4 4 4 2 2	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь февраль март апрель май			
4.	Тактическая подготовка	<b>84</b>	4.1. Совершенствование техники свободного боя (14 часов).	2	ноябрь			
				2	декабрь			
				2	январь			
				2	февраль			
				2	март			
				2	апрель			
				2	май			
						4.2. Технические задачи свободного боя. (14 часов)	2 4 2 2 2	сентябрь октябрь ноябрь декабрь март апрель
						4.3. Базовые и учебные спарринги. (14 часов)	2 2 2 2 2	сентябрь октябрь декабрь январь март апрель

			4.4. Спарринги на особые виды технических задач (14 часов)	2 2 2 2 2 2 2	май сентябрь октябрь декабрь февраль март апрель май
			4.5. Тактические задачи свободного боя (14 часов)	2 2 2 2 2 2	сентябрь октябрь декабрь февраль март апрель май
			4.6. Проведение свободных поединков (14 часов).	2 2 2 2 2 2	сентябрь октябрь декабрь январь февраль апрель май
5.	Участие в соревнованиях	4	5.1. Участие в Первенстве спортклуба «Авангард» по ОФП 5.2. Участие в Первенстве спортклуба «Авангард» по ката 5.3. Участие в Первенстве спортклуба «Авангард» по кумитэ 5.4. Участие в открытом Первенстве с/к «Панда» по кумитэ 5.5. Участие в Первенстве спортклуба «Авангард» по гиревому виду спорта	2  2	ноябрь, март ноябрь, март декабрь, апрель  март  декабрь, апрель
6.	Контрольные испытания		6.1. Квалификационные экзамены.		декабрь апрель
Итого :				288	

#### Предполагаемый результат:

- всестороннее развитие личности ребенка
- закрепление результатов, полученных в прошлом учебном году
- динамика прироста индивидуальных умений и навыков в “рамках” своей стилевой квалификации(кю) и показателей физической подготовленности

#### Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1	Гантели переменной массы
2	Лапы боксерские
3	Макивары
4	Маты гимнастические

5	Медицинболы
6	Мешки боксерские
7	Напольное покрытие татами
8	Секундомер
9	Скакалки гимнастические
10	Скамейка гимнастическая
11	Турник навесной
12	Комплект защиты «Рыцарь»

### Список используемой литературы:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.

2. Бердышев, С.Н. Философия и техника боя [Текст] / С.Н. Бердышев. – Ростов-н/Д: 2002. – 496 с.

3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.

5. Волков, А. В. Как определить способности детей [Текст] / А.В. Волков. – М.: Просвещение, 1999. – 150 с.

6. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности [Текст] / Н.И. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.