

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
(Протокол № 91 от 15.02.2023г.)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
С.Г. Ахременко
Приказ № 50-од от «15» февраля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по киокусинкай каратэ

*возраст учащихся: от 6 до 10 лет
срок реализации программы: 2 года*

Составитель:
Дрокин А.В.,
педагог дополнительного образования

Содержание

<i>Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</i>	3
<i>Пояснительная записка</i>	3
<i>Адресат программы</i>	7
<i>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</i>	14
<i>Учебный план</i>	14
<i>1 год обучения</i>	14
<i>Учебный план</i>	15
<i>2 год обучения</i>	15
<i>Содержания учебного плана</i>	16
<i>Оценочные и диагностические материалы, критерии оценивания</i>	19
<i>Диагностика личностных компетенций</i>	21
<i>Приложение №1</i>	22
<i>Диагностическая карта _____ учебный год</i>	22
<i>Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ</i>	23
<i>Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</i>	24
<i>Требования к уровню подготовки обучающихся,</i>	26
<i>освоивших программу курса белого пояса</i>	26
<i>Технические нормативы для сдачи аттестационных экзаменов</i>	37
<i>Словарь-классификатор терминов каратэ</i>	37
<i>Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</i>	45
<i>Литература для обучающихся и родителей</i>	49

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Каратэ – это не просто искусство боя.
Это стиль жизни, инструмент позволяющий
достигнуть цель и смысл существования.

Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай каратэ имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся в возрасте от 6 до 10 лет. Содержание программы направлено на содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, формирования потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, овладения основными приемами Киокушинкай каратэ, воспитания морально-волевых качеств, занимающихся в условиях соревновательной деятельности и профилактики асоциального поведения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребёнка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 г.г. (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 12. 2017 г. № 1642 Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" с изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. ([http:// form.instrao.ru](http://form.instrao.ru)));
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность программы. Цель занятий Киокусинкай каратэ – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей.

Обучение Киокусинкай каратэ носит воспитывающий характер. Обучающимся по программе киокусинкай, помимо навыков в каратэ и развития физических качеств, прививается чувство патриотизма, любви к труду, используются такие формы работы, в ходе которых развиваются волевые качества (смелость, решительность, инициативность,

настойчивость, выдержка) и черты характера - принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы Киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай каратэ). Обучающихся приучают к сознательной дисциплине, воспитывают привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Это именно то, что сейчас так необходимо подрастающему поколению.

Учитывая специфику проведения поединков в Киокусинкай каратэ, к подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования. Киокусинкай, как вид спорта, относится к категории Будо-каратэ, что в японской философии является не только спортом, но и «Путем война»¹. Материал данной программы по Киокусинкай каратэ также предполагает развитие у обучающихся не только физических качеств, но и воспитание морально-волевых установок.

При разработке Программы использовались:

- Техническая программа каратэ киокусинкай [54];
- Правила вида спорта «Киокусинкай», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «18» мая 2022 г. № 425;
- Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования [27];
- Киокушинкай каратэ (ИКО). Технический экзамен. Теоретический экзамен [26];
- видеокурс «Kyokushinkaikarate. The complete video series, parts 1-3» [74, 76];
- видеокурс «Kyokushin encyclopedia, Kata» [75,79],
- видеокурс «Шокей Мацуи – основы Киокушин каратэ» [77];
- видеокурс «Шокей Мацуи обучает кихону, идо, кумитэ» [78].

Вид программы – модифицированная.

Отличительные особенности программы. В программе используются методические наработки автора в области специальной физической и психологической подготовки обучающихся, в области постановки ударной техники (базовая техника и боевая подготовка).

В процессе обучения по программе большое внимание уделяется объяснению структуры защитного или ударного движения с точки зрения основ биомеханики, разбору ошибок при их выполнении и вероятные последствия (травмы); объяснению и демонстрации на основах биомеханики необходимости подготовительных или вспомогательных движений для достижения максимальной эффективности при выполнении ударных или защитных действий

Также проводится дополнительная подготовка ударных конечностей, наработка

¹ Термин «Путь война» происходит от слова Будо (Бу – «Военное» или «Боевое» и До - означающий «Дорогу» или «Путь») – «Боевой Путь» и является Японским термином для искусств, которые используют самооборону как путь самосовершенствования. Означает не путь или метод изучения чего-либо, а скорее это - образ жизни посредством достижения мудрости путём обучения. До - добывается самосовершенствования путём активных действий, таких как физические тренировки. То, что достигается путём Будо - это намного больше чем просто техника и применение боевого искусства, это преобразовывает взгляды на жизнь.

навыка «правильных движений» и психологическая подготовка для проведения поединков.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для гармоничного физического и личностного развития обучающихся, сохранения и укрепления здоровья средствами Киокусинкай каратэ.

Для достижения основной цели программы в процессе обучения решаются следующие задачи:

Предметные:

– сформировать представления об истории возникновения, развития и теории Киокусинкай;

– развить физические качества (силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений) обучающихся;

– обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;

– обучить основам техники киокусинкай, основным правилам соревнований по киокусинкай каратэ;

– повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

– способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

– оказать содействие формированию представлений о правилах ведения здорового образа жизни;

– укрепить и развить навыки выполнения общефизических упражнений;

– сформировать опыт соревновательной практики, умение следовать правилам во время соревнований или любой командной работы.

Личностные:

– развить функциональные способности организма обучающихся;

– сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;

– внести вклад в воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Киокусинкай каратэ» предполагает 2 года обучения. На первом и втором году обучения основное внимание уделяется укреплению здоровья занимающихся, развитию интереса к занятиям спортом, повышению физической подготовленности и овладению основами техники Киокусинкай.

В конце первого года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке, а на втором году обучения предусмотрена сдача экзаменов на 10 и 9 кю (оранжевый пояс)².

² **Пояса** — это символы усердия и работоспособности ученика, награда за все его усилия. В Киокусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дан) степени. Степени учеников различаются цветами поясов, мастерские – количеством нашитых на черный пояс золотых полос.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай каратэ рассчитана на 2 года обучения. Объем программы – 288 часов.

Год обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе (чел.)	Максимальное Кол-во учащихся в группе (чел.)	Возраст учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год (час.)
1	10	15	8	4	144
2	10	15	9-10	4	144

Адресат программы

Предпочтительный возраст детей при поступлении на первый год обучения – 6 лет, так как в этом случае ребенок получает возможность пройти все этапы подготовки в соответствии с программой в оптимальные возрастные периоды.

Психологические особенности обучающихся

В учебно-тренировочном и воспитательном процессе необходимо учитывать действие закона гетерохронии (разновременности созревания органов и систем человеческого организма). Согласно этому закону воспитание физических и координационных способностей наиболее эффективно происходит в определенные временные периоды (сенситивные периоды, см. табл.).

6-11 лет (младший школьный возраст)

Много времени занимает учебная деятельность. Ярко проявляется самооценка, в значительной степени зависящая от оценки учителем, тренером. Появляется рефлексия - изучение, оценивание себя. Нельзя оскорблять и унижать ребенка, необходимо находить в нем положительные качества. Закладываются многие психические качества личности, формируются скрытые резервы развития.

Постепенно утрачивается непосредственность, появляется рассудительность в мышлении, хотя еще характерны чисто детские качества - наивность, легкомыслие. Ребенок чувствует себя школьником. Отношения со сверстниками - поверхностные, зависят от учебной деятельности.

Школьная успеваемость зависит от учителей, родителей и тренеров. Высокую значимость имеют школьные отметки, которые обеспечивают социальный статус в коллективе (классе, группе). Большинство детей имеют адекватную самооценку. Для ее формирования надо создать в учебном коллективе атмосферу психологического комфорта и поддержки. На основе самооценки формируется уровень притязаний.

Развивается нервная система, причем процессы возбуждения сильно преобладают. Внимание неустойчиво, связано с эмоциями и чувствами. Объем внимания низкий, преобладает произвольное внимание. Имеет место рассеянность, проявляющаяся в отвлекаемости, низкой сосредоточенности. В обучении и тренировке необходимо периодическое (но не слишком частое) переключение на другой вид деятельности.

Восприятие расплывчато, неустойчиво. Хорошо воспринимается то, что ярко, бросается в глаза, имеет необычный цвет, размер, форму.

Оранжевый пояс (10-9 кю) – уровень стабильности. Символизирует первый проблеск зари на ночном небе. Оранжевый пояс с синей полоской (9 кю) – символизирует раннюю зарю. Ко времени экзамена на оранжевый пояс, ученик уже твердо решил, что готов пройти путь Киокусинкай, несмотря ни на что. Он обладает базовыми знаниями и готов развиваться духовно и физически для достижения новых целей.

Память - произвольная, наглядно-образная. Запоминают яркое, необычное, воздействующее эмоционально. Лучше запоминается материал, подкрепленный зрительными образами, показом. Память механична, ребенок многое запоминает, часто не понимая сути.

Мышление наглядно-образное, опирается на восприятие или представление. Очень трудно воспринимается словесно выраженная мысль, не имеющая опоры на наглядное впечатление. В процессе обучения мышление интенсивно развивается, ребенок начинает выделять существенные признаки предметов и явлений. На основе этого постепенно формируется переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

Развитие речи происходит в тесной связи с развитием мышления, увеличивается словарный запас.

Педагог, учитель является для младшего школьника совершенно другой личностью, чем воспитатель в детском саду. Педагог - большой авторитет, пример для подражания.

Сенситивные периоды развития (возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития определенных физических качеств - кондиционных и координационных).

Физическое развитие относительно спокойно, равномерно, гармонично. Увеличивается рост, вес, сила, выносливость, жизненная емкость легких. Сердце и мозг достаточно хорошо снабжаются кровью. Формируется костная система, в костях много хрящевой ткани.

Характерна подвижность, импульсивность, потребность в движении, которую надо удовлетворять. В основном развиваются крупные мышцы, мелкие мышцы отстают в развитии.

Врабатывание с момента начала физических упражнений быстрое, но устойчивое состояние выражено мало. Быстро наступает утомляемость, но также быстро происходит и восстановление. Нежелательна монотонная работа, статические нагрузки можно использовать только локального характера. Рекомендуются циклические упражнения небольшой мощности аэробного характера и скоростно-силовые упражнения. К анаэробным нагрузкам адаптации нет.

Тело гибкое, эластичное, однако может развиваться сколиоз. Необходимо обращать особое внимание на посадку, походку, осанку.

Физические качества	Возраст (лет)				
	6	7	8	9	10
Гибкость	*	*	*	*	*
Координация, ловкость		*	*	*	*
Быстрота				*	*
Аэробная выносливость			*	*	
Равновесие			*	*	*

Форма обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Форма организации учебного занятия: групповая.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие. Продолжительность занятия - 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год);

2-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Особенности набора детей

Предпочтительный возраст детей при поступлении на первый год обучения – 6 лет, так как в этом случае ребенок получает возможность пройти все этапы подготовки в соответствии с программой в оптимальные возрастные периоды (см. Психологические особенности обучающихся).

Набор детей на обучение по дополнительной общеобразовательной программе по Киокусинкай каратэ осуществляется на основании письменного заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся. По окончании учебного года и результатам диагностики, обучающиеся переводятся на следующий учебный год.

Количественный состав групп – 10-15 человек.

Типичная структура занятия

Части занятия	Содержание	% от общей продолжительности занятия	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие	3%	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная	Ритуал	24%	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполнять под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в медленном темпе.
	Комплекс разминочных упражнений		
	Подготовительные упражнения на месте и в движении (различные варианты бега в сочетании с различными движениями рук и ног, с прыжками и приседами, сменой направления движения, упражнения на равновесие и т.п.)		
Основная	Отработка базовых элементов без партнера	56%	Базовые элементы выполняются под счет. Следить за осанкой, соответствием положения рук и ног и положением корпуса.
	Наработка технических действий с партнером		
	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
Заключительная	Игры на развитие выносливости и координации.	17%	Подбирать игры с учетом развития специальных навыков. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Упражнения на расслабление, проверка ЧСС, беседа, замечания по итогам занятия		
Итого		100%	

Принципы и методы обучения

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения Киокусинкай каратэ, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Сознательность. Педагог должен давать обучающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность обучающихся, педагог дает им необходимые знания и добивается их усвоения.

Для этого ему необходимо:

1) поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему необходимо ее выполнить (при изучении приема объяснить, когда и в каких условиях он может применяться, какого результата можно добиться);

2) указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если предлагается изучить прием, то обучающимся показывается, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, чтобы прием получился правильно; в каком направлении им следует выполнять прием и почему, сколько раз повторить его. Если ставится задача совершенствовать прием, то разъясняется, как необходимо действовать, чтобы тот или иной прием получился в спаррингах с атакующим или защищающимся противником;

3) указать средства, с помощью которых обучающийся может решить задачу. Если поставлена задача овладеть приемом, надо разъяснить, что избрать для этого - партнера, лапы, мешок и т. п. Если требуется совершенствоваться в выполнении приема в поединке, то надо указать, какого партнера следует выбрать для спарринга для достижения лучшего результата.

После постановки задачи, указания пути и средств ее решения, педагог проверяет эффективность усвоения знаний, наблюдая за деятельностью обучающихся. Если они действуют не так, как нужно, то определяет, что обучающийся не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнять необходимые действия.

Активность. Обучение надо строить так, чтобы обучающийся мог применять полученные знания на практике.

Активность обучающихся развивается путем выполнения различных заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются обучающимися самостоятельно во время занятий и вне их.

Если обучающийся знает, как действовать, какого результата добиваться, какие средства применять для достижения цели, педагог ставит его в условия, при которых ему нужно решить определенную задачу. При этом педагогу необходимо учитывать, что если задача решается учащимся успешно, то это повышает его активность. Невыполненная задача снижает активность, вызывая у обучающихся негативные эмоции.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнения которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только после того, как обучающийся привыкает успешно выполнять более простые задания.

Педагогу так же следует направлять внимание обучающихся на творческую работу, давая им задание самим найти правильное решение задачи. Обычно это делается тогда,

когда бойцы уже выполняли подобные задачи и учитель показывал им способ их решения. Создавая определенную ситуацию в спарринге, педагог предлагает найти решение по выходу из данного положения. Если обучающийся не может найти выхода из сложившейся ситуации, то педагог помогает ему принять правильное решение.

Наглядность. Изучение материала должно строиться так, чтобы у обучающихся складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Наиболее полное представление о приеме складывается, если:

- а) при показе приема объясняют его технические и тактические свойства;
- б) создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;
- в) прием показывают в целом так, как его выполняют в схватках (такой показ имеет целью создать общее представление о приеме);
- г) прием показывают по элементам медленно (такой показ имеет целью создать на общем фоне более точное представление о важных элементах приема);
- д) прием показывают в целом в таком виде, в каком следует начинать изучение.

Новое лучше воспринимается, если его увязывать с усвоенным ранее. При показе нового варианта приема педагог указывает на те элементы, которые были усвоены раньше. Такой показ позволяет быстрее создать правильное представление об изучаемом действии.

Лучшему освоению нового действия способствуют специальные подводящие упражнения.

Систематичность. Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала, учитывая подготовленность обучающихся и другие условия.

Планируя занятия, педагогу необходимо продумать систему, по которой следует изучать материал и совершенствовать знания, умения и навыки обучающихся. Систематичность изучения материала должна быть отражена в учебных планах, графиках и расписании и предусматривать последовательность изучения теоретического курса, совершенствование в технике и тактике, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, увеличение нагрузки (объем и интенсивность упражнений), развитие отдельных физических качеств, содержание учебных и тренировочных спаррингов, соревнования, в которых предстоит участвовать обучающимся, и т. д.

Весь материал педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого - к сложному, от легкого - к трудному, от известного - к неизвестному.

При обучении, следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки на каждом и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха - все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья обучающихся и эффективное повышение спортивных результатов.

Доступность. Обучение должно строиться так, чтобы обучающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если они подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

Чтобы материал был доступным для обучающихся, необходима их всесторонняя подготовка. Подготовка к изучению приемов складывается из развития у обучающихся физических качеств, с помощью которых они должны овладеть необходимым количеством навыков, и овладением самих навыков, помогающих усвоению приема.

Чтобы облегчить усвоение приемов, с обучающимися проводят занятия по физической и специальной физической подготовке с использованием общеразвивающих и специальных упражнений.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения. Для этого в предшествующих занятиях или прямо на занятии проводится работа по подготовке к решению последующих задач.

Педагог в своей работе должен учитывать возраст, состояние здоровья, степень физического развития, тренированность обучающихся и другие сопутствующие факторы. При проведении занятий в группе педагогу приходится вести работу с обучающимися, имеющими различную степень общей и специальной подготовки. Перед тем как приступить к изучению приема, такие обучающиеся должны выполнять различный объем работы. Менее подготовленным обучающимся надо уделять большее внимание. Для этого им следует давать дополнительные задания как во время занятий, так и вне их.

Прочность. Обучать каратэ надо так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки приемов каратэ. Для этого следует систематически повторять и применять знания и навыки на практике, т. е. в условиях «ролевых» и реальных спаррингов. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и ведение всего поединка в целом (темп, маневрирование, тактика и др.).

Для прочного закрепления изученного материала педагог может на занятиях организовать своеобразные соревнования и установить специальные правила, которые заставят обучающихся совершенствовать определенные действия, сосредоточивать внимание и усилия на решении поставленной задачи и достижении цели. Следует иметь в виду, что в соревновательной обстановке выполнение приемов проходит на фоне большого эмоционального возбуждения, что может привести к ошибкам в технике и травмам. Чем ответственнее соревнование, тем выше возбуждение и сложнее самоконтроль бойца.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы по Киокусинкай каратэ.

В результате освоения программы выпускники повысят уровень физического и личностного развития и будут иметь следующие результаты:

Предметные:

- у выпускников по программе будут сформированы основные представления об истории возникновения, развития и теории киокусинкай;
- у выпускников по программе будут развиты физические качества (сила, гибкость, выносливость, скоординированность движений);

- выпускники будут знать и правильно выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- у выпускников по программе будет повышен уровень физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с их индивидуальными способностями и начальными данными;
- выпускники приобретут навыки технических и тактических приемов для сдачи квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- у выпускников по программе будут сформированы представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- у выпускников будут развиты навыки выполнения общефизических упражнений;
- у выпускников будет приобретен опыт соревновательной деятельности, будут знания и опыт практического применения правил поведения во время соревнований или любой командной работы.

Личностные:

- к концу обучения у каждого выпускника увеличится диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- у выпускника по программе будет развит интерес к самостоятельным занятиям физической культурой;
- будет внесен вклад в воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, чувства ответственности.

Способы проверки результатов освоения программы

Осуществление контроля образовательного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах обучения является обязательным разделом программы.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить результативность образовательной деятельности.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (ежедневный, еженедельный). Проводится для оценки степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущения переутомления.

Промежуточная аттестация включается в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проводится 2 раза в год (в середине (декабрь) и конце (май) текущего учебного года).

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе по Киокусинкай каратэ и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей программы.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации заносятся в диагностическую карту (приложение №1).

Для проверки результатов освоения программы используются различные формы и методы контроля: зачеты по ОФП и СФП, тесты по психологической подготовке, аттестационные экзамены, участие в соревнованиях.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание дополнительной общеобразовательной программы текущего учебного года, на основании положительных результатов переводятся на следующий год обучения.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы:

- *Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта и специализацию в области киокусинкай каратэ.
- *Информационное обеспечение:* видеоматериалы, наглядные и демонстрационные пособия.
- *Материально техническое обеспечение:* для успешной реализации данной программы необходим *спортивный зал* (любого размера и оборудованного согласно нормативам), имеющий естественное и искусственное освещение, соответствующий гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности;
оборудование и спортивный инвентарь по разделам программы (стенка гимнастическая, гимнастические скамейки, канат, маты гимнастические, обручи, скакалки, утяжелители, мячи набивные, гимнастические мячи, гантели, мешки боксерские, «лапы» и «щиты» для отработки ударов, защитные жилеты и шлемы).

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2		Контрольный опрос

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай	2	2		Контрольный опрос
4.	Краткая характеристика техники Киокусинкай	2	2		Контрольный опрос
5.	Физическая подготовка	104		104	Контрольные испытания-зачет по ОФП (в начале/ конце учебного года)
6.	Техническая подготовка	30		30	Выполнение контрольного упражнения
7.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП (в начале/ конце учебного года)
Итого		144	12	132	

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие Киокусинкай в Мире и России	2	2		Контрольный опрос
2.	Спорт и здоровье	2	2		Контрольный опрос
3.	Экипировка	2	2		Контрольный опрос
4.	Аттестационные требования в Киокушинкай каратэ	2	2		Контрольный опрос
5.	Основы методики проведения самостоятельных занятий	2	2		Контрольный опрос
6.	Физическая подготовка	92		92	Зачет по ОФП
7.	Техническая подготовка	32		32	Аттестационные экзамены
8.	Тактическая подготовка	8	2	6	Выполнение контрольных тестов
9.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены
Итого		144	12	132	

Содержания учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1 год обучения			
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Порядок и содержание работы объединения.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий, а также во время учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений.</p> <p>Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем.</p> <p>Правила поведения в Киокусинкай.</p> <p>Спортивная форма и правила ее ношения.</p>	
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<p>Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.</p> <p>Правила личной гигиены спортсмена.</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Основы закаливания солнцем, воздухом, водой.</p> <p>Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи, рациональная последовательность учебы, отдыха и спортивных занятий.</p> <p>Рекомендации по питанию и питьевому режиму.</p> <p>Значение периодического медицинского контроля. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома.</p> <p>Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.</p>	
3.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай	<p>История развития Киокусинкай.</p> <p>История развития Киокусинкай в СССР и России.</p> <p>Спортивные и традиционные направления Киокусинкай.</p> <p>Международные и национальные организации Киокусинкай.</p> <p>Ассоциация Киокусинкай России.</p>	

4.	Краткая характеристика техники Киокусинкай	Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.	
5.	Физическая подготовка		Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения. Самостраховка при падении, совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.
6.	Техническая подготовка		Тачи-ката (выполнение стоек на месте). Цуки-вадза (удары руками). Укэ-вадза (блоки). Гери-вадза (удары ногами). Идо гейко (выполнение техники рук и ног в движении). Якусоку иппон кумитэ – условный учебный спарринг на один шаг.
7.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП (в начале/середине/конце учебного года)
2 год обучения			
1.	Развитие Киокусинкай в Мире и России	Международные федерации Киокусинкай каратэ, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и Первенства Мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.	

2.	Спорт и здоровье	<p>Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.</p> <p>Техника безопасности, оказание первой помощи.</p> <p>Самоконтроль и ведение дневника спортсмена. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.</p> <p>Правила самоконтроля в процессе занятий.</p> <p>Оздоровительные и прикладные значения занятий Киокусинкай каратэ.</p> <p>Профилактика травматизма.</p>	
3.	Экипировка	<p>Снаряжение и экипировка для занятий Киокусинкай, уход, хранение, мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий (Доги). Варианты правильного складывания и ношения доги.</p>	
4.	Аттестационные требования в Киокушинкай каратэ	<p>Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена.</p> <p>Правила поведения во время проведения экзамена. Права и обязанности участников аттестации.</p> <p>Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приемов в Киокушинкай каратэ.</p>	
5.	Основы методики проведения самостоятельных занятий	<p>Основные средства и методы физической подготовки.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.</p>	
	Физическая подготовка		<p>Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения.</p> <p>Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения,</p>

			подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.
6.	Техническая подготовка		Тачи-ката Цуки-вадза Укэ-вадза Гери-вадза Идо гейко Якусоку иппон кумитэ Ката
7.	Тактическая подготовка	Атакующая тактика. Сущность атакующей тактики, ее плюсы и минусы. Активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, продвижение вперед на позиции противника. Эффективные средства специальной подготовки. Тактика сдерживания. Сущность сдерживания и «вяжущей» защиты.	Работа с партнером по заданию. Свободные спарринги.
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены

Оценочные и диагностические материалы, критерии оценивания

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
1. Челночный бег 3x10 м, сек						
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз						
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз						
9	2 и менее	3-5	6 и более	7 и менее	8-15	16 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-17	18 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески						

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
9	Рост - 5 см	Рост	Рост + 5 см	Рост - 10 см	Рост - 5 см	Рост
10	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост - 5 см	Рост	Рост + 5 см

Для учащихся младше 9 лет фиксируются только абсолютные показатели выполнения упражнений, оценки не выставляются.

Перед выполнением всех зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

Правила выполнения упражнений

Челночный бег 3 x 10 м выполняется в спортивной обуви с обеганием вокруг вертикальных стоек высотой примерно 1 м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешаются три попытки, из которых в зачет идет лучшая.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Подтягивание. Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием выполнения упражнения.

Подъем туловища за 30 сек из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешаются три попытки.

Гибкость. Касание пола головой, плечами или грудью, сидя с разведенными в поперечный шпагат ногами, выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 сек. Разрешается одна попытка.

Диагностика личностных компетенций

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий)– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий)– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания для детей младшего школьного возраста от 6 до 10 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 6-10 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	6-10 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году».	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	6-10 лет	УТС сборной Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ».	Сентябрь	Модуль «Каникулы»
3.	6-10 лет	УТС - подготовка к соревнованиям «День народного единства».	Октябрь	Модуль «Каникулы»
4.	6-10 лет	УТС моделирование соревновательной деятельности в возрастной категории 6-10 лет.	Октябрь	Модуль «Каникулы»
5.	6-10 лет	Первенство Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ» посвящённое Дню народного единства.	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
6.	6-10 лет	УТС. Аттестационный экзамен..	Декабрь	Модуль «Каникулы»
7.	6-10 лет	Турнир Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ», посвящённый Дню защитника Отечества.	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	6-10 лет	УТС подготовка в аттестации.	Март	Модуль «Каникулы»
9.	6-10 лет	Мероприятие «Посвящение в воины», «Марафон-кумитэ» - тест кумитэ среди детей, юношей и юниоров по Киокусинкай каратэ», посвященный 78 годовщине Победы ВОВ.	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
10.	6-10 лет	Памятная тренировка, посвященная М.Ояма.	Апрель	Модуль «Ключевые дела»
11.	6-10 лет	УТС Аттестационный экзамен.	Май	Модуль «Каникулы»
12.	6-10 лет	Родительское собрание: «Итоги учебного года в объединении «Киокусинкай каратэ».	Май	Модуль «Работа с родителями»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай каратэ предусматривает изучение следующих разделов:

- технические нормативы по базовой технике,
- нормативы по общефизической и специальной физической подготовке;
- технические нормативы по ката, необходимые для подготовки к квалификационным экзаменам на 10-9 кю (оранжевый пояс).

Для оценки уровня развития подготовленности обучающихся проводится аттестационный экзамен.

Пояс по каратэ имеет огромное значение и особый смысл для спортсмена, ведь он является лучшим показателем вложенного труда, усилий, времени, потраченного на работу над собой. Именно пояс является показателем уровня мастерства каратиста и

работы над собой, признанием того, что усилия не прошли даром. Причем для получения каждого нового уровня кю необходимо не только продемонстрировать определенный уровень техник и сдать экзамен, но и доказать, что вы в том числе и духовно готовы к следующему этапу.

На сегодняшний день существует две разновидности степеней – ученические и мастерские, кю и дан соответственно. В них есть существенное различие – если ученические пояса различаются своими цветами, то на мастерские в зависимости от уровня нашивается различное количество золотых полос.

Белый пояс символизирует уровень чистоты. Ученик, только вошедший в мир каратэ, еще совершенно ничего о нем не знает. Он – словно белый чистый лист бумаги, на котором Мастеру предстоит написать его уникальную историю. Новичок светел и чист, готов ловить каждое слово наставника и постигать все премудрости боевого искусства.

Оранжевый пояс (9-10 кю) - этот пояс – пояс стабильности. Цвет его ассоциируется с первой полосой зари, появляющейся на ночном небосклоне. К моменту, когда наступает время сдавать экзамен для получения оранжевого пояса, ученик уже успевает погрузиться в мир каратэ. Он четко понимает, что путь Киокушинкай – это его путь, он твердо принимает решение пройти его до конца.

На техническом уровне выбрано модульное поэтапное изучение базовой техники с параллельным освоением адаптивной техники и тактики для спарринга. Модульность программы вытекает из того, что ученик имеет право сдавать экзамен на следующий кю, лишь сдав экзамен на предыдущий.

Модуль представляют собой законченные объемы технических и теоретических знаний на различные пояса (белый пояс, оранжевый пояс 10-9 кю).

Структура «модуля»:

- *блок техники* – изучение технических элементов каратэ;
- *блок тактики* – изучение основ тактики боя;
- *блок физических упражнений* – подбор упражнений (по интенсивности, энергоемкости, координационной сложности и психологической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков), для воспитания физических качеств.

- *Блок теоретических вопросов* - посвящен изучению вопросов дисциплины; истории и традиций каратэ; техники и тактики каратэ; правил соревнований по каратэ; вопросов спортивной медицины и гигиены спорта; вопросов спортивной педагогики и психологии; вопросов теории методики физического воспитания и спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай каратэ состоит из двух курсов:

- курс белого пояса;
- курс оранжевого пояса.

Курс белого пояса

Предпочтительный возраст детей при поступлении на первый год обучения – 6 лет, так как в этом случае ребенок получает возможность пройти все этапы подготовки в соответствии с программой в оптимальные возрастные периоды.

Курс белого пояса продолжается 1 год. На него зачисляются все дети, желающие заниматься Киокусинкай каратэ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (либо физкультурно-спортивного диспансера) и письменное согласие родителей (опекунов).

В начале, в середине и в конце учебного года, обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Обучающиеся переводятся на курс оранжевого пояса при условии полного освоения программы курса белого пояса.

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу курса белого пояса

В результате освоения обязательного минимума программы по Киокусинкай каратэ на стартовом уровне в объеме курса белого пояса обучающиеся должны:

Знать:

- основные общеразвивающие физические упражнения;
- основы базовой техники в объеме курса белого пояса;
- основы техники условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- основы подвижных и спортивных игр;
- основы техник сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы);
- терминологию Киокусинкай каратэ;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай и сопутствующими видами спорта;
- влияние занятий спортом на здоровье человека;
- основы личной гигиены, правила закаливания, режим дня, правила питания.

Уметь:

- правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;
- подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;
- вращать поясницу при выполнении техники руками;
- правильно отдергивать кулак реверсивной рукой на подмышку при выполнении техник руками;
- уметь пользоваться спортивным инвентарем под руководством тренера.

Демонстрировать:

- технику выполнения общеразвивающих физических упражнений без грубых ошибок;
- технику выполнения упражнений сопутствующей подготовки без грубых ошибок;
- комплекс базовых стоек без грубых ошибок;
- выполнение базовой техники и ее простых комбинаций на месте и в перемещении в дзэнкуцу-дачи без грубых ошибок, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с правильным обозначением уровня, с соблюдением биомеханических требований;
- выполнение без грубых ошибок защитно-атакующей техники в дзэнкуцу-дачи в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;

- выносливость и волевые качества при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительность и быстроту мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнение кондиционных нормативов программы белых поясов;
- выполнение действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированность и внимательность на тренировках;
- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ.

Курс оранжевого пояса

Курс оранжевого пояса продолжается 1 год. Курс формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, успешно освоивших учебную программу по курсу белого пояса.

В период обучения на курсе оранжевого пояса предусмотрена сдача экзаменов на 10 и 9 кю (оранжевый пояс). В начале, в середине и в конце учебного года, обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу курса оранжевого пояса

В результате освоения обязательного минимума программы по Киокусинкай каратэ на стартовом уровне в объеме курса оранжевого пояса обучающиеся должны:

Знать:

- содержание общеразвивающих физических упражнений;
- содержание и биомеханические основы базовой техники и ката (в объеме курса оранжевого пояса);
- содержание и биомеханические основы техники, адаптированной для спарринга;
- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- технику и тактику подвижных и спортивных игр;
- основы техник сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- терминологию Киокусинкай каратэ;
- характеристику Киокусинкай как вида спорта;
- символику, этикет и ритуал Киокусинкай каратэ;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств человека;
- основы гигиены физической культуры и спорта;
- основы врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, особенности собственного организма.

Уметь:

- расслабляться перед выполнением техники и акцентировано напрягаться в момент ее выполнения;

- правильно формировать ударные и блокирующие поверхности при выполнении ударов и блоков;
- вращать поясницу при выполнении техники руками;
- правильно отдергивать кулак реверсивной рукой на подмышку при выполнении техник руками;
- уметь пользоваться спортивным инвентарем под руководством тренера.

Демонстрировать:

- технику выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений без существенных ошибок;
- технику выполнения упражнений сопутствующей подготовки без существенных ошибок;
- комплекс базовых стоек без существенных ошибок;
- выполнение базовой техники и ее комбинаций на месте и в перемещении в дзэнкуцу-дачи и кокуцу-дачи без существенных ошибок, а также ката, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с правильным обозначением уровня, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- выполнение без существенных ошибок защитно-атакующей техники в дзэнкуцу-дачи и кокуцу-дачи (нэкоаши-дачи) в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;
- блокирование без существенных ошибок ударов противника в боевой стойке на месте и в перемещении, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- умение вести свободный спарринг в течение 30 сек;
- выносливость и волевые качества при выполнении тренировочных заданий;
- сообразительность и быстроту мышления при выполнении тренировочных заданий;
- выполнение кондиционных нормативов программы оранжевых поясов;
- выполнение действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированность и внимательность на тренировках;
- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ.

Соотношение видов подготовки в процессе обучения

Соотношение физической и технико-тактической подготовки в многолетней тренировке, %

	Уровни подготовки	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Физическая подготовка ФП = ОФП + СФП	80	70
Технико-тактическая подготовка ТТП=Техническая подготовка+Тактическая подготовка	20	30

Соотношение видов физической подготовки в многолетней тренировке, %

	Уровни подготовки	
	1-й год обучения	2-й год обучения
ОФП	60	55
СФП	40	45

**Соотношение видов технико-тактической подготовки
в многолетней тренировке, %**

	Уровни подготовки	
	1-й год обучения	2-й год обучения
Техническая подготовка	100	90
Тактическая подготовка	-	10

**Соотношение видов общей физической подготовки
в многолетней тренировке, %**

	Уровни подготовки	
	1-й год обучения	2-й год обучения
ОФП в чистом виде	80	70
ЦФП	20	30

ЦФП - целенаправленная физическая подготовка

**Общепедагогические и специфические методы физического воспитания,
используемые в программе
Формы проведения занятий**

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	до 30	от 50	10
Учебно-тренировочная	до 20	от 60	10
Тренировочная	до 15	от 70	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	-

Учебная форма применяется при ознакомлении с новой техникой и ее комбинациями, изучении ката, ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятия – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники и тактики в повторном режиме. Цель занятия – отработка новой и ранее изученной техники с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении технических и тактических заданий и специальных упражнений.

При подготовке к соревнованиям по кумитэ и ката применяется **модельная форма** занятий, которая имитирует ход будущих соревнований как в регламенте (расписании), так и в интенсивности физических и психологических нагрузок.

Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются **контрольной формой** занятий, назначение которых – определение фактического уровня подготовленности спортсменов.

Соревновательная форма занятий – официальные первенства и чемпионаты всех уровней. Выступая на них, спортсмены стремятся достичь наивысших показателей и приобрести соревновательный опыт. Параллельно определяются реальные рейтинги участников.

Методики воспитания физических качеств

Воспитываемое качество	Методики
Скорость	Воспитание простой двигательной реакции. Воспитание сложных двигательных реакций. Воспитание быстроты одиночных и повторных движений. Воспитание быстроты перемещений.
Сила	Воспитание собственно силовых способностей. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание силовой выносливости. Воспитание скоростно-силовой выносливости
Общая выносливость	Применение длительных циклических и ациклических упражнений в аэробном режиме
Специальная выносливость	<u>Алактатная анаэробная выносливость:</u> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с максимальной интенсивностью в течение 15-20 секунд.
	<u>Гликолитическая анаэробная выносливость:</u> Применение циклических и ациклических упражнений, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью (с заданной скоростью или темпом движений) в течение 2,5-3 минут.
Гибкость	Постепенное увеличение количества повторений упражнений. Рациональное сочетание активных, пассивных и статических упражнений. Сочетание упражнений на гибкость с упражнениями на силу и расслабление.

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег: вперед(назад); боком со скрестным заступом; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с ускорениями с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 10 м; бег по пересеченной местности.

Прыжки: в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

Метания: набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения руки внизу, назад за голову из положения руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча; теннисного мяча с места и разбега.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения безпредметов. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Подъемы корпуса из положения лежа в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, перекладине.

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полу-шпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

Борцовские упражнения. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты:

- с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;
- с переноской, расстановкой, собиранием предметов;
- с преодолением препятствий;
- с комбинированными заданиями;
- передача мячей по колоннам;
- салочки;
- петушиный бой;
- скоростные состязания;
- игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь;
- «грубый» баскетбол;
- регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полу-шпагат; наклоны и прогибы в полу-шпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полу-наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полу-наклона туловища в сторону встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

**Специально-подготовительные развивающие
и координационные упражнения**

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на

согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости). Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и резиновым амортизатором. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование типа «зеркало».

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей на макиваре. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

Специальные развивающие и координационные упражнения

1. Воспитание силы.

Увеличение силовой выносливости. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Приседания со штангой с выходом на носки. Смена ног прыжками на месте («разножки») со штангой на плечах. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

Увеличение динамической силы. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу) и выпрыгивание вверх, вперед, в сторону. Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх и нанесением ударов ногами и руками в прыжке. Выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Имитация ударов ой-цуки, гяку-цуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Бой с тенью с отягощениями. Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера.

Одновременное увеличение силы и мышечной массы. Упражнения атлетической гимнастики, выполняемые в режиме увеличения массы, для развития мышц, участвующих в движениях ударов.

Увеличение изометрической и максимальной силы.

Изометрические стягивающие напряжения в стойках кихона. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

2. Воспитание быстроты

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе.

Совершенствование простой двигательной реакции. Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе. Нанесение ударов по имитирующему раскрытие защиты партнеру. Постановка блока, защита перемещением от неожиданного удара партнера.

Совершенствование реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия

противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами.

Совершенствование реакции на движущийся объект. Тренировка периферического зрения. Выполнение защит от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Стоя лицом к стене, ловля бросаемого из-за спины партнером в стену теннисного мяча после его отскока. Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Повышение скорости выполнения комбинаций. Оптимизация техники выполняемых комбинаций. Сокращение времени подготовительных действий. Выполнение комбинаций ударов и защит, выполнение ката с околопредельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу). Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Повышение скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов. Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

3. Воспитание специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение техники кихона, комбинаций, ката.

Скоростная выносливость. Многократное выполнение повторных ударов и серий ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку. Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой».

Выносливость к скоростно-силовой работе. Работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Бой с тенью с отягощениями с высокой интенсивностью.

Анаэробная выносливость. Работа на мешке с максимальной интенсивностью до 20-30 с. Работа на мешке с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин. Работа на мешке

с большой интенсивностью до 3 мин. Спарринг с большой интенсивностью до 3 мин. Отработка «спурта» в концовке спарринга в последние 15-20-30 с.

Аэробно-анаэробная выносливость. Работа на мешке с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Спарринг с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Прыжки через скакалку до 8-10 мин.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость. Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии. Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке, спарринг в респираторе.

4. Совершенствование работы вестибулярного аппарата. Нанесение ударов после кувырка. Нанесение ударов после вращения. Выполнение удара тоби уширо маваша-гери с падением. Салочки с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

5. Имитационные упражнения. Бой с тенью. Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом). Имитация ударов и блоков с партнером («бой на расстоянии»). Подсечки по теннисному мячу. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Удары по куску полиэтилена, не давая ему упасть на пол.

6. Подвижные игры с элементами единоборства. Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих.

7. Упражнения для развития координации и ловкости. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях плохой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. «Гашение» горячей свечи различными ударами рук и ног.

8. Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером (в т.ч. с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Набивание и накатывание голеней палкой.

9. Растягивающие упражнения.

Наклоны вперед, в стороны с разведенными ногами (сидя, стоя). Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Отжимания «волной» в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Шпагат прямо и в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

**Технические нормативы для сдачи аттестационных экзаменов
10 - 9 КЮ (оранжевый пояс)**

С места:

1. Выполнение прямых ударов из Санчин-дачи (чудан, дзёдан, ага) по 30 раз.
2. Выполнение блоков из Санчин-дачи (дзёдан-уке, гедан-барай, **сото-уке, учи-уке**) по 30 раз.
3. Из фудо дачи выполнение ударов ногами (хидзо-гэри, мае-гери, **кин-гэри**) по 30 раз.

В движении удары руками

Передвижение в Дзенкуцу-дачи с ударами через «маватэ» и «осанари»:

1. Ой-цуки в разные уровни
2. **Гьяку цуки - 9 кю**
3. **Ой-цуки чудан + Ой-цуки дзёдан - 9 кю**
- 4.

В движении Блоки

1. Передвижение в Дзенкуцу-дачи с блоком Дзёдан-уке.
2. **Тоже самое с блоком Сото-уке. - 9 кю**
3. **Тоже самое с блоком Учи-уке - 9 кю**
4. Также самое с блоком Гэдан-барай
5. **Любой блок из 4х с ударом гьяку-цуки (2-3 техники) - 9 кю**
6. **С одной руки любая пара блоков (2 техники) - 9кю**

В движении удары ногами

Из Дзенкуцу-дачи передвижение с ударами:

1. Мае-гери чудан;
2. Хидзо-гери;
3. **Кин-гери;**
4. **Маваши-гэри чудан - 9 кю**
5. **2 удара с одной ноги с любыми из 4х техник (2 техники) - 9 кю**

Для 9 кю движение Идо-гейко ударов рук вперед под счет назад свободно без счета!

КАТА.

Тайкёку сано Ич, Ни - 10 Кю, Тайкёку сано Сан - 9 кю

ФИЗО – согласно нормативов ФКР

КУМИТЭ -10 Кю - один бой в течение 1 мин, 9 кю - 2 боя.

Словарь-классификатор терминов каратэ

Словарь терминов, используемых в Киокусинкай каратэ

В данном словаре представлены основные японские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе Киокусинкай каратэ.

Специальные термины, принятые в Киокусин для обозначения различных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий. Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе проходящих занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения.

1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ	
Дзию кумитэ	свободный спарринг
Додзё	зал для занятий («место, где ищут путь»)
Ибуки	силовое дыхание
Кантё	мастер, наставник всей организации
Ката	форма, комплекс
Кихон	тренировка без партнера
Кохай	младший
Кумитэ	спарринг
Ногарэ	мягкое дыхание
Ос (Осу)	традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности
Рэнраку	комбинации
Самбон кумитэ	условный учебный спарринг на три шага
Сихан	мастер (с 5 дана)
Сосай	шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)
Сэмпай	старший
Сэнсэй	учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)
Тамэсивари	разбивание твердых предметов различными частями тела
Якусоку иппон кумитэ	условный учебный спарринг на один шаг
2. ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ	
Дзадзэн	принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени)
Иой(ёй)	приготовиться
Маваттэ	повернуться
Мокусо	закрывать глаза
Мокусо ямэ	открыть глаза
Наорэ	вернуться в исходное положение
Отагай ни рэй	поклон всем
Рэй	поклон
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй	поклон учителю (старшему)
Т(с)индэн ни рэй	поклон символической святыне школы, алтарю
Хадзимэ	начать
Хантай	сменить стойку (левую на правую или наоборот)
Ямэ	закончить
Ясумэ	расслабиться
3. СЧЁТ	
Ичи	один
Ни	два
Сан	три
Ши(ён)	четыре
Го	пять
Року	шесть
Сити	семь
Хати	восемь
Кю	девять
Дзю	десять
4. СТОЙКИ	
<i>а) ожидания и готовности:</i>	
Хэйсоку-дачи	ступни вместе
Мусуби-дачи	пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дачи	ступни параллельно примерно на ширине плеч
Фудо-дачи	пятки на ширине плеч, носки развернуты
Ути хатидэи-дачи	стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)
<i>б) основные:</i>	
Дзэнкуцу-дачи	передняя стойка
Кокуцу-дачи	задняя стойка
Санчин-дачи	стойка крепости или «песочные часы»
Киба-дачи	стойка всадника
Шико-дачи	стойка борца сумо
<i>в) переходные:</i>	
Нэкоаши-дачи	стойка кота
Цуруаши-дачи	стойка цапли
Какэ-дачи	«скрученная» стойка с заступом ноги сзади
Мороаши-дачи	ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед
<i>г) боевая:</i>	
Дзю камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи	стандартная боевая (равноопорная) стойка
5. УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ	
Дзэдан	верхний (голова, шея)
Чудан	средний (корпус)
Гэдан	нижний (ниже пояса)
6. ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК И НОГ	
Ой	одноименное
Гияку	разноименное (противоположное)
7. СТОРОНЫ	
Хидари	левая
Миги	правая
8. НАПРАВЛЕНИЯ	
Аго	вверх
Маэ	вперед
Ёко	в сторону
Уширо	назад
Маваси	круговое
Сото	внутри
Учи	изнутри
Ороши	Вниз/сверху-вниз
9. УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА	
<i>а) руки:</i>	
Сэйкэн	кулак (передняя часть)
Уракэн	перевернутый кулак (тыльная часть)
Тэтцуи	«кулак-молот»
Шуто	«рука-нож», внешнее ребро ладони
Хайто	внутреннее ребро ладони
Шотэй	«пятка» ладони
Кокэн	запястье
Кумадэ	«медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)
Ёхон нукитэ	«рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами
Иппон нукитэ	кулак с выпрямленным указательным пальцем
Нихон нукитэ	рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»
Накаюби иппонкэн	кулак со сжатым наполовину средним пальцем

Ояюби ишпонкэн	кулак с полусогнутым большим пальцем
Хиракэн	кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)
Рютокэн	кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах
Хайсю	тыльная сторона ладони
Тохо	«рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем
Кэйко	«рука-клюв», пальцы собраны в щепотку
Котэ	предплечье
Хидзи	локоть
<i>б) ноги:</i>	
Чусоку	подушечка пальцев стопы
Сокуто	«нога-нож», внешнее ребро стопы
Чейсоку	внутренняя выемка стопы
Хайсоку	подъем стопы
Аси	подошва
Какато	пятка
Сунэ	голень
Хидза	колени
10. УДАРЫ РУКАМИ	
<i>а) толчковые кулаком:</i>	
Сэйкэн (чудан, дзёдан, гэдан) цук	удар кулаком (на всех уровнях)
Татэ-цуки	удар кулаком, расположенным вертикально
Агэ-цуки	удар крюком снизу-вверх (в подбородок)
Шита-цуки (или уракэн-шита-учи)	удар крюком снизу-вперед (в корпус)
Ороси-цуки	удар крюком сверху-вниз (в корпус)
Моротэ-цуки	удар двумя руками (в лицо, корпус)
Яма-цуки	удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)
Дзюн-цуки	удар в сторону
<i>б) толчковые производные</i>	
Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан)	удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)
Ехон нукитэ	удар «копьем» (в горло, в сплетение)
Нихон нукитэ	удар «вилкой» (в глаза)
Хиракэн-цуки	удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)
Рютокэн-цуки	удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)
Тохо-цуки (учи)	удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)
<i>в) секущие</i>	
Сэйкэн аго-учи	верхний прямой удар кулаком
Тэтцуи коми ками-учи	удар «молотом» сбоку снаружи по голове
Тэтцуи ороси ганмэн-учи	удар «молотом» сверху по голове
Тэтцуи хизо-учи	удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам
Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гэдан)	удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях)
Уракэн сёмэн ганмэн-учи	удар перевернутым кулаком вперед в лицо
Уракэн саю ганмэн-учи	удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо
Уракэн хизо-учи	удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам
Уракэн ганмэн ороси-учи	удар перевернутым кулаком сверху по голове

Уракэн сита-учи	см Сита-цуки
Шуто сакоцу-учи	удар ребром ладони сверху по ключице
Шуто сакоцу-учикоми	прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице
Шуто ганмэн-учи	удар ребром ладони сбоку по голове, по шее
Шуто хизо-учи	удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам
Шуто ёко ганмэн-учи	удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее
Шуто дзёдан учи-учи	удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее
Сэйкэн маваши-учи	удар крюком сбоку (в голову, в корпус)
Уракэн маваши-учи	круговой удар перевернутым кулаком в голову
Хиракэн маваши-учи	круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»
Накаюби иппонкэн	закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)
Ояюби иппонкэн	закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)
Хайто (маваши)-учи	круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)
Моротэ хайто-учи	двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее
Гэдан хайто-ухи	круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах
Хайсю-учи	удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)
Кокэн-учи	удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)
Кэйко-учи	прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)
<i>г) локтем:</i>	
Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан)	вперед сбоку (в корпус, голову)
Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи	вперед снизу в подбородок
Агэ хидзи атэ (чудан)	вперед снизу в корпус
Ороши хидзи атэ	сверху вниз
Ёко хидзи атэ	в сторону (с помощью другой руки)
Уширо хидзи атэ	назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»
11. УДАРЫ НОГАМИ	
Хидза-гэри	удар коленом
Кин-гэри	удар подъемом стопы в пах
Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато)	прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)
Маэ какато-гэри	удар пяткой вперед сверху вниз
Маэ чусоку кэагэ	маховый удар вперед и вверх
Тэйсоку маваши сото кэагэ	маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь
Хайсоку маваши учи кэагэ	маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри
Сокуто ёко кэагэ	маховый удар в сторону внешним ребром стопы
Кансэцу-гэри	удар ребром стопы в коленный устав
Ёко-гэри чудан или дзёдан	удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову
Гэдан маваси-гэри	низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)
Маваши-гэри чудан или дзёдан (хайсоку, чусоку)	Круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)
Уширо-гэри (чудан, дзёдан)	удар пяткой назад в корпус или голову
Агэ какато уширо-гэри	удар пяткой назад от колена снизу в пах
Дзёдан учи хайсоку-гэри	диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову
Ороши сото какато-гэри	удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх
Ороши учи какато-гэри	удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх

Какэ-гэри (чусоку) или ура маваши-гэри	обратный круговой удар в голову
Уширо маваши-гэри дзёдан, чудан, гёдан (чусоку, какато)	обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях
12. БЛОКИ РУКАМИ	
Сэйкэн чудан сото-укэ	блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне
Сэйкэн чудан уши-укэ	блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне
Сэйкэн дзёдан-укэ	верхний блок предплечьем (кулак сжат)
Сэйкэн маэ гёдан-барай	нижний блок предплечьем вперед(кулак сжат)
Моротэ-укэ	блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой
Моротэ тюдан учи-укэ	двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне
Чудан учи-укэ гёдан-барай	двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях
Маваши гёдан-барай	нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)
Шуто маваши-укэ	круговой блок в позиции сёто
Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гёдан	верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)
Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гёдан)	блок «пяткой» ладони на всех уровнях
Шуто тюдан сото-ук	аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони
Шуто тюдан ути-укэ	то же
Шуто дзёдан-укэ то же Шуто маэ гёдан-барай то же Шуто дзёдан учи-укэ	блок ребром ладони от головы
Маэ шуто маваши-укэ	двойной круговой блок спереди в позиции сёто
Сёто дзюдзи-укэ дзёдан и гёдан	верхний и нижний окрестный блок, в позиции сёто
Тэнсё	покрытие внешним ребром ладони
Какэ-укэ дзёдан, чудан	верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони
Моротэ какэ-укэ дзёдан, чудан	верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони
Чудан хайто учи-укэ	блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони
Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гёдан)	блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях
Гёдан сёто моротэ-укэ	двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны
Гёдан сётэй моротэ-укэ	двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)
Хидзи-укэ (чудан, гёдан)	блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро
Дзёдаи хидзи-укэ	круговой верхний блок локтем внутрь
Осай-укэ	накладка ладонью
13. БЛОКИ НОГАМИ	
Сунэ-укэ	блок голенью
Хидза-укэ	блок коленом

Классификация Ката

1) *Простейшие базовые ката*

Тайкёку соно ичи
Тайкёку соно ни
Тайкёку соно сан

2) *Простые базовые ката*

Пинан соно ичи
Пинан соно ни
Пинан соно сан

3) *Базовые дыхательные ката*

Санчин-но-ката

4) *Усложненные базовые ката*

Пинан соно ён
Пинан соно го

5) *Усложненные ката*

Цуки-но-ката
Янцу
Сайфа (Сайха)
Гэкусай дай
Гэкусай сё

6) *Усложненные дыхательные ката*

Тэнсё

7) *Сложные ката*

Сэйентин (сэйтен ката)
Канку дай

8) *Высшие ката*

Су си хо
Гарю
Сэйпай

9) *Дополнительные простейшие ката* (переходные от кихона к ката)

Кихон-ката соно ити, ни

10) *Дополнительные усложненные ката*, производные от базовых

Ура тайкёку соно ити
Ура тайкёку соно ни
Ура тайкёку соно сан
Ура пинан соно ити
Ура пинан сонони
Ура пинан соносан
Ура пинан соноен
Ура пинан соного

11) *«Старинные ката»* (Корюката)

Найфантин сёдан
Найфантин нидан
Найфантин сандан
Сэсан
Бассай
Кусанку
Супаринпэй
Усэси

12) *Ката бодзюцу* (искусство боя палкой)

Осиро-но кон
Сюси-но кон

Значения названий Ката

Тайкеку – «первопричина», «Великий Предел» (аналогично китайскому Тайцзи).

Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение ката Масутацу Ояма сравнивал с овладением ползанием, прежде чем ребенок научиться ходьбе по Пути каратэ. Название Тайкеку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан – «мирное сознание», «мир и гармония». Эти ката были созданы Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году, как упрощенная версия более сложных китайских форм - Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Санчин – «три точки», «три фазы». Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канре Хигаонной и ставшей в последствии основой обучения в стиле Наха-тэ. Предположительно, Санчин восходит к Бодхидхарме и монастырю Шаолинь. Во множестве толкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Санчин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии

«Ки», локализованных на макушке головы (тэнто), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Санчин — это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитию сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия («Ки») и происходит единение духа и тела.

Тэнсе – «вращающаяся рука», «текучая рука». Ката создана Тедзюном Мияги в дополнение к Санчин, после углубленного изучения им китайской формы Роккиою. Тэнсе можно соотнести со всеми триадами Санчин. Масутацу Ояма считал ее ценнейшей из высших ката.

Сайха (Сайфа) – «предельное разрушение», «большая волна». Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.

Цуки-но-ката – «счастье и удача», «ката цуки». Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления при каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленными на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу – полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката переводится как «обретение чистоты». При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэки (у) сай-дай и се – «большое и малое разрушение крепости» или «шторм и крепость». Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку – «созерцание неба», где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название «Кушанку» - по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г.Фунакоси (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами - Небо и Солнце, - мы никогда не будем побеждены.

Сэйентин – «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен «подавлять отступающее сердце». Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибя-дати; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо – «*пятьдесят четыре шага*». Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число «54» имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю – «*пробуждающийся дракон*». В философском смысле, Гарю - это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Масутацу Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай – «*восемнадцать рук*». Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Киокусинкай, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Сюси-но кон – «палка господина Сю (кит. Чжоу)».

Осиро-но кон – «палка мастера Осиро».

Названия ката, которые давали мастера имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них.

Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К.К. Альциванович. - Мн.: Современный литератор, 2001. - 288 с.
2. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 208 с.
3. Вельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Вельский. - Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. - 352 с.
4. Богуш Д.А. Японская техника реанимации в практике боевых искусств. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 176 с.
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 256 с: ил.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
7. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Пер. с нем. Г. Товкая. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.
9. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. - М.: «Лист», 1997. - 176 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «академия», 2000. - 288 с.
11. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
12. Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск II/-Москва, ООО «Издательство «Авторская книга», 2012 г. - 288 с.

13. Горбылев А.М. Боевые искусства Японии "Божественный кулак" Масутацу Ояма (Специальный выпуск Додзё). Научно-популярный методический журнал, 2001г. Москва: Будо - спорт . - 287 с.
14. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н. Физиология силы. М.: Спорт, 2016. - 232 с.
15. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. -120 с.
16. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - МВ. Физкультура и спорт, 1991. -208 с.
17. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. -480 с.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
19. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.. Лептос, 1994. - 368 с.
20. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «ИНСАН», 2000. - 352 с.
21. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. МП) Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
22. Карякин Б.П. Самозащита. - М.: Советский спорт, 1991. - 80 с.
23. Керони С, Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. - М.:Спорт, 2000. - 192 с, ил.
24. Керони С, Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л.А. - М.: Терра-Спорт, 2000. -188 с.
25. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 272 с.
26. Ким, Санг Х. Боевые искусства после 30 / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. -352 с.
27. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. Ассоциация Киокусинкай России, г. Москва, 2009 г.
28. Киокушинкай каратэ (ИКО). Технический экзамен. Теоретический экзамен. Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов, тренеров. МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2011 г.
29. Киокусинкай каратэ. Справочник тренера: Методическое пособие. Благовещенск. ООО «ИПК «ОДЕОН». 2017. - 110 с.
30. Киржнер А.Б., Киржнер Д.Б. Потомки Геракла. - Пермь: Кн. Изд-во, 1991. -262 с.
31. Киричек Р.И., Никонович П.Г. Реализация исходных принципов каратэ в спортивном поединке. М.: Издательские решения, 2015. - 80 с.
32. Клюкина С.В. Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.
33. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с.

34. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000. -120 с.
35. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод, пособие. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2002. - 200 с.
36. Литвиненко А.Ю. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Дера-Спорт, 2000.
37. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
38. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с.
40. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А.В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.
41. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.
42. Олин С.В. Библия Каратэ. Челябинск: Poiygraph Olin & K., 2012. -160 с.
43. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. - М.: Дрофа, 2000. -160 с.
44. Петров СВ., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. - М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2000. - 96 с.: ил.
45. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Дера-Спорт, 2000. - 56 с: ил. Подойницын В.В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: 1997. - 136 с.
46. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. - 3-е изд. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. -152 с.
47. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 208 с: ил.
48. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, Тера-Спорт, 2002. - 208 с.
49. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
50. Практическая подготовка студентов факультета физической культуры в системе высшего педагогического образования: учеб.-метод. пособие / сост.: Н. В. Зайцева, Т. В. Железная, А. М. Киптик. – Мозырь: УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. - 203 с.
51. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 1986. - 432 с.
52. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с: ил.
53. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта, 1998. - 208 с.
54. Рояма Х. Моя жизнь- каратэ. - М. ОАО «Издательский дом «Городец», 2003г.-224 с.
55. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

56. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -184 с.
57. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп.- Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 147 с. - (Высшее образование).
58. Сидоров А. А., Иванюженков Б.В., Карелин А.А., Нелюбин В.В. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. - М.: Дрофа, 2000. - 320 с: ил., 8 л. цв. вкл.
59. Соколов П.П. Японский массаж шиацу. - М.: Советский спорт, 1991. - 64 с.
60. Степанов С.В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (Стиль Киокушинкай) : Дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 : Екатеринбург, 2004. – 417 с.
61. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ до. Философия. Теория. Практика. Учеб.- Екатеринбург. Изд-во Уральского университета, 2003. – 384с.
62. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 424 с.
63. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412 с, ил.
64. Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. - М.: ТЕРРА, 1997. - 144 с: ил.
65. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. Физ. Воспитания пед. Ин-тов и для ин-тов физ. Культуры по спец. № 2114 «Физ. Воспитание». - М.: Просвещение, 1989. – 210 с: ил.
66. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: «ИНСАН», 2001. -400 с.
67. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). - М.: «ИНСАН», 2000. - 432 с.
68. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480 с.
69. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.
70. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 824 с, ил.
71. Шестопалов С.В. Физические упражнения. - Ростов н/Д: Изд-во «Проф-Пресс», 2001. - 192 с, ил.
72. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г. А.
73. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т.- Екатеринбург: Изд во Урал. ун-та, 2014. -244 с.
74. Видеокурс «Kyokushinkai karate. The complete video series, parts 1-3» <https://youtu.be/ZxaUP-f-Igs>. (дата обращения 25.04.2020).
75. Видеокурс «Kyokushinencyclopedia, Kata». https://youtu.be/fpQgun_YhOg?t=9199, <https://youtu.be/SavQF5b4RT8> (дата обращения 01.05.2020).

76. Видеокурс «Kyokushinkaikarate. The complete video series, parts 1-3»
<https://www.youtube.com/watch?v=Il9ObsFHjVM>,
https://www.youtube.com/watch?v=fpQgun_YhOg&feature=youtu.be. (дата обращения 17.04.2020).
77. Видеокурс «Шокей Мацуи – основы Киокушин каратэ»
<https://www.youtube.com/watch?v=QnZvj6vm8PU&t=1229s> (дата обращения 25.04.2020).
78. Видеокурс «Шокей Мацуи обучает кихону, идо, кумитэ»
https://www.youtube.com/watch?v=PLFJAeht_FA&feature=youtu.be (дата обращения 02.02.2020).
79. Видеокурс «Kyokushin encyclopedia, Kata»
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF4-hNOEm22EwIf4fmrwBKdKZKZhataPw>
(дата обращения 25.07.2020).

Литература для обучающихся и родителей

1. Аксёнов Э.И. Каратэ. От белого пояса к чёрному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты. Москва : Астрель ., 2007 . -487 с .
2. Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск II/-Москва, ООО «Издательство «Авторская книга», 2012 г. - 288 с: ил.
3. Додзё. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».
4. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. - 432 с: ил.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
6. Книга самурая: Юдзан Дайдодзи. Будосесинсю. Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.
7. Кук Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил. - (Боевые искусства).
9. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
11. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
12. Ояма М. Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.
13. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с: ил.
14. Ояма Масутацу. Карате для детей. Смоленск: ТсОО ИКА, 1994. -59 с.

15. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.
16. Сато Хироаки. Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. СПб.: «Евразия», 1999.-416 с.
17. Степанов С.В. Теоретические и методологические основания многолетней специальной подготовки спортсменов в каратэ (Стиль Киокушинкай): Дис. д-ра пед. наук: 13.00.04: Екатеринбург, 2004.- 417 с. РГБ ОД, 71:05-13/8
18. Танюшкин А.И. Мокусо Ямэ: Открыть глаза. Москва, 2000. - 124 с.
19. Тарас А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).
20. Тернбулл С. Самураи. Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
21. Уотс Алан В. Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 с. Япония. Путь кисти и меча. (Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».