

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДДТ
«Юность» им. В.П. Макеева»
Темур Л.В.
«10» июня 2025 г.

«Кикусинкай»

Срок реализации программы: 9 лет

Медведева Нелли Рахимжановна



Физкультурно-спортивная направленность Единоборства

Дополнительная общеобразовательная программа «Киокусинкай» (Разноуровневая)

Программа разработана: 2019 г.

Редакция программы: 2025 г.



Цель программы

Формирование физических, духовно–нравственных качеств, обучающихся средствами обучения технике Киокусинкай.



Для детей 8-17 лет



9 лет обучения



Занятия – 2 раза в неделю по 2 часа

144 часа

Занятия – 3 раза в неделю по 2 часа

216 часов

ТРЕБОВАНИЯ К ЗДОРОВЬЮ: для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий.



КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Освоение техники Киокусинкай способствует укреплению здоровья, приобретению обучающимися профессионального уровня физического развития, выработку твердых жизненных позиций, силы воли, дисциплинированности, воспитанию смелости, решительности и уверенности в себе.



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

БУДЕТ УМЕТЬ:

- Выполнять технику Киокусинкай начального, среднего и высокого уровня
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях Киокусинкай
- Выполнять основы общей физической подготовки
- Выполнять правила здорового образа жизни

БУДЕТ ЗНАТЬ:

- Основы теории Киокусинкай
- Правила техники безопасности на занятиях Киокусинкай
- Основы общей физической подготовки
- Правила здорового образа жизни

КОНКУРСНАЯ СРЕДА:

Соревнования областного, регионального и Всероссийского уровня по ОФП
Учебно - тренировочные спарринги
«КУМИТЭ МАРАФОН»
Аттестация на пояса (10-1 кю ученические, 1 дан мастерский)

Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
Актуальность программы	4
Отличительная особенность программы. Новизна	4
Педагогическая целесообразность	4
1.2. Цель и задачи программы	5
Адресат программы	5
Возрастные особенности	5
Особенности организации образовательного процесса	6
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Учебный план	7
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
2.1. Календарный учебный план на учебный год	21
2.2. Методическое обеспечение реализации программы	21
2.3. Формы контроля и аттестации	21
Педагогический контроль	21
2.4. Зачетные требования	21
2.5. Условия реализации общеразвивающей программы	23
Список литературы	24
Приложения	25
Нормативно-правовые документы	25
Календарный учебный график	26
Адаптированный учебный план обучения для детей с ОВЗ	64
Дистанционный модуль	66
Летний модуль	67
План воспитательной работы	69
Методические материалы	70

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» разноуровневая, имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева» (Приложение 1).

Актуальность программы

Боевые искусства Востока являются уникальным пластом культуры, где совмещается гармония движений и реальные боевые действия. Обучение элементам боевого искусства является средством физического и морально-волевого, нравственно - этического воспитания детей и подростков.

Программа разработана по запросу обучающихся и их родителей для удовлетворения потребности современной молодежи в совершенствовании физических навыков, развитию выносливости, овладении навыками самоорганизации для успешной социализации в будущем.

Занятия традиционным Киокусинкай создают благоприятные условия для приобретения обучающимися определенного уровня физического развития, укрепления здоровья, выработку твердых жизненных позиций, силы воли, дисциплинированности.

Отличительная особенность программы. Новизна

Программа разноуровневая, разработана на 9 лет обучения.

Базовый уровень рассчитан на 3 года, ориентирован на обучающихся 8 - 11 лет; направлен на физическую подготовленность к освоению техники Киокусинкай углубленного уровня. На базовый уровень программы зачисляются обучающиеся, освоившие программу ознакомительного уровня или имеющие уровень физической подготовленности, выявленный показателями входной диагностики и результатами сдачи контрольных нормативов.

Углубленный уровень рассчитан на 6 лет обучения, ориентирован на обучающихся 11 - 17 лет; направлен на профессиональную подготовку обучающихся, соревновательную деятельность, выполнение норм ЕВСК и аттестации в рамках стиля Кекусинкай с учетом индивидуальных особенностей. На углубленный уровень программы зачисляются обучающиеся, освоившие программу базового уровня или имеющие уровень физической подготовленности, выявленный показателями входной диагностики, результатами сдачи контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность

Методологической основой подготовки является практика ката, как сущность техники Киокусинкай. Посредством исполнения практики ката, обучающиеся изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины. Методика обучения точному выполнению серии движений, состоящих из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, являются базовой образовательной технологией по формированию фонда двигательных навыков и умений обучающихся и помогают освоению технических элементов данного вида спорта углубленного уровня.

Ученические и мастерские степени разделяются соответственно на пояса с 10-го по 1-й кю для учеников, и с 1-го по 10-й дан для мастеров. Кю присваиваются в убывающем, даны в возрастающем порядке: десятый кю – низший, первый – высший ранг.

Ученические степени: 10-1 КЮ присваиваются через тестирование — два раза в год.

Мастерские степени: 1 дан — присваивается обучающимся с 18 лет, при условии срока активных занятий Киокусинкай от предыдущей степени не менее 1 года.

Педагогические технологии программы направлены на формирование у обучающихся мотивации к подтверждению права на ношение соответствующего пояса.



1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физических, духовно–нравственных качеств обучающихся средствами обучения технике Киокусинкай.

Задачи:

Образовательные:

ознакомить с дисциплиной, этикой, теорией, историей искусства Киокусинкай;
освоить системы ОФП и СФП;
освоить техники выполнения Киокусинкай углубленного уровня;
овладеть техникой исполнения приемов и комплексов Киокусинкай углубленного уровня;
освоить основные правила техники безопасности на занятиях Киокусинкай.

Развивающие:

развивать технико- тактическое мышление;
развивать гибкость тела и вестибулярный аппарат;
формировать силовую выносливость и координацию;
развивать потребность в самоорганизации и самосовершенствовании;
формировать духовно- нравственные качества личности.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие и дисциплинированность;
развивать организаторские способности и лидерские качества;
формировать коммуникативные навыки, умение работать в команде;
формировать потребность в организации своей жизнедеятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся от 8 до 17 лет.

Возрастные особенности

Младший школьный возраст 8 -11 лет - период бурного роста и развития организма и морфофункциональных показателей. В период 8 - 11 лет у детей развиваются физические качества, координация, ловкость.

Для подростков 11–17 лет характерна высокая возбудимость и лабильность мышечного аппарата, что способствует значительному развитию быстроты движений, динамической силы, быстроты и ловкости, гибкости.

Наблюдается стремление подростков к самостоятельности и преувеличения своих возможностей: выучивая технические действия, подростки мало внимания обращают на детали техники их выполнения.

Использование в образовательном процессе различных форм описания обучающимися техники выполнения изучаемого элемента (устной, графической, мысленного проговаривания), для большего внимания деталям выполнения элемента; обучение критической оценке результатов своих действий; применение технологии наставничества в формате «ученик- ученик» для оказания помощи в изучении элементов техники, помогает подросткам качественнее освоить технику и искусство Киокусинкай.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Особое требование: Для зачисления на программу требуется медицинская справка, подтверждающая отсутствие противопоказаний для занятий. В процессе реализации программы предусмотрены обязательные регулярные медицинские обследования обучающихся, врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием здоровья, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучением его функционального состояния. Медицинское обследование производится 2 раза в год в ГФСД (городской физкультурно-спортивный диспансер), где определяется пригодность каждого обучающегося к занятиям.

Допуск к соревнованиям осуществляет ГФСД, на специальном медицинском осмотре, который проводится за 3 - 10 дней до соревнований.

Объем программы: 1944 часа:

базовый уровень (1-3 год) 144/216 часов;

углубленный уровень (4-9) - 216 часов.

Срок реализации программы: 9 лет.

Уровень освоения программы: разноуровневая.

Язык освоения программы: русский.

Режим занятий: базовый уровень 1-3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 раза в неделю по 2 часа; углубленный уровень 4-9 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа реализуется в рамках муниципального задания.

По окончании обучения, обучающиеся получают свидетельство об освоении программы.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

освоят основы теории искусства Киокусинкай углубленного уровня;

освоят систему выполнения ОФП и СФП;

овладеют техникой выполнения Киокусинкай углубленного уровня;

овладеют техникой исполнения приемов и комплексов Киокусинкай углубленного уровня;

освоят основные правила техники безопасности на занятиях по Киокусинкай.

Метапредметные:

разовьют технико - тактическое мышление;

разовьют гибкость тела и вестибулярный аппарат;

сформируют силовую выносливость и координацию;

разовьют потребность в самоорганизации и самосовершенствовании;

сформируют духовно- нравственные качества личности.

Личностные:

сформируют трудолюбие и дисциплинированность;

разовьют организаторские способности и лидерские качества;

сформируют коммуникативные навыки, умение работать в команде;

сформируют потребность в организации своей жизнедеятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

1.4. Учебный план

Базовый уровень программы 1- 3 годов обучения

Цель: развитие физических качеств, двигательных навыков, обучающихся средствами обучения базовым основам Киокусинкай.

Задачи:

познакомить с базовыми основами теории Киокусинкай;

обучить выполнять базовые основы системы ОФП и СФП;

обучить основным правилам техники безопасности на занятиях по Киокусинкай.

Учебный план 1 года обучения

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика		теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	4	102	78	4	74	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	34	1	33	14	1	13	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	58	2	56	36	2	34	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	6	4	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	17	199	144	15	129	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в спортзале, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения. Краткая история стиля Кекусинкай.

Практика: Отработка эвакуации по пожарной тревоге на время. Отработка правил поведения на проезжей части. Выполнение упражнений для определения уровня физической подготовки. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Ознакомление обучающихся с инвентарем, введение в ознакомительную анатомию – какие мышцы работают в тех или иных упражнениях, правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Интервалы отдыха. Питьевой режим.

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика. 4.Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные

упражнения (СВУ). Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: 1.Специальные подготовительные упражнения. 2.Специальные упражнения на развитие силы; на развитие быстроты; на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Упражнения на формирование фонда двигательных умений и навыков. Упражнения ОФП. Тактическая подготовка.

Практика: упражнения: стойки; переносы веса с ноги на ногу. ОФП: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией стиля Кекусинкай, изучение терминологии на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской). Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Ознакомление с нормативами ГТО и ОФП.

Практика: Сдача норм ГТО, сдача норм ОФП. Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Изучить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской).

Практика: Соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 10кю (белый пояс) и 9кю (белый пояс с голубой полоской), промежуточная аттестация 1 раз в год.

Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план 2 года обучения

№	Название разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	4	102	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	34	1	33	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	58	2	56	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	17	199	

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Техника безопасности и правила поведения в спортзале, техника пожарной

безопасности, правила дорожного движения. Актуальность занятий единоборствами в современном мире.

Практика: Ознакомление с упражнениями, выполнение. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, туловища и ног.2.Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой; упражнения с отягощениями (амортизаторами). 3.Легкая атлетика: бег и прыжки; подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 8кю (синий пояс).

Практика: 1.Специальные подготовительные упражнения: упражнения двигательнo-координационной направленности; 2. Специальные упражнения: на развитие силы; на развитие быстроты.3. Изучение элементов стиля Кекусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами).4. Изучение техники на 8кю (синий пояс). Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка в Киокусинкай. Общая техническая подготовка. Школа движений для освоения прикладных навыков и умений. Тактическая подготовка.

Практика: освоение упражнений: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары. Общая тактическая подготовка: освоение форм тактики в своем и смежных видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя, тактика боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией стиля Кекусинкай, изучение терминологии на 8кю (синий пояс).

Практика: Практическое применение техники на 8кю (синий пояс).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Способы улучшения результативности нормативов ГТО и ОФП.

Практика: Сдача норм ГТО, сдача норм ОФП. Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 8кю (синий пояс).

Практика: Соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 8кю (синий пояс), промежуточная аттестация 1 раз в год. Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план 3 года обучения

№	Название разделов	Общее	В том числе	Формы контроля
---	-------------------	-------	-------------	----------------

		кол-во часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	4	102	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	34	1	33	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	58	2	56	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	17	199	1

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел № 1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Изучение действий в экстремальных ситуациях. История Киокусинкай в России.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Форма контроля: наблюдение.

Раздел № 2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки и виды техники постоянно используются в борьбе и составляют фундамент обучения, способствуют достижению правильной, целесообразной формы движений в соответствующей стилевой системе.

Практика: 1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Общеразвивающие упражнения с предметами. 3. Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4. Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5. Восстановительные упражнения (ВУ). 6. Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 7кю (синий пояс с желтой полоской).

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами). 4. Изучение техники на 7кю (синий пояс с желтой полоской).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел № 4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Общая техническая подготовка. Приемы совершенствования и успешность соревновательной деятельности. Тактика боя против соперников различных по стилю.

Практика: совершенствование соревновательных упражнений: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары. Общая тактическая подготовка: все формы тактики в видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя. Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел № 5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Единая всероссийская спортивная классификация, основные понятия ЕВСК.

Изучение терминологии на 7кю (синий пояс с желтой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 7кю (синий пояс с желтой полоской).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел № 6. Контрольные испытания

Теория: Способы улучшения результативности нормативов ГТО и ОФП.

Практика: Сдача норм ГТО, сдача норм ОФП. Форма контроля: соревнования.

Раздел № 7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел № 8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 7кю (синий пояс с желтой полоской).

Практика: соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 7кю (синий пояс с желтой полоской), промежуточная аттестация 1 раз в год.

Форма контроля: открытое занятие.

Ожидаемые результаты базового уровня программы.

В результате освоения базового уровня программы обучающиеся будут:

знать:

- базовые основы теории искусства Киокусинкай;
- базовую систему выполнения ОФП и СФП;
- основные правила техники безопасности на занятиях по Киокусинкай.

уметь:

- выполнять базовые основы техники Киокусинкай, ОФП, СФП;
- выполнять аттестацию на 7кю (синий пояс с желтой полоской);
- выполнять правила техники безопасности.

Углубленный уровень программы.

Цель: совершенствование физических качеств обучающихся средствами освоения техники и тактики Киокусинкай углубленного уровня.

Задачи:

- обучить основам теории и истории искусства Киокусинкай;
- обучить выполнению норм ЕВСК и аттестации в рамках стиля Кекусинкай;
- формировать технико-тактическое мышление;
- обучить основным правилам техники безопасности на занятиях и соревнованиях по Киокусинкай.

Учебный план углубленного уровня 4 года обучения

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	106	4	102	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	34	1	33	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	58	2	56	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	17	199	

Содержание учебного плана углубленного уровня 4 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Беседы о вредных привычках.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Кекусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- бкю), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7.Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на бкю (желтый пояс).

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами). 4. Изучение техники на бкю (желтый пояс).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка - фонд двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка - быстрота совершенствования, успешность соревновательной деятельности, школа движений, прикладные навыки и умения. Тактическая подготовка. Тактика боя против соперников различных по стилю.

Практика: комплекс упражнений СТП на возможно более высокую степень совершенствования соревновательных упражнений: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары. Общая тактическая подготовка на все формы тактики в своем и смежных видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя. Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Определение понятия "техническая подготовка". Связь технической подготовки с физической, тактической, психологической и теоретической подготовкой. Изучение терминологии на бкю (желтый пояс).

Практика: Практическое применение техники на бкю (желтый пояс). Форма контроля: аттестация на пояса. Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Правила поведения на выездных соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального уровня.

Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания, изучить технику безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на бкю (желтый пояс).

Практика: соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на бкю (желтый пояс), промежуточная аттестация 1 раз в год. Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план углубленного уровня 5 года обучения

№	Название разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	98	2	96	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	62	4	58	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	20	196	

Содержание учебного плана углубленного уровня 5 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий и оказания первой помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Киокусинкай.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Беседы о травматизме.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- 5кю), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7. Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской).

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами). 4. Изучение техники на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка для фонда двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка по формированию навыков совершенствования и успешности соревновательной деятельности, формирование школы движений.

Практика: упражнения соревновательного характера: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары. Упражнения общей тактической подготовки подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя, упражнения на тактику боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Повторение терминологии с 10-6 кю. Изучение терминологии на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Правила поведения на выездных соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального, Федерального уровня.

Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания, изучить технику безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской).

Практика: соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 5кю (желтый пояс с зеленой полоской), промежуточная аттестация 1 раз в год.

Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план углубленного уровня 6 года обучения

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	90	2	88	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	42	6	36	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	66	4	62	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	4	1	3	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	22	194	

Содержание учебного плана углубленного уровня 6 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Самоконтроль в процессе занятий Киокусинкай. Контроль за пульсом.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Измерение пульса до тренировки, в процессе и по окончании. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- 4кю), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7.Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 4 кю (зеленый пояс).

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами). 4. Изучение техники на 4 кю (зеленый пояс).

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая и тактическая подготовка для влияния на быстроту совершенствования и успешность соревновательной деятельности на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Технология наставничества.

Практика: упражнения тактической подготовки: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя. тактика боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Повторение терминологии с 10-5 кю. Изучение терминологии на 4 кю (зеленый пояс).

Практика: Практическое применение техники на 4 кю (зеленый пояс).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Правила поведения на выездных соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального, Федерального уровня. Форма контроля: соревнование.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания, изучить технику безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание. Форма контроля: наблюдение. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 4 кю (зеленый пояс).

Практика: Соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 4 кю (зеленый пояс), промежуточная аттестация 1 раз в год.

Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план 7 года углубленного уровня обучения

№	Название разделов	Общие кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	44	6	38	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	100	2	98	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	14	4	10	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	6	2	4	Наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейские книжки
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	26	190	

Содержание учебного плана углубленного уровня 7 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Закаливание организма юных спортсменов.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- 3кю), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами.3. Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП.4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7.Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 3кю (зеленый пояс с коричневой полоской).

Практика: 1.Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером.3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами).4. Изучение техники на 3кю (зеленый пояс с коричневой полоской). Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Общая и специальная техническая и тактическая подготовка. Комплекс упражнений на освоение прикладных навыков и умений. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Практика: выполнение упражнений углубленного уровня на техническую и тактическую подготовку, приемы тактики боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Повторение терминологии с 10-4 кю. Изучение терминологии на 3кю (зеленый пояс с коричневой полоской). Технология наставничества.

Практика: Практическое применение техники на 3кю (зеленый пояс с коричневой полоской).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Правила поведения на выездных соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального, Федерального, Международного уровня. Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Техника правильного дыхания, техника безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила проведения тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Изучение правил проведения соревнований по виду спорта «Киокусинкай»

Практика: Проведение тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Применение практических навыков судейства на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: судейские книжки.

Раздел №9. Итоговое занятие

Практика: соревновательная деятельность на различных уровнях, аттестационный экзамен на 3кю (зеленый пояс с коричневой полоской), промежуточная аттестация 1 раз в год.

Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план программы углубленного уровня 8 года обучения

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	102	2	100	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	14	4	10	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	6	2	4	Наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейские книжки
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	26	190	

Содержание учебного плана углубленного уровня 8 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- 1кю), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7.Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 2кю (коричневый пояс), 1кю (коричневый пояс с золотой полоской). Технология наставничества, роль наставника и наставляемого.

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения.2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами).4. Изучение техники на 2кю (коричневый пояс), на 1кю (коричневый пояс с золотой полоской). Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Фонд двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка углубленного уровня. Психологическая подготовка к соревнованиям, к экзамену.

Практика: Выполнение упражнений углубленного уровня на техническую и тактическую подготовку, приемы тактики боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Повторение терминологии с 10-3 кю. Изучение терминологии на 2кю (коричневый пояс), на 1кю (коричневый пояс с золотой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 2кю (коричневый пояс), на 1кю (коричневый

пояс с золотой полоской). Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел № 6. Контрольные испытания

Теория: Правила поведения на выездных соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального, Федерального, Международного уровня. Форма контроля: соревнования.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания, технику безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила проведения тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Изучение правил проведения соревнований по виду спорта «Киокусинкай»

Практика: Проведение тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Применение практических навыков судейства на соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: судейские книжки.

Раздел №9. Итоговое занятие

Практика: Соревновательная деятельность на всех уровнях, аттестационный экзамен на 2кю (коричневый пояс), на 1кю (коричневый пояс с золотой полоской), промежуточная аттестация 1 раз в год. Форма контроля: открытое занятие.

Учебный план углубленного уровня 9 года обучения

№	Название разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	52	6	46	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая, тактическая подготовка	102	2	100	Аттестация на пояса
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	8	6	2	Аттестация на пояса
6	Контрольные испытания	14	4	10	Соревнования
7	Восстановительные мероприятия	6	2	4	Наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Судейские книжки
9	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
Итого:		216	26	190	

Содержание учебного плана углубленного уровня 9 года обучения

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Основы безопасной жизнедеятельности. Организация и методы спортивной тренировки. Понятие о методах спортивной тренировки (равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой).

Практика: Ознакомление с новыми упражнениями. Форма контроля: наблюдение

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Элементы Киокусинкай: стойки, блоки; удары руками; удары ногами; базовые комплексы (кихон 10- 1кю, кихон 1 дан), нормативные комбинации (Ренраку), формальные комплексы (Ката).

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами. 3.Легкая атлетика: подготовка к сдаче тестов по ОФП.4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): на реагирование и ловкость со

специальными приспособлениями: резинка – мяч. 7. Упражнения игрового характера, сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно - мышечным отношениям с соревновательными упражнениями.

Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на 1 дан (черный пояс с золотой полоской).

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Специальные упражнения: на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. 3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами). 4. Изучение техники на 1 дан (черный пояс с золотой полоской). Прием наставничества.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Уровень технической и тактической подготовленности для спортсмена. Техника тактической подготовки. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям.

Практика: упражнения углубленного уровня на высокую степень совершенствования соревновательных упражнений: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары. Выполнение техники тактической подготовки: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя, тактика боя против соперников различных по стилю. Технология наставничества.

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Повторение терминологии с 10-1 кю. Изучение терминологии на 1 дан (черный пояс с золотой полоской).

Практика: Практическое применение техники на 1 дан (черный пояс с золотой полоской).

Форма контроля: аттестация на пояса.

Раздел №6. Контрольные испытания

Теория: Построение графика тренировки с обучающимися.

Практика: Проведение тренировки с обучающимися. Участие в соревнованиях Муниципального, Регионального, Федерального, Международного уровня.

Форма контроля: соревнование.

Раздел №7. Восстановительные мероприятия

Теория: Повторить технику правильного дыхания, технику безопасной растяжки.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение

Раздел №8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила проведения тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Изучение правил проведения соревнований по виду спорта «Киокусинкай».

Практика: Проведение тренировочного занятия в секции по Киокусинкай. Применение практических навыков судейства на соревнованиях различного уровня. Форма контроля: судейские книжки.

Раздел №9. Итоговое занятие

Теория: Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям, к аттестационному экзамену на 1 дан (черный пояс с золотой полоской).

Практика: Соревновательная деятельность на всех уровнях, аттестационный экзамен на 1 дан (черный пояс с золотой полоской). Итоговая аттестация. Форма контроля: открытое занятие.

Ожидаемые результаты углубленного уровня программы.

В результате освоения углубленного уровня программы обучающиеся будут:

знать:

- основы теории и истории искусства Киокусинкай;
- систему специальной технической подготовки по повышению стилевой квалификации;

- основы выполнения техники Киокусинкай углубленного уровня;
- основные правила техники безопасности на занятиях по Киокусинкай;
- основы технико-тактического мышления.

уметь:

- выполнять основы и комплексы углубленной техники выполнения Киокусинкай;
- выполнять аттестацию на 1 дан (черный пояс с золотой полоской).
- выполнять самостоятельно навыки самоорганизации, здорового образа жизни;
- выполнять правила техники безопасности.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный план на учебный год

Этап образовательного процесса	1- 3 год обучения	4 - 9 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность освоения программы	36 недель (144 часов в год) 36 недель (216 часов в год)	36 недель (216 часов в год)
Продолжительность освоения летнего модуля	4 недели (16 часов) 4 недели (24 часов)	4 недели (24 часа)
Промежуточная аттестация	В период с 15 апреля- 15 мая	В период с 15 апреля-15 мая
Аттестация по итогам освоения программы	-	В период с 15 апреля- 15 мая

2.2. Методическое обеспечение реализации программы

Используемые педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология здоровьесберегающего обучения, технология наставничества.

Методы обучения: словесный, практический, репродуктивный, наставничества.

Приемы обучения: показ техники кихон, ката, предварительный показ комбинаций ударов и перемещений, отдельных элементов, упражнений, показ техники формального боя, инструктирование.

2.3. Формы контроля и аттестации

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Выполнение упражнений	Сентябрь
Промежуточный	Аттестация на пояса	В течение года
Итоговый	Аттестация на пояса	Май

Педагогический контроль

1.Входной контроль осуществляется для обучающихся для определения уровня подготовленности обучающихся.

2. Промежуточный контроль осуществляются в конце реализации программы 1 - 8 годов обучения средствами оценки соревновательной деятельности, экзамена на пояса с присвоением последующего пояса и подтверждением стилевой квалификации.

3.Итоговый контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы средствами оценки спортивной и судейской квалификации, сдачи экзамена на мастерский черный пояс (отслеживаются в буда- паспортах и судейских книжках).

2.4. Зачетные требования

Зачетные требования входного контроля

№	Фамилия, имя	отжимания	приседания	пресс	челнок	прыжки в длину

--	--	--	--	--	--	--

Оценочный материал входного контроля:

Высокий уровень- отжимания 25 раз за 30 секунд, приседания 30 раз за 30 секунд, пресс 25 раз за 30 секунд, челнок 7 секунд, прыжки в длину 160 см.

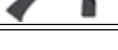
Средний уровень-- отжимания 15-20 раз за 30 секунд, приседания 20 раз за 30 секунд, пресс 20 раз за 30 секунд, челнок 8 секунд, прыжки в длину 150 см.

Низкий уровень-- отжимания менее 15 раз за 30 секунд, приседания менее 20 раз за 30 секунд, пресс менее 20 раз за 30 секунд, челнок 9 секунд, прыжки в длину 130 см.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Показатель		Оценка усвоения	Зачетные требования
предметные результаты			
1. Хорошо координировать и свободно ориентироваться в пространстве; 2. Правильно выполнять движения разминки, растяжки; 3. Синхронно выполнять движения в передвижении. 4. Ритмично и выразительно двигаться в бою; 5. Анализировать свои выступления на соревнованиях; 6.Самостоятельно контролировать свое поведение, свою работу.	Высокий уровень (3 балла)	Освоил вест объем знаний, овладел всеми практическими знаниями и умениями	
	Средний уровень (2 балла)	Освоил более ½ объема знаний, выполнение практической части с незначительными ошибками	
	Низкий уровень (1 балл)	Овладел менее чем ½ объема знаний, неточное выполнение упражнений	
личностные результаты			
1.Уровень мотивации к достижению поставленных целей. 2.Уровень концентрации внимания, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей. 3.Уровень коммуникативной культуры	Высокий уровень (3 балла)	Постоянно проявляет интерес к Киокусинкай, проявляет трудолюбие, настойчивость и концентрацию внимания на занятиях, взаимодействует в коллективе и с педагогами.	
	Средний уровень (2 балла)	Изредка проявляет интерес к Киокусинкай, не на каждом занятии проявляет трудолюбие, концентрацию внимания, уважительное отношение к педагогам, друг к другу в коллективе.	
	Низкий уровень (1 балл)	Не проявляет интерес к Киокусинкай, плохая концентрация внимания на занятиях, нет настойчивости в достижении цели, слабо взаимодействует в коллективе.	
Результаты соревнований			
Участие в соревно- ваниях	Высокий уровень (3 балла)	Проявляет активность и стремление побеждать. Постоянно участвует в соревнованиях.	
	Средний уровень (2 балла)	Проявляет активность в обучении, но редко участвует в соревнованиях.	
	Низкий уровень (1 балл)	Не проявляет активности в обучении, не участвует в соревнованиях.	

Критерии – показатели уровня мастерства спортсмена

10 кю (белый пояс)		чистота и незнание
9 кю (белый с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		
1—10 дан (чёрный пояс)		мудрость

2.5. Условия реализации общеразвивающей программы

Материально-техническое оснащение реализации программы

Оборудование и инструменты: татами; зеркала; мешок боксерский; мешок Киокусинкай; лапы боксерские; макивары; турник; брусья; перчатки; шлема; жилет защитный; щитки на голень; раковина на пах; штанга; гантели; эспандер резиновый; утяжелители; медбол 1-3 кг (сан-бэг).

Кадровое обеспечение: педагог, осуществляющий реализацию общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай».

Список литературы

для педагогов

1. Асеев, В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1989 (Подросток. Юноша: стр. 119-153).
2. Вольф-Дитер, В. Школа Киокусинкай-до.- Москва, 1991. - 1 -2 тт.
3. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А, Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 1994./ Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А./
4. Заяшников, С. Техника Киокусинкай. - Томск, 1991.
5. Каджиев, СВ. Киокусинкай-до Сетокан. - С-Пб., 1994.
6. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1: учебник для вузов / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 243 с. — (Высшее образование).
7. Психология и педагогика: учебник для бакалавров / П. И. Пидкасистый; ответственный редактор П. И. Пидкасистый. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021.
8. Попов, А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. - Москва: Московский Психолого социальный институт: Флинта, 2000. - 152 с.
9. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
10. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. - Москва: Просвещение, 1986. - 432 с.
11. Сенчурин, С.В. Образовательная программа обучения Киокусинкай Кёкусинкай на базе ДЮСШ № 7 г. Перми: ДЮСШ № 2000.
12. Степанов, С.В. «Организация и методика обучения спортивным видам единоборств. /Учебное пособие «Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в Киокусинкай»: Стиль киокушинкай:/ Кубан. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар, 2004. - 49 с.
13. Танюшкин, А.И. «Инструкция-конспект при изучении Киокусинкай», Москва, 1999 г.
14. Традиционная методика обучения Киокусинкай». Екатеринбург, 2001.-108 с.
15. Холостова, Е. (доктор педагогических наук) «Педагогика»
16. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория, и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
17. Холостова, Е. И. Х Социальная работа: история, теория и практика : учебник /. Издательство Юрайт ; ИД Юрайт, 2011- 905 с.
18. Экзаменационные требования ИФК и ФКР. - В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения Киокусинкай». - Екатеринбург. 2001-108 с.

для детей и родителей:

1. Кук, Дж. «Сила Киокусинкай» Москва 1994 г.
2. Масатоши, Накаяма Динамика Киокусинкай. - Новосибирск, 1999.
3. Накаяма, М. Лучшее Киокусинкай. В 10 т. - Москва, 2000г.
4. Словарь терминов. - В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения Киокусинкай». - Екатеринбург, 2001. - 108 с.
5. Хаберзцер, Р. Киокусинкай. - Тирасполь, 1994.
6. Хаберзцер, Р. Киокусинкай для черных поясов. - Тирасполь, 1994.
7. Цвелев, С. В. Путь Киокусинкай. (От ученика до Мастера) Изд. "К&ОЦивели", Москва, 1992.

Интернет - источники:

1. <https://www.sports.ru/health/blogs/3129729.html>
2. <https://kyokushinprofi.com/biblioteka-kyokushinkai/slovar-klassifikator-terminov-karate/>
3. <https://prokimono.ru/blog/osnovatel-karateh-kiokushinkaj/>

Нормативно-правовые документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Киокусинкай**» разноуровневая, имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основании нормативных документов федерального и регионального уровней, нормативных локальных актов МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П.Макеева»:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее ФЗ №273)
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Письмом Министерства Просвещения №ГД-39/04 от 19.03.2020 года «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью» (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
- Законом Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» от 29.08.2013 года № 515-ЗО (с изменениями от 02.11.2021 года);
- Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Юность» имени академика В.П. Макеева»;
- Локальными актами МАУ ДО «ДДТ «Юность» им. В.П. Макеева».

Календарный учебный график

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 1 года обучения. Место проведения: пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно-тренировочное	2	ОФП. Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
6.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
8.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
9.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
10.		Контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
11.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
12.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
13.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
14.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
15.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
16.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
17.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
18.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
19.		Практическое	2	ОФП	Спарринги
20.		Учебно-практическое	2	ОФП	
21.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
22.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
23.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
24.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

25.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
26.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	Спарринги
27.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
28.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
29.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
30.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
31.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
32.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
33.	Контрольная	2	Специальная физическая подготовка	
34.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
35.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
36.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
37.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
38.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
39.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
40.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
41.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
42.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
44.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
45.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
46.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
47.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
48.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
49.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
50.	Практическое	2	ОФП	
51.	Практическое	2	ОФП	
52.	Практическое	2	ОФП	
53.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
54.	Практическое	2	ОФП	
55.	Практическое	2	ОФП	
56.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	

57.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
58.		Учебно-практическое	2	ОФП	
59.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
60.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
61.		Учебно-практическое	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
62.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
63.		Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
64.		Учебно-практическое	2	ОФП	
65.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
66.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
68.		Практическое	2	ОФП	
69.		Учебно-практическое	2	Контрольные испытания, теория	
70.		Контрольное	2	Контрольные испытания	
71.		Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия, теория	
72.		Итоговое	2	Итоговое занятие, теория	
			144		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 1-3 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно-тренировочное	2	ОФП. Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
6.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
8.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
9.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	

10.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
11.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
12.		Контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
14.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
15.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
16.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
17.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
18.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
19.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
20.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
21.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
22.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
23.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
24.		Практическое	2	ОФП	Спарринги
25.		Учебно-практическое	2	ОФП	
26.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
27.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
28.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
29.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
30.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
31.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
32.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
33.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
34.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
35.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
36.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
37.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
38.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
39.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилиевой квалификации	
40.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	

41.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
42.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
44.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
45.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
46.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
47.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
48.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
49.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
50.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
51.	Контрольная	2	Специальная физическая подготовка	
52.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
53.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
54.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
55.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
56.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
57.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
58.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
59.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
60.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
61.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
62.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
63.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
64.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
65.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
66.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
68.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
69.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
70.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
71.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
72.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	

73.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
74.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
75.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
76.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
77.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
78.		Практическое	2	ОФП	
79.		Практическое	2	ОФП	
80.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
81.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
82.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
83.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
84.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
85.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
86.		Практическое	2	ОФП	
87.		Практическое	2	ОФП	
88.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
89.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
90.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
91.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
92.		Учебно-практическое	2	ОФП	
93.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
94.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
95.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
96.		Учебно-практическое	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
97.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
98.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
99.		Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
100.		Учебно-практическое	2	ОФП	
101.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
102.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
103.		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса

104.		Практическое	2	ОФП	
105.		Учебно-практическое	2	Контрольные испытания, теория	
106.		Контрольное	2	Контрольные испытания	
107.		Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия, теория	
108.		Итоговое	2	Итоговое занятие, теория	
			216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 4 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно-тренировочное	2	ОФП . Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
6.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
8.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
9.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
10.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
11.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
12.		Контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
14.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
15.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
16.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
17.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
18.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
19.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
20.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
21.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
22.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
23.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
24.		Практическое	2	ОФП	Спарринги
25.		Учебно-практическое	2	ОФП	
26.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
27.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
28.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

29.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
30.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
31.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
32.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
33.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
34.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
35.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
36.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
37.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
38.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
39.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
40.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
41.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
42.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
44.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
45.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
46.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
47.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
48.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
49.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
50.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
51.	Контрольная	2	Специальная физическая подготовка	
52.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
53.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
54.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
55.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
56.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
57.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
58.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
59.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	

60.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
61.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
62.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
63.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
64.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
65.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
66.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
68.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
69.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
70.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
71.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
72.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
73.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
74.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
75.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
76.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
77.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
78.	Практическое	2	ОФП	
79.	Практическое	2	ОФП	
80.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
81.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
82.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
83.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
84.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
85.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
86.	Практическое	2	ОФП	
87.	Практическое	2	ОФП	
88.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
89.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
90.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
91.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
92.	Учебно-практическое	2	ОФП	

93.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
94.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
95.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
96.		Учебно-практическое	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
97.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
98.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
99.		Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
100		Учебно-практическое	2	ОФП	
101		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
102		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
103		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
104		Практическое	2	ОФП	
105		Учебно-практическое	2	Контрольные испытания, теория	
106		Контрольное	2	Контрольные испытания	
107		Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия, теория	
108		Итоговое	2	Итоговое занятие, теория	
109			216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 5 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно-тренировочное	2	ОФП . Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
6.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
8.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
9.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
10.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
11.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
12.		Контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
14.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
15.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
16.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
17.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
18.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
19.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
20.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
21.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
22.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
23.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
24.		Практическое	2	ОФП	Спарринги
25.		Учебно-практическое	2	ОФП	
26.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
27.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	

28.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
29.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
30.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
31.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
32.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
33.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
34.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
35.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
36.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
37.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
38.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
39.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
40.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
41.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
42.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
44.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
45.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
46.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
47.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
48.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
49.	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
50.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
51.	Контрольная	2	Специальная физическая подготовка	
52.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
53.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
54.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
55.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
56.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
57.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
58.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

59.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
60.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
61.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
62.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
63.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
64.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
65.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
66.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
68.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
69.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
70.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
71.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
72.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
73.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
74.	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
75.	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
76.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
77.	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
78.	Практическое	2	ОФП	
79.	Практическое	2	ОФП	
80.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
81.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
82.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
83.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
84.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
85.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
86.	Практическое	2	ОФП	
87.	Практическое	2	ОФП	
88.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
89.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
90.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
91.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	

92.	Учебно-практическое	2	ОФП	
93.	Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
94.	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
95.	Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
96.	Учебно-практическое	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
97.	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
98.	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
99.	Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
100	Учебно-практическое	2	ОФП	
101	Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
102	Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
103	Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
104	Практическое	2	ОФП	
105	Учебно-практическое	2	Контрольные испытания, теория	
106	Контрольное	2	Контрольные испытания	
107	Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия, теория	
108	Итоговое	2	Итоговое занятие, теория	
		216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 6 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
2.		Учебно-тренировочное	2	ОФП . Инструктаж по ТБ.	опрос
3.		Учебное	2	ОФП, теория	
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	
5.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
6.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
7.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
8.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
9.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
10.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
11.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
12.		Контрольное	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
14.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
15.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
16.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
17.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
18.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

19.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
20.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
21.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
22.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
23.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
24.		Практическое	2	ОФП	Спарринги
25.		Учебно-практическое	2	ОФП	
26.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
27.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
28.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
29.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
30.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
31.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
32.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
33.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
34.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
35.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
36.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
37.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
38.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

39.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилиевой квалификации	
40.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
41.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
42.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
44.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
45.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
46.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
47.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
48.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
49.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилиевой квалификации	Аттестация на пояса
50.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
51.		Контрольная	2	Специальная физическая подготовка	
52.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
53.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
54.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
55.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
56.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
57.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
58.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

59.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
60.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
61.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
62.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
63.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
64.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
65.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
66.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
68.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
69.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
70.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
71.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
72.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
73.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
74.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
75.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
76.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
77.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
78.		Практическое	2	ОФП	

79.		Практическое	2	ОФП	
80.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
81.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
82.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
83.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
84.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
85.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
86.		Практическое	2	ОФП	
87.		Практическое	2	ОФП	
88.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
89.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
90.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
91.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
92.		Учебно-практическое	2	ОФП	
93.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
94.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
95.		Практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
96.		Учебно-практическое	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
97.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
98.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	

99.		Учебное	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
100		Учебно-практическое	2	ОФП	
101		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	
102		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
103		Учебно- практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
104		Практическое	2	ОФП	
105		Учебно-практическое	2	Контрольные испытания, теория	
106		Контрольное	2	Контрольные испытания	
107		Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия, теория	
108		Итоговое	2	Итоговое занятие, теория	
			216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 7 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п		Число, месяц, ц	Форма занятия		Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			Вводная	2		Вводное занятие, теория	Тестирование
2.			Вводная. Учебно-тренировочная	2		ОФП. Инструктаж по ТБ.	опрос
3.			Учебно-тренировочная	2		ОФП, теория	
4.			Учебно-тренировочная	2		Техническая, тактическая подготовка, теория	
5.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	
6.			Учебно-тренировочная	2		Специальная физическая подготовка, теория	
7.			Учебно-тренировочная	2		Специальная физическая подготовка	
8.			Учебно-тренировочная	2		Техническая, тактическая подготовка	
9.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	
10.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	
11.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	
12.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	Сдача контрольных нормативов
13.			Учебно-тренировочная	2		ОФП	
14.			Учебно-тренировочная	2		Техническая, тактическая подготовка	

15.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
16.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
17.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
18.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
19.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
20.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
21.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
22.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
23.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
24.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
25.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	Спарринги
26.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	
27.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
28.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
29.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
30.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
31.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	

32.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
33.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
34.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
35.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	
36.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
37.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
38.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
39.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
40.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
41.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
42.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
43.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
44.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
45.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
46.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
47.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
48.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

49.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
50.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
51.		Контрольная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
52.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
53.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
54.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
55.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
56.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
57.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
58.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
59.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
60.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
61.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
62.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
63.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
64.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
65.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

66.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
67.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
68.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
69.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
70.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
71.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
72.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
73.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
74.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
75.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
76.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
77.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
78.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
79.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
80.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
81.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
82.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

83.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
84.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
85.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
86.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
87.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
88.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
89.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
90.		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
91.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
92.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
93.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
94.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
95.		Учебно-тренировочная	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
96.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
97.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
98.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
99.		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	

100.		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
101.		Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
102.		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
103.		Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия, теория	
104.		Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
105.		Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
106.		Контрольная	2	Инструкторская и судейская практика, теория	
107.		Учебно-тренировочная	2	Инструкторская и судейская практика	
108.		Учебно-тренировочная	2	Итоговое занятие	
			216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 8 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
109		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
110		Вводная. Учебно-тренировочная	2	ОФП. Инструктаж по ТБ.	опрос
111		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
112		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
113		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
114		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
115		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
116		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
117		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
118		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
119		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
120		Учебно-тренировочная	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
121		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
122		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
123		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
124		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
125		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
126		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
127		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
128		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
129		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
130		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
131		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
132		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
133		Учебно-тренировочная	2	ОФП	Спарринги
134		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	

135	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
136	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
137	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
138	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
139	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
140	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
141	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
142	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
143	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	
144	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
145	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
146	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
147	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
148	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
149	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
150	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
151	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
152	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
153	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
154	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
155	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
156	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
157	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
158	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
159	Контрольная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
160	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
161	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
162	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
163	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
164	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

196	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
197	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
198	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
199	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
200	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
201	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
202	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
203	Учебно-тренировочная	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
204	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
205	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
206	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
207	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
208	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
209	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
210	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
211	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия, теория	
212	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
213	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
214	Контрольная	2	Инструкторская и судейская практика, теория	
215	Учебно-тренировочная	2	Инструкторская и судейская практика	
216	Учебно-тренировочная	2	Итоговое занятие	
217		216		

Календарный учебный график программы «Киокусинкай» 9 года обучения. Место проведения: Октября,71,каб.72, пр.Макеева, 39 каб.306

№ п\п	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
218		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Тестирование
219		Вводная. Учебно-тренировочная	2	ОФП. Инструктаж по ТБ.	опрос
220		Учебно-тренировочная	2	ОФП, теория	
221		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка, теория	
222		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
223		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
224		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
225		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
226		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
227		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
228		Учебно-тренировочная	2	ОФП	
229		Учебно-тренировочная	2	ОФП	Сдача контрольных нормативов
230		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
231		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
232		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
233		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
234		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
235		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
236		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
237		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
238		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
239		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
240		Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
241		Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
242		Учебно-тренировочная	2	ОФП	Спарринги
243		Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	

244	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
245	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
246	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
247	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
248	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка, теория	
249	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
250	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
251	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
252	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания, теория	
253	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
254	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
255	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
256	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Спарринги
257	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
258	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
259	Учебно-тренировочная	2	ОФП	
260	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
261	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
262	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
263	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
264	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
265	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
266	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
267	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
268	Контрольная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
269	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
270	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
271	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
272	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	Открытое занятие
273	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	

305	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
306	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
307	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
308	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
309	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
310	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	Соревнования
311	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
312	Учебно-тренировочная	2	ОФП, Аттестация промежуточная и итоговая	
313	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
314	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
315	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
316	Учебно-тренировочная	2	Специальная физическая подготовка	
317	Учебно-тренировочная	2	Техническая, тактическая подготовка	
318	Учебно-тренировочная	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Аттестация на пояса
319	Учебно-тренировочная	2	Контрольные испытания	
320	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия, теория	
321	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
322	Учебно-тренировочная	2	Восстановительные мероприятия	
323	Контрольная	2	Инструкторская и судейская практика, теория	
324	Учебно-тренировочная	2	Инструкторская и судейская практика	
325	Учебно-тренировочная	2	Итоговое занятие	
326		216		

Календарный учебный график летнего модуля 16 часа
 Место проведения: Октября, 71, каб. 72; пр. Макеева, 39, каб 306.

№ п\п	Срок	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Наблюдение
2.		Учебное	2	ОФП теория	
3.		Учебное	2	ОФП	Наблюдение
4.		Учебно-практическое	2	ОФП	Выполнение нормативов
5.		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение
6.		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Наблюдение
7.		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Наблюдение
8.		Контрольное	2	Итоговое занятие	Наблюдение
			16		

Календарный учебный график летнего модуля 24 часа
 Место проведения: Октября, 71, каб. 72; пр. Макеева, 39, каб. 306.

№ п\п	Срок	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1		Вводная	2	Вводное занятие, теория	Наблюдение
2		Учебное	2	ОФП теория	
3		Учебное	2	ОФП	Наблюдение
4		Учебно-практическое	2	ОФП	Выполнение нормативов
5		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка,	
6		Учебно-практическое	2	Специальная физическая подготовка	Наблюдение
		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	
8		Учебно-практическое	2	Техническая, тактическая подготовка	Наблюдение
9		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	
10		Учебно-практическое	2	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	Наблюдение
11		Учебно-практическое	2	Восстановительные мероприятия	Наблюдение
12		Контрольное	2	Итоговое занятие	
			24		

Адаптированный учебный план обучения для детей с ОВЗ

№	Название разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	98	8	90	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
4	Техническая, тактическая подготовка	16	4	12	Наблюдение
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	6	5	1	Наблюдение
6	Восстановительные	2	1	1	Наблюдение
	Итоговое				
Итого:		144	21	123	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в спортзале, техника пожарной безопасности, правила дорожного движения. Краткая история Киокусинкай. Краткий рассказ о развитии Киокусинкай в России, актуальность единоборств в современном мире:

Практика: Отработка эвакуации по пожарной тревоге на время. Отработка правил поведения на проезжей части. Форма контроля: наблюдение

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Ознакомление обучающихся с инвентарем, введение в ознакомительную анатомию – какие мышцы работают в тех или иных упражнениях, правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правильное дыхание при выполнении упражнений. Интервалы отдыха. Питьевой режим.

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для рук, туловища и ног. 2. Восстановительные упражнения (ВУ). 3. Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ). Форма контроля: выполнение нормативов

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники.

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения 2. Специальные упражнения: на развитие силы; на развитие быстроты; на развитие выносливости; на развитие гибкости; на развитие ловкости; упражнения с партнером. Форма контроля: наблюдение

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка Киокусинкай направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков. Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность соревновательной деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений.

Практика: стойки; переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу; выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус; защиты от ударов; контрприемы.

Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка направлена на освоение всех форм тактики в своем и смежных видах спорта: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя, тактика боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией Киокусинкай Кекусинкай.

Практика: Практическое применение изученной техники.

Форма контроля: наблюдение

Раздел №6. Восстановительные упражнения

Теория: Изучить технику правильного дыхания.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение

Раздел 7. Итоговое

Практика: открытое занятие. Форма контроля: открытое занятие.

Ожидаемые результаты

По окончании 1-3 года обучения обучающиеся:

- освоили знания теории искусства Киокусинкай;
- освоили систему выполнения ОФП и СФП;
- овладели базовой техникой выполнения Киокусинкай;
- овладели техникой исполнения приемов и комплексов Киокусинкай;
- освоили основные правила техники безопасности на занятиях по Киокусинкай.
- развили технико - тактическое мышление;
- развили гибкость тела и вестибулярный аппарат;
- сформировали духовно- нравственные качества личности.

Дистанционный модуль

Цель: создание необходимых условий для поддержания интереса к занятиям Киокусинкай средствами применения дистанционных технологий.

Задачи:

- поддерживать мотивацию к занятиям по обучению Киокусинкай;
- воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

Режим занятия: занятия проводятся 3 раза в неделю;

продолжительность занятия 1 час с перерывами 10 минут;

15 минут - работа в онлайн режиме;

30 минут – в офлайн режиме (индивидуальная работа и консультирование).

Форма организации занятий: проведение теоретической части занятия, консультации (индивидуальные и групповые), организация конференции и вебинаров осуществляется на площадках: [Webinar.ru](https://webinar.ru), VK, Microsoft Teams (teams.microsoft.com). Яндекс -диск используется для организации групповой / проектной работы с помощью облачных папок. Обучающимся передается видео, видеоинструкция, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Онлайн-ресурсы: «[Российская электронная школа](#)», телеканал [Мособртв](#), «[Яндекс.Учебник](#)» «[Учи.ру](#)», [НАУЧИМ.РФ](#) (банк методических практик)

Сервисы для организации занятий: Яндекс, Майл.ру, onlinetestpad.com (тесты, опросы, кроссворды, диалоги, занятия) learningapps.org (шаблон для разработки упражнений и игр)

[Wordwall https://wordwall.net/ru](https://wordwall.net/ru) (создание интерактивных и печатных материалов). Взнания <https://vznaniya.ru/> (конструктор для создания интерактивных материалов к урокам)

Формы контроля: Тестирование. Выполнение практического задания. Работа в чатах VK. Яндекс -формы – контроль и диагностика освоения образовательной программы (онлайн-тест).

ДИСТАНЦИОННЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Платформ а проведения	Форма контроля	Ссылки
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
Всего часов						

Летний модуль

Учебный план

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	2	1	1	Наблюдение
4	Техническая, тактическая подготовка	2	1	1	Наблюдение
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	2	1	1	Наблюдение
6	Итоговое занятие	2	0	2	Наблюдение
	Всего часов	16	5	11	

№	Раздел	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Наблюдение
4	Техническая, тактическая подготовка	4	1	3	Наблюдение
5	Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации	4	1	3	Наблюдение
6	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение
	Всего часов	24	6	18	

Содержание учебного плана

Раздел №1. Вводное занятие

Теория: Краткий рассказ о развитии Киокусинкай в России, актуальность единоборств в современном мире. Рассказ о технике безопасности на занятиях Киокусинкай.

Практика: Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Форма контроля: наблюдение.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Теория: Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Практика: 1.Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, туловища и ног. 2.Общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой; упражнения с отягощениями (амортизаторами); 3.Легкая атлетика: бег и прыжки; подготовка к сдаче тестов по ОФП. 4.Спортивные игры: подвижные игры и эстафеты. 5.Восстановительные упражнения (ВУ). 6.Спортивно - вспомогательные упражнения (СВУ): специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся

прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

Теория: Разбор правильного выполнения техники на пояса (10-7 кю)

Практика: 1. Специальные подготовительные упражнения: упражнения двигательнo-координационной направленности;

2. Специальные упражнения: на развитие силы; на развитие быстроты.

3. Изучение элементов Киокусинкай (стойки; блоки; удары руками; удары ногами).

4. Изучение техники на пояса (10-7 кю). Форма контроля: наблюдение.

Раздел №4. Техническая, тактическая подготовка

Теория: Техническая подготовка в Киокусинкай. Общая техническая подготовка. Формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Тактическая подготовка.

Практика: выполнение упражнений специальной технической подготовки. Направлена: соревновательные упражнения: стойки и переносы веса с ноги на ногу; передвижения в направлении, передвижения способом: удары, выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу, выполняемые левой и правой ногой в голову и корпус: защиты от ударов; контрудары.

Общая тактическая подготовка: подготовительные действия; тактика боя на дистанциях; манера и стиль боя, тактика боя против соперников различных по стилю.

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №5. Теоретическая подготовка по повышению стилевой квалификации

Теория: Ознакомление с терминологией Киокусинкай, изучение терминологии на пояса (10-7 кю).

Практика: Практическое применение техники на пояса (10-7 кю).

Форма контроля: наблюдение.

Раздел №6. Итоговое занятие

Практика: Упражнения на расслабление мышц, растяжка, правильное дыхание.

Форма контроля: наблюдение

Планируемые результаты летнего модуля

Обучающиеся будут:

знать: основы теории искусства Киокусинкай базового уровня;

систему выполнения ОФП и СФП;

правила техники безопасности при выполнении упражнений.

уметь:

владеть базовой техникой выполнения Киокусинкай;

выполнять основные правила техники безопасности.

План воспитательной работы

План воспитательной работы составлен в соответствии с:
Особенностями дополнительной общеобразовательной программы «Киокусинкай»
Целевыми установками Учреждения.
Особенностями коллектива обучающихся и взаимодействия с родителями.

Цели:

Организация совместной жизнедеятельности взрослых и обучающихся.
Формирование мотивации обучающихся на общечеловеческие ценности с учетом потребностей современного общества.

№ Направленность воспитательной работы	Целевое назначение
I Объединение обучающихся	-сплочение и создание дружественной атмосферы объединения
II Работа с родителями	-выстраивание взаимодействия с родителями; -укрепление детско-родительских отношений, семейных ценностей.
III Воспитательная среда	-воспитание основ гражданской идентичности; -приобщение к традиционным культурным и духовным ценностям
IV Профессиональное самоопределение обучающихся	-формирование интереса к занятиям спортом; -формирование навыка адаптации к условиям современной жизни.
V Профилактическая работа	-формирование нравственных ценностей; -воспитание потребности в выполнении правил норм поведения в обществе, правил здорового и безопасного образа жизни.

План воспитательной работы

№ Направленность	Название и форма мероприятия	Срок реализации
I Объединение обучающихся	Игры на знакомство. Игры на командообразование Поход на озеро Тургояк	Сентябрь Октябрь Апрель
II Работа с родителями	Родительское собрание Соревнования с командой родителей.	Сентябрь Апрель
III Воспитательная среда	«День народного единства», история праздника. 18 ноября – 250 летие города Миасс. История города. День защитника Отечества 23 февраля. Участие в акции «День Победы».	Ноябрь Ноябрь Февраль Май
IV Профессиональное самоопределение	История искусства Киокусинкай. Великие спортсмены	Февраль Май
V Профилактическая работа	Беседы на тему здорового образа жизни Беседы о технике безопасности	Ноябрь В течение года

Методические материалы Терминологический словарь

Аго – подбородок, челюсть
 Аге – поднимающийся
 Аге уке – верхний блок (то же, что и дзёдан уке)
 Аге какато усиро гери – удар пяткой назад от колена снизу в пах
 Аси – подошва
 Барай – секущий
 Ганмен – лицо
 Гедан – нижний уровень
 Гедан барай – нижний блок
 Гери – общее название удара ногой
 Гяку – разноименное положение конечностей
 Дзёдан – верхний уровень
 Дзиссен кумите – спарринг с полным контактом
 Дзию кумите – свободный спарринг (тренировочный)
 Дзуки (цуки, цки) – общее название удара рукой
 Дзюн цуки (юн цуки) – удар в сторону
 Дзёдан уке – верхний блок предплечьем
 Ёко – в бок, в сторону
 Ёко гери – удар ногой в сторону
 Ибуки – силовое дыхание
 Иппон кумите – учебный спарринг на один шаг
 Йой – готовность
 Йой дати – стойка готовности
 Какато – пятка
 Камаэтэ – команда на выполнение (принять позицию)
 Кансэцу – сустав
 Кансэцу гери – удар ребром стопы в коленный сустав
 Ката – «форма», комплекс канонизированных упражнений, направленных на сопротивление нескольким противникам
 Кёку – «абсолют»
 Кёкусинкай – Союз Искателей Абсолютной Истины
 Киба дати – «стойка всадника»
 Кин – пах
 Кин гери – удар подъёмом стопы в пах
 Кихон – «базовый», техника на месте
 Котэ - предплечье
 Кокутсу дати – задняя наклонная стойка (защитная)
 Коми-Ками – висок
 Кумите – свободный спарринг, бой, борьба
 Кумите дати – стандартная боевая (равноправная) стойка
 Кэаге – поднимающийся
 Какато гери – удар пяткой
 Маваси – круговой
 Маваси гери – круговой удар ногой
 Мавате – поворот
 Мае – вперед
 Мае гери – прямой удар вперед ногой
 Мае сюто маваси укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Маваси ути – удар крюком сбоку (в голову, в корпус)
 Миги – правый, правосторонний (рука, нога, стойка и т.д.)
 Мокусю – медитация с закрытыми глазами, команда – закрыть глаза
 Мокусю ямэ – команда – открыть глаза
 Моротэ – двойной
 Мороте тюдан ути уке – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне (при выходе в Сантин дати)
 Мороте уке – блок в положении ути уке, усиленный второй рукой (2 пинан)
 Мороте цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус)
 Мусуби дати – стойка с разведёнными носками (пятки вместе)
 Наоре – вернуться в позицию
 Ногаре – мягкое дыхание (один и два, с расслаблением и задержкой дыхания)
 Оби – пояс
 Ой – проникающий
 Ороси – опускающийся
 Ос – форма приветствия, согласия, уважения, понимания, и т.п.
 Осаэ – накладка вниз (блок)
 Осаэ уке – накладка ладонью
 Отагай ни – друг другу
 Отагай ни рэй – поклон всем
 Пинан – (соно ити, ни, сан, ён, го) – усложнённые базовые ката
 Рэй – поклон
 Рэнраку – комбинации
 Самбон кумите – условный учебный спарринг на три шага
 Сантин дати – стойка «крепости» или «песочные часы»
 Сокуто – внешнее ребро стопы
 Сокуто ёко кзаге – маховый удар в сторону внешним ребром стопы
 Сото – внутрь
 Сейдза – команда – опуститься на колени
 Сэйкен – кулак (передняя часть)
 Сэйкен аго ути – верхний прямой удар кулаком
 Сото уке – блок предплечьем на среднем уровне снаружи внутрь
 Сейкэн цуки – удар кулаком (все уровни)
 Сюто – внешнее ребро ладони
 Тайкёку соно ити, ни, сан – «всеохватывающее единство», простейшие базовые ката
 Тамэсивари – искусство разбивания твёрдых предметов различными частями тела
 Синдзен ни рэй – поклон символической святыне школы, алтарю
 Тоби – «прыжок», «лететь»
 Тэ – рука
 Тэйсоку – внутренняя выемка стопы
 Тюсоку – подушечка стопы
 Укэ – защитные действия, пассивная сторона во время тренировки
 Уракен – перевёрнутый кулак
 Ура – обратно, обратное направление
 Ура маваси гери – обратный круговой удар ногой вперёд
 Усиро – назад
 Усиро гери – прямой удар пяткой назад в корпус или голову
 Усиро маваси гери (тюсоку, какато) – обратный круговой удар назад на всех уровнях
 Ути – наружу
 Ути уке – блок предплечьем на среднем уровне изнутри наружу
 Ути хатидзи дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)
 Фудо – в японском языке означает непоколебимость
 Фудо дати – стойка, пятки на ширине плеч, носки развёрнуты
 Хайсоку – подъём стопы

Хаджимэ – начало, идти
Хантай – команда «сменить стойку» или в другую сторону
Хидари – левая (рука, нога, стойка и т.д.)
Хидза (хиза) – колено
Хиза гери – удар коленом
Хидзи (хиджи) – локоть
Хэйко дати – стойка, ступни параллельно, примерно на ширине плеч
Хэйсоку дати – стойка, ступни вместе
Ясуме – команда «расслабиться», заправиться, непринуждённо
Ямэ – остановка, конец.

Общие термины

Кумитэ – «встреча рук», спарринг
Иппон-кумитэ – учебный спарринг на один шаг
Самбон-кумитэ – учебный спарринг на три шага
Додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал
Ката – «форма», технический комплекс
Киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар
Кихон – базовая техника
Ос, осу – слово, сопровождающее все поклоны, а также подтверждающее готовность к бою
Оби – пояс
Рэй – поклон

Ритуальные поклоны

В начале и конце занятия, при входе в додзё и выходе из него, а также перед каждым кумитэ выполняются ритуальные поклоны, выражающие уважение к учителю, ученикам, тренировочному залу и символам Кёкусинкай.

Различают следующие виды ритуальных поклонов:

Синдзен ни рэй – поклон «алтарю» школы, духу Киокусинкай; дословно «поклон перед богами»
Сихан ни рэй – поклон сихану, с 5-го дана и выше
Сэнсэй ни рэй – поклон учителю, с 3-го дана и выше
Сэмпай ни рэй – поклон старшему, от сёдан до нидан
Отагай ни рэй – поклон друг другу, дословно: «поклон сопернику»