|  |  |
| --- | --- |
| КК 1 | **Познакомить с терминами, общими понятиями, техникой безопасности, историей, основными направлениями и техниками киокусинкай.** |
| КК 2 | **Способствовать развитию общей физической подготовки (ОФП)** |
| КК 3 | **Научить основам специальной физической подготовки (СФП).** |
| КК 4 | **Научить базовым техникам киокусинкай.** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КК 1 | **Задача** | **Познакомить с терминами, общими понятиями, техникой безопасности, историей, основными направлениями и техниками киокусинкай.** |
|  | **Модуль** | **Введение в киокусинкай, как вид спорта .** |
|  | **Теория:** | - изучение правил поведения в зале, техники безопасности;  - изучение правил обращения со спортивным инвентарем;  - спортивная форма и правила ее ношения;  - личная гигиена;  - история развития киокусинкай в России;  **-** возникновение киокусинкай. |
|  | **Практика:** | - Традиционные и спортивные направления киокусинкай;  - этикет киокусинкай, клятва каратиста. |
|  | **Результаты** | - Знают правила поведения и технику безопасности на занятиях каратэ;  - знают названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий каратэ;  - знают историю развития в России;  - знают названия технических приемов и стоек каратэ, основные приветствия, счет до 10, строевые команды, команды при проведении спарринга, общетехнические термины. |
| КК 2 | **Задача** | **Способствовать развитию общей физической подготовки (ОФП)** |
|  | **Модуль** | **Общая физическая подготовка.** |
|  | **Теория** | Освоение основ общеразвивающих упражнений по виду спорта киокусинкай. |
|  | **Практика:** | - Общеразвивающие упражнения;  - подвижные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости. |
|  | **Результаты** | - Демонстрируют выполнение нормативов по ОФП всоответствии с возрастом;  - Владеют техникой упражнений сопутствующей подготовки. |
| **КК 3** | **Задача** | **Научить основам специальной физической подготовки (СФП).** |
|  | **Модуль** | **Специальная физическая подготовка (СФП).** |
|  | **Теория** | Освоение основ техники упражнений по виду спорта киокусинкай. |
|  | **Практика:** | - Упражнения на развитие силовых качеств;  - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;  - упражнения на развитие гибкости, ловкости;  - упражнения на развитие координации, равновесия. |
|  | **Результаты** | - Знают принципы спортивной тренировки;  - знают виды, средства и методы спортивной подготовки;  - выполняют средства восстановления, применяемые в киокусинкай;  - используют методику подготовки к соревнованиям;  - применяют методы психической саморегуляции;  - демонстрируют выполнение упражнения СФП. |
| **КК 4** | **Задача** | **Научить базовым техникам киокусинкай.** |
|  | **Модуль** | **Основы базовой техники киокусинкай.** |
|  | **Теория** | Краткая характеристика техники киокусинкай, значение правильной техники. |
|  | **Практика:** | - Изучение базовой ударной техники;  - изучение базовой техники перемещения;  - изучение ката начального уровня. |
|  | **Результаты** | - Знают содержание и биомеханические основы базовой (кихон) и адаптированной для спарринга техники каратэ;  - основы тактики единоборств;  - базовые положения правил соревнований по кумитэ и ката, запрещенные действия при проведении кумитэ;  - умеют технически правильно, в устойчивой сбалансированной позиции (стойке), с высокой скоростно-силовой концентрацией, с акцентировкой в конце движения, с корректным обозначением уровня (по высоте), с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов выполнять базовую технику каратэ (кихон) в пределах 10-9 кю и ее комбинации на месте и в перемещении, формальные комплексы (ката), базовые комбинации в низкой боевой стойке (рэнраку);  - демонстрируют выполнение базовой техники на месте и в перемещении, рэнраку и ката;  - применение защитно-атакующей техники при перемещении вперед и назад, а также в виде самбон-кумитэ и иппон-кумитэ;  - точные удары по болевым точкам на теле противника на месте и в перемещении (обозначить). |