

**Рабочая программа  
по модулю специальной физической и  
специальной технической подготовке  
дополнительной общеразвивающей программы  
по виду спорта «Киокусинкай каратэ»**

Срок реализации: 1 год  
(возраст обучающихся 7-14 лет)  
инструктор Лобеев А.А.

г.Задонск  
2019 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание программы.....	3
2. Календарно-тематический план .....	5
3. Планируемые результаты.....	10

## 1. Содержание программы

Специальная физическая и техническая подготовка (СФП, СТП) включает

*Упражнения для развития быстроты:* рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка:  
10-й КЮ—БЕЛЫЙ ПОЯС

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня). Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.

Ката: Кихон-ката соно ити.

9-й КЮ — БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня). Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ. Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.

Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити,  
ни. Кумитэ: Самбон кумитэ.

8-й КЮ—ГОЛУБОЙ ПОЯС 4 месяца (50 часов)  
занятий

Стойки: Кибэ-дати (90", 45").

Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гёдан-барай). Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.

Ката: Тайкёку соно сан.

Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гёдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

## 2. Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)
1	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	04.09	
2	Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	06.09	
3	Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага	11.09	
4	Различные подскоки на одной и двух ногах.	16.09	
5	Упражнения со скакалками, эстафеты.	18.09	
6	Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах).	20.09	
7	Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.).	23.09	
8	Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	27.09	
9	Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати. Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня).	04.10	
10	Ката: Кихон-ката соно ити.	07.10	
11	Изучение техники 9-го Кю.	09.10	
12	Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни.	14.10	
13	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	16.10	
14	Отработка техники 8-го Кю.	18.10	
15	Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).	21.10	
16	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками.	25.10	
17	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки.	28.10	
18	Ката: Тайкёку соно ити, ни.	04.11	

19	Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. кулаками в нападающей стойке.	06.11	
20	Повторение и совершенствование техники передвижений с переменами позиций и ударов.	08.11	
21	Отработка техники 9-го КЮ.	11.11	
22	Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.	13.11	
23	Ката: Кихон-ката соно ити.	18.11	
24	Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.	20.11	
25	Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.	25.11	
26	Прыжки, метания, упражнения со скакалками.	04.12	
27	Отработка техники 8-го Кю.	06.12	
28	Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.	09.12	
29	Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	11.12	
30	Рэнраку: Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки.	13.12	
31	Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	16.12	
32	Отработка техники 9-го КЮ.	20.12	
33	Бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях.	25.12	
34	Ката: Кихон-ката соно ити.	03.01	
35	Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.	06.01	
36	Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.	08.01	
37	Отработка техники 8-го Кю.	13.01	
38	Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити.	15.01	
39	Отработка техники 9-го КЮ.	17.01	
40	Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни.	20.01	
41	Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати. Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.	22.01	
42	Различные подскоки на одной и двух ногах.	27.01	

	Прыжки через препятствия.		
43	Ката: Тайкёку соно сан.	05.02	
44	Отработка техники 8 – го Кю.	07.02	
45	Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами.	10.02	
46	Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	12.02	
47	Отработка техники 8 – го Кю.	17.02	
48	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	19.02	
49	Кумитэ: Самбон кумитэ.	21.02	
50	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками.	26.02	
51	Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Прямая атака в голову.	28.02	
52	Рэнраку: Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки.	04.03	
53	Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).	06.03	
54	Отработка техники 10 – го Кю.	09.03	
55	Отжимания из различных положений в упоре лежа. Подтягивание на перекладине разным хватом.	11.03	
56	Атаки с завязыванием рук. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.	13.03	
57	Ката: Тайкёку соно сан. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.	18.03	
58	Отработка техники 9 – го кю.	20.03	
59	Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх.	23.03	
60	Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.	25.03	
61	Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет».	03.04	
62	Отработка техники 8- го Кю.	06.04	
63	Бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д(от 3 до 15 минут).	08.04	
64	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками.	13.04	
65	Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	15.04	
66	Ката: Кихон	17.04	

	ката. Кумитэ: Самбон кумитэ.		
67	Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).	20.04	
68	Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.	24.04	
69	Отработка техники 9 – го Кю.	04.05	
70	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку- цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки.	06.05	
71	Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.	08.05	
72	Ката: Кихон ката соно ни.	13.05	
73	Бой с тенью, выполнение на снарядах, в передвижениях и т.д.	15.05	
74	Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).	20.05	
75	Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.	25.05	
76	Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати. Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.	03.06	
77	Отжимания из различных положений в упоре лежа.	05.06	
78	Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни.	10.06	
79	Различные прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.	15.06	
80	Бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д.	17.06	
81	Отработка техники 10 – го Кю.	19.06	
82	Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия.	24.06	
83	Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.	03.07	
84	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку- цуки.	06.07	
85	Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом.	08.07	
86	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками.	10.07	

	Всего: 86 часов		
--	-----------------	--	--

### **3. Планируемые результаты**

В ходе освоения модуля по специальной физической и технической подготовке обучающиеся должны:

1. Изучить технику ведения спортивного спаринга.
2. Правильно выполнять специальные упражнения.
3. Приобрести двигательные навыки и умения.