

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

Рассмотрены и одобрены на  
заседании Педагогического совета  
(протокол № 83 от 06.09.2021 г.)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО  
«ЦВР «Пашинский»

Е.В. Веремьянина  
Пр. № 188-од от 06.09.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по киокусинкай каратэ**

*возраст учащихся: от 8 до 18 лет  
срок реализации программы: 8 лет*

Составитель:  
Дрокин А.В.,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
Актуальность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	5
Цель и задачи программы .....	5
Уровни освоения програмного материала.....	6
Объем и срок освоения программы.....	7
Адресат программы .....	8
Режим занятий.....	11
Особенности организации образовательного процесса .....	11
Принципы и методы обучения .....	12
Планируемые результаты.....	15
Способы проверки результатов освоения программы .....	16
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	17
Условия реализации программы .....	17
Календарный учебный график.....	17
Учебный план .....	17
Содержание занятий .....	21
Оценочные и диагностические материалы, критерии оценивания.....	34
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ .....	40
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	45
Стартовый уровень обучения (курс белого и оранжевого поясов).....	46
Базовый уровень обучения (курс синего, желтого и зеленого поясов).....	49
Продвинутый уровень обучения (курс зеленого и коричневого поясов).....	52
Соотношение видов подготовки в процессе обучения .....	55
Общепедагогические и специфические методы физического воспитания, используемые в программе .....	57
Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки обучающихся 1-2 года обучения .....	58
Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки обучающихся 3-8 годов обучения .....	61
Технические нормативы для сдачи аттестационных экзаменов .....	71
Словарь-классификатор терминов каратэ .....	80
Раздел 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	88
Литература для педагога .....	88
Литература для обучающихся и родителей.....	91

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Киокусинкай каратэ (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет. Программа реализуется в Центре внешкольной работы «Пашинский» с 2006 года. Содержание программы направлено на содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, овладения основными приемами Киокушинкай каратэ, воспитания морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности и профилактику асоциального поведения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- 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 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 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);
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)).

### **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.

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

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.

При разработке Программы использовались:

- Техническая программа каратэ киокусинкай [54];
- Правила вида спорта «Киокусинкай», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от «31» мая 2019 г. № 433;
- Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования [25];
- Киокушинкай каратэ (ИКО). Технический экзамен. Теоретический экзамен [26];
- видеокурс «Kyokushinkaikarate. The complete video series, parts 1-3» [75];
- видеокурс «Шокей Мацуи – основы Киокушин каратэ» [76];
- видеокурс «Шокей Мацуи обучает кихону, идо, кумитэ» [77];
- видеокурс «Kyokushin encyclopedia, Kata» [78].

---

<sup>1</sup> 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 - добивается 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.

**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) и при подготовке к тамэшивари<sup>2</sup>. Среди них:

- «марафон» - работа «по заданию» с несколькими меняющимися на протяжении «раунда» противниками (серия раундов), работа «по заданию» одновременно с несколькими противниками,
- «вынужденная работа» - работа с одним или несколькими противниками с использованием только рук/ног или руки/ноги,
- использование утяжелителей/жгутов/партнеров для отработки определенных элементов поединка-концовки, «выноса» противника и т.п.

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; рассмотрению процессов, происходящих при проведении тамэшивари, и разбору движений на основе биомеханики.

Также проводится дополнительная подготовка ударных конечностей для тамэшивари и наработка навыка «правильных движений», психологическая подготовка для выполнения тамэшивари.

### **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 и усовершенствовать 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;

---

<sup>2</sup> **Тамэшивари** — разбивание твёрдых предметов незащищёнными частями тела, практикуемое в японских боевых искусствах (каратэ). Не являясь основной целью каратэ, тамэшивари, тем не менее, очень важно, поскольку является индикатором развития силы и техники в боевом искусстве, позволяет развить мощь удара. Тамэшивари требует исключительного чувства равновесия, техники, спокойствия и концентрации силы духа, кроме того, что важно для спортсменов, повышает самооценку и веру в свои силы.

–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.

#### **Уровни освоения программного материала**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай каратэ» предполагает три уровня освоения.

#### **Стартовый уровень**

Стартовый уровень охватывает 1 и 2 года обучения. На этом уровне 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)<sup>3</sup>.

#### **Базовый уровень**

Базовый уровень предполагает освоение программы на 3-5 годах обучения. Основными задачами этого этапа являются формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, накопление соревновательного опыта, совершенствование физических и психологических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой киокушинкай каратэ. Уделяется внимание воспитанию осмысленного отношения к занятиям физической культурой и спортом как к способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.

В период обучения предусматривается участие в аттестационных экзаменах на 8-5 кю (синий и желтый пояса)<sup>4</sup>, а также в соревнованиях по киокусинкай.

---

<sup>3</sup> **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.

**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.

<sup>4</sup> **8-5 кю (синий и желтый пояса).**

## Продвинутый уровень

Обучающиеся 6 – 8 годов обучения переходят на освоение программного материала в рамках продвинутого уровня. На этом этапе обучения предусматривается прочное овладение (стабильность и определенный автоматизм) основными приемами Киокусинкай каратэ, воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности, приобретение и дальнейшее совершенствование технико-тактических умений и навыков ведения поединка. Особое внимание уделяется профилактике асоциального поведения.

На данном уровне обучающиеся должны сдать экзамен на 4-2 кю (зеленый и коричневый пояса)<sup>5</sup>, продемонстрировать стабильные результаты на соревнованиях, получить опыт проведения занятий по киокусинкай и судейскую практику. Предполагается формирование предпрофессиональных навыков у обучающихся.

## Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа по Киокусинкай каратэ рассчитана на 8 лет обучения. Объем программы – 2 124 часа.

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.)
<b>Стартовый уровень</b>					
1	10	15	8	4	144
2	10	15	9-10	4	144
<b>Базовый уровень</b>					
3	10	15	10-11	6	216
4	10	15	11-12	6	216
5	10	15	12-13	6	216
<b>Продвинутый уровень</b>					
6	8	10	13-14	9	324
7	8	10	14-15	12	432
8	8	10	16-18	12	432
<b>Итого:</b>					<b>2 124</b>

*Синий пояс (8-7 кю) – уровень изменчивости, способности к приспособлению. Символизирует цвет неба перед восходом Солнца. Синий пояс с желтой полоской (7 кю) – символизирует первый луч Солнца.*

*Имея базовые знания о стойках, технике перемещения, ударах и блоках, ученик уже начинает здраво осознавать свои способности. Понимает какие техники у него получаются лучше, а над какими стоит больше работать. В кумитэ начинает лучше анализировать противника, строить свою тактику, а в ката стремится оттачивать каждое движение до совершенства.*

*Желтый пояс (6-5 кю) – уровень утверждения. Символизирует восход Солнца. Желтый пояс с зеленой полоской (5 кю) – символизирует появление первых ростков под живительным светом Солнца.*

*На этом этапе ученик начинает нарабатывать скорость и силу удара, без потери его качества. Он осознает свою физическую подготовку, гибкость, способность быстро реагировать на действия спарринг партнера и понимает каким моментам, ему нужно больше уделить внимание.*

<sup>5</sup> **4-2 кю (зеленый и коричневый пояса).**

*Зеленый пояс (4-3 кю) – уровень эмоций, чувствительности. Цвет символизирует распутившийся цветок. Зеленый пояс с коричневой полоской (3 кю) – символизирует цветок, набравший силу.*

*В отличие от предыдущих поясов, зеленый и последующие, уже не «новичковые», а потому требуют еще более сосредоточенной и усердной работы. Ученик не только ищет идеальный баланс скорости, силы и техники в кумитэ, но и учится чувствовать противника. Пытается предугадать его ходы заранее, делает обманные маневры, разрабатывает индивидуальную тактику боя для каждого противника, учитывая его сильные и слабые стороны. В это время необходимо развивать бесстрашие и отрешенность при ведении боя, а также научиться скрывать свои эмоции и боль.*

*Коричневый пояс (2-1 кю) – практический/творческий уровень. Цвет дерева, земли. Символизирует зрелость. Коричневый пояс с золотой полоской (1 кю) – символизирует зрелость, близкую к мудрости (дерево в огне). Коричневый пояс уже в достаточной степени хорошо владеет техникой, силой и скоростью.*

## **Адресат программы**

Предпочтительный возраст детей при поступлении на первый год обучения – 8 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 связи с длительностью периода обучения 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.).

### 7-11 лет (младший школьный возраст)

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.

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

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.

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

#### 11-15 лет (подростковый возраст)

Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и в психологическом отношении.

Быстрыми темпами формируется конституция тела, особенно у девочек. Происходит рост мышечной силы и выносливости. К 14 годам устанавливается окончательное соотношение разных типов мышечных волокон, определяющее скоростные возможности человека. Рост конечностей сильно опережает рост грудной клетки и таза. Часто имеет место переоценка своей силы. Тренер должен давать только посильные, выполнимые задания, чтобы не подорвать организм подростка.

Костная система еще формируется, но становится более прочной. Необходимо постоянно следить за осанкой, походкой, посадкой.

Могут иметь место признаки вегетососудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Рост массы тела и увеличение диаметра артерий отстают от роста сердца, сердце недостаточно снабжается кровью. Возможны перепады кровяного давления. Мозг получает недостаточно крови, поэтому возможно головокружение, потеря работоспособности, быстрое утомление. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Легкие развиваются недостаточно быстро, дыхание неглубокое, учащенное.

Нервная система продолжает развиваться и совершенствоваться. Мозг по весу и объему приближается к мозгу взрослого человека. Возбуждение все еще преобладает над торможением. Подростки не могут долго ждать, импульсивны, возбудимы. Потребность в движениях большая.

Организм хорошо приспособлен к выполнению аэробных упражнений умеренной мощности. Увеличивается величина МПК (максимального потребления кислорода), достигающая наибольших величин в возрасте 14-15 лет.

До 15 лет упражнения субмаксимальной и максимальной мощности, т.е. анаэробные упражнения, переносятся плохо. После 15 лет анаэробные возможности развиваются хорошо, упражнения субмаксимальной и максимальной мощности допустимы.

Статические упражнения допускаются как локальные, так и глобальные, однако выносливость к глобальным статическим упражнениям значительно ниже, чем у взрослых.

Половое созревание, являющееся мощным перестраивающим фактором, начинается у мальчиков в 13-15 лет, у девочек в 11-13 лет. Половое созревание и физическое развитие сильно влияют на психику подростков. Ощутимые изменения в организме объективно делают подростков более взрослыми. Появляется интерес к противоположному полу, к новым ощущениям и переживаниям. Резко повышается интерес к своей внешности, формируется образ физического «я».

Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жестокости.

Ведущую роль в формировании поведения играет эмоционально-интимное взаимодействие со сверстниками. Самооценка и поведение существенно зависят от мнения сверстников и товарищей. Подросток активно ищет друзей, но не всегда находит.

Появляется критическое отношение к взрослым, учителям. С другой стороны, характерно чувство собственной взрослости, самостоятельности.

У одной части подростков стремление приобщиться к жизни взрослых может привести к перениманию доступных, но отрицательных сторон «взрослости»: курения, употребления алкоголя, характерного жаргона, безвкусной одежды, нелепых причесок. Подражание очень распространено и стойко.

У другой части подростков проявляется противоположное направление в развитии - ориентация на качества настоящего мужчины и настоящей женщины. Значительная часть подростков начинает развивать физические качества с помощью занятий физкультурой и спортом, которые являются для них средством самовоспитания. В оценке себя и других качества мужественности и женственности выходят на первый план.

Подростки начинают активно сопротивляться давлению взрослых, протестовать против излишней опеки. Права взрослых они ограничивают, свои расширяют. Появляется осознание себя человеком, которого нельзя оскорблять и унижать.

Взрослые, в том числе и тренеры, должны проявлять правильное отношение к подросткам. Тренер должен понимать психологию взрослеющего подростка. Следует дать подростку долю самостоятельности, оградить от чрезмерной опеки, установить с ним искренние, доверительные отношения. Однако контроль над поведением и поступками подростков обязателен.

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

Физические качества	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Гибкость	*	*	*	*	*	*	*	*	
Координация, ловкость	*	*	*	*	*	*	*		
Быстрота			*	*	*	*	*	*	
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*		
Сила							*	*	*
Аэробная выносливость	*	*						*	*
Скоростная выносливость								*	*
Анаэробные гликолитические возможности								*	*
Равновесие	*	*	*	*	*	*	*		

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий**

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

*Стартовый уровень:*

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).

*Базовый уровень:*

3-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

4-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год);

5-й год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа в год).

*Продвинутый уровень:*

6-й год обучения - 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год);

7-8-й год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа (432 часа в год).

### **Особенности организации образовательного процесса**

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 учащихся, учетом физических данных обучающихся и уровнем овладения техникой киокусинкай каратэ.

По окончании учебного года и результатам диагностики, обучающиеся переводятся на следующий учебный год.

Количественный состав групп – 10-15 человек.

Формы организации учебного занятия: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

### **Типичная структура занятия**

<b>Части занятия</b>	<b>Содержание</b>	<b>% от общей продолжительности занятия</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Вводная</b>	Построение, постановка задачи на занятие	3%	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
	Ритуал	24%	

Части занятия	Содержание	% от общей продолжительности занятия	Методические указания
<b>Подготовительная</b>	Комплекс разминочных упражнений		Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполнять под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в медленном темпе.
	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.)		
<b>Основная</b>	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		
<b>Заключительная</b>	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		
<b>Итого</b>		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 учащихся, 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 учащимся 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**

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

#### **Предметные:**

- у выпускника по программе будут сформированы основные представления об истории возникновения, развития и теории киокусинкай;
- у выпускника по программе будут развиты физические качества (сила, гибкость, выносливость, скоординированность движений);
- выпускники будут знать и правильно выполнять комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- у выпускника по программе будет повышен уровень физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с их индивидуальными способностями и начальными данными;
- выпускники будут владеть техническим и тактическим приемам для сдачи квалификационных нормативов.

#### **Метапредметные:**

- у выпускника по программе будут сформированы представления о правилах ведения здорового образа жизни;
- у выпускника будут развиты навыки выполнения общефизических упражнений;
- выпускники приобретут опыт соревновательной деятельности, будут знать и на практике применять правила 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** (ежедневный, еженедельный) проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма, оценки степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущения переутомления.

**Промежуточная аттестация** включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, проводится 3 раза в год (в начале (сентябрь), середине (декабрь) и конце (май) текущего учебного года).

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения по программе 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 дей	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>Стартовый уровень</b>						
1 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
2 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
<b>Базовый уровень</b>						
3 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
4 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
5 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
<b>Продвинутый уровень</b>						
6 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	324	3 раза / нед. по 3 часа
7 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	144	432	4 раза / нед. по 3 часа
8 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	144	432	4 раза / нед. по 3 часа

### Учебный план

#### Стартовый уровень, 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	3	3		Контрольный опрос

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3		Контрольный опрос
3.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай	3	3		Контрольный опрос
4.	Краткая характеристика техники Киокусинкай	3	3		Контрольный опрос
5.	Физическая подготовка	104		104	Контрольные испытания-зачет по ОФП (в начале/середине/конце учебного года)
6.	Техническая подготовка	26		26	Выполнение контрольного упражнения
7.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП (в начале/середине/конце учебного года)
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

*Стартовый уровень, 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.	Техническая подготовка	32		32	Аттестационные экзамены
7.	Тактическая подготовка	8	2	6	Выполнение контрольных тестов
8.	Физическая подготовка	92		92	Зачет по ОФП
9.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

*Базовый уровень, 3 год обучения*

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай	2	2		Контрольный опрос
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические	4	4		Контрольный опрос

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	возможности и функциональное состояние спортсмена				
3.	Основы техники Киокусинкай каратэ	6	6		Контрольный опрос
4.	Основы методики тренировок	4	4		Контрольный опрос
5.	Техническая подготовка	62		62	Аттестационные экзамены
6.	Тактическая подготовка	14	4	10	Выполнение контрольных тестов. Участие в соревнованиях
7.	Физическая подготовка	118		118	Зачет по ОФП
8.	Контрольные испытания	6		6	Зачет по ОФП и СФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

*Базовый уровень, 4 год обучения*

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила соревнований по кумитэ в Киокусинкай	2	2		Контрольный опрос. Участие в соревнованиях в качестве судьи
2.	Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом	6	6		Контрольный опрос
3.	Общая характеристика и принципы спортивной тренировки	4	4		Контрольный опрос
4.	Гибкость и методы ее развития	2	2		Контрольный опрос
5.	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний	2	2		Контрольный опрос
6.	Физическая подготовка	98		98	Зачет по ОФП
7.	Техническая подготовка	82		82	Аттестационные экзамены
8.	Тактическая подготовка	14	4	10	Выполнение контрольных тестов. Участие в соревнованиях
9.	Контрольные испытания	6		6	Зачет по ОФП и СФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

*Базовый уровень, 5 год обучения*

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	3	3		Контрольный опрос
2.	Основы методики тренировок	4	4		Контрольный опрос

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки	3	3		Контрольный опрос
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	3	3		Контрольный опрос
5.	Средства восстановления. Чередование тренировочных нагрузок и применение активного отдыха	3	3		Контрольный опрос
6.	Физическая подготовка	98		98	Зачет по ОФП
7.	Техническая подготовка	80		80	Аттестационные экзамены
8.	Тактическая подготовка	16	4	12	Выполнение контрольных тестов. Участие в соревнованиях
9.	Контрольные испытания	6		6	Зачет по ОФП и СФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

*Продвинутый уровень, 6 год обучения*

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Зоны мощности работы и их характеристики	2	2		Контрольный опрос
2.	Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам	6	6		Контрольный опрос
3.	Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса	4	4		Контрольный опрос
4.	Обманные действия в бою	6	6		Контрольный опрос
5.	Физическая подготовка	140		140	Зачет по ОФП
6.	Техническая подготовка	74		74	Аттестационные экзамены
7.	Тактическая подготовка	76	6	76	Выполнение контрольных тестов. Участие в соревнованиях
8.	Контрольные испытания	10		10	Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
9.	Судейская практика	6		6	Участие в соревнованиях в качестве судьи
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>18</b>	<b>306</b>	

*Продвинутый уровень, 7-8 год обучения*

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тактика психологической атаки	4	4		Контрольный опрос
2.	Тактика поединка с различными типами противников	4	4		Контрольный опрос
3.	Специальная психологическая подготовка	6	6		Контрольный опрос
4.	Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, асфиксии, болевом шоке	2	2		Контрольный опрос
5.	Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти	2	2		Контрольный опрос
6.	Физическая подготовка	200		200	Зачет по ОФП
7.	Техническая подготовка	100		100	Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
8.	Тактическая подготовка	98	8	90	Выполнение контрольных тестов. Участие в соревнованиях
9.	Контрольные испытания	10		10	Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
10.	Судейская практика	6		6	Участие в соревнованиях в качестве судьи
<b>Итого</b>		<b>432</b>	<b>26</b>	<b>406</b>	

**Содержание занятий**

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
<b>Стартовый уровень 1 год обучения</b>			
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Порядок и содержание работы секции.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий, а также во время учебно-тренировочного занятия. 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,	<p>Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта.</p> <p>Правила личной гигиены</p>	

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
	врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<p>спортсмена. 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. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.</p>	
3.	Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай	<p>История развития Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России.</p> <p>Спортивные и традиционные направления Киокусинкай.</p> <p>Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.</p>	
4.	Краткая характеристика техники Киокусинкай	<p>Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства.</p> <p>Основы базовой техники.</p>	
5.	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>Самостраховка при падении, совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.</p>
6.	Техническая подготовка		<p>Тати-ката (выполнение стоек на месте).</p> <p>Цуки-вадза (удары руками).</p> <p>Укэ-вадза (блоки).</p> <p>Гери-вадза (удары ногами).</p> <p>Идо гейко (выполнение техники рук и ног в движении).</p>

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
			Якусоку иппон кумитэ – условный учебный спарринг на один шаг.
7.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП (в начале/середине/конце учебного года)
<b>Стартовый уровень 2 год обучения</b>			
1.	Развитие Киокусинкай в Море и России	<p>Международные федерации Киокусинкай каратэ, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта.</p> <p>Чемпионаты и Первенства Мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.</p>	
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. 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>	

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
6.	Техническая подготовка		Тати 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.
8.	Физическая подготовка		Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения. Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены
<b>Базовый уровень 3 года обучения</b>			
1.	Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай	Техника безопасности и правила поведения на соревнованиях и спортивных мероприятиях. Правила поведения в местах массового скопления людей.	
2.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена	Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности	



№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
		энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие «переутомление организма»	
3.	Основы техники Киокушинкай каратэ	Изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристика. Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.	
4.	Основы методики тренировок	Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировок в подготовительном, основном или соревновательном и переходных периодах годичного цикла.	
5.	Техническая подготовка		Тати ката Цуки вадза Укэ вадза Гери вадза Идо гейко Уке каэси Ренраку Ката
6.	Тактическая подготовка	Контратакующая тактика с применением ответных контратак. Сущность этой тактики, собственная контратака (одиночная или серийная). Преимущества и недостатки, целесообразность применения.	«Ролевые» спарринги по заданию. Свободные спарринги
7.	Физическая подготовка		Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения. Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.
8.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП и СФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
<b>Базовый уровень 4 года обучения</b>			

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Правила соревнований по кумитэ в Киокусинкай.	<p>Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами).</p> <p>Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Форма участников и защитные приспособления.</p> <p>Порядок проведения соревнований. Регламент поединка.</p> <p>Судейская терминология. Критерии присуждения победы.</p> <p>Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация.</p> <p>Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях.</p>	
2.	Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом.	<p>Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки.</p> <p>Технические и тактические варианты работы в основной части боя.</p> <p>Секундирование в кумитэ.</p> <p>Подготовка и задачи команды на турнире.</p> <p>Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.</p>	
3.	Общая характеристика и принципы спортивной тренировки.	<p>Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники.</p> <p>Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности</p>	

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
		<p>наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.</p>	
4.	<p>Гибкость и методы ее развития.</p>	<p>Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.</p>	
5.	<p>Профилактика простудных и инфекционных заболеваний</p>	<p>Закаливание, занятия физкультурой и спортом, личная гигиена, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, правильный подбор одежды, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия, лекарственная терапия - эффективные способы профилактики заболеваний. Ограничение общения с людьми, меры личной профилактики при эпидемиях.</p>	
6.	<p>Физическая подготовка</p>		<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, подвижные игры</p>

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
			с элементами единоборств, парные упражнения.
7.	Техническая подготовка		Тати ката Цуки вадза Укэ вадза Гери вадза Идо гейко Уке каэси Ренраку Ката
8.	Тактическая подготовка	Тактика с применением встречных контратак. Сущность этой тактики, преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, встречные удары.	Работа с партнером по заданию
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП и СФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
<b>Базовый уровень 5 года обучения</b>			
1.	Основы совершенствования спортивного мастерства	Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение «сильных» и «слабых» сторон). Средства методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.	
2.	Основы методики тренировок	Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированного спортсмена.	
3.	Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки	Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.	

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
4.	Основы комплексного контроля в системе подготовки	Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсмена в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния.	
5.	Средства восстановления. Чередование тренировочных нагрузок и применение активного отдыха	Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха	
6.	Физическая подготовка		Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения. Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.
7.	Техническая подготовка		Цуки вадза. Укэ вадза. Гери вадза. Идо гейко. Ренраку. Ката. Дзию кумитэ.
8.	Тактическая подготовка	Тактика боя с агрессивным противником. Сущность данной тактики, особенности, «плюсы» и «минусы». Тактика выбора дистанции. Сущность данной тактики, особенности, «плюсы» и «минусы». Умение использовать критерии оценки противника (рост, его вес, технико-тактические умения).	Работа с партнером по заданию
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях.
<b>Продвинутый уровень 6 года обучения</b>			

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
1.	Зоны мощности работы и их характеристики	<p>Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности.</p> <p>Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.</p>	
2.	<p>Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам.</p>	<p>Характеристики тренировочных нагрузок вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов.</p> <p>Частные, суммарные и общие нагрузки.</p> <p>Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок.</p> <p>Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам.</p>	

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
		Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.	
3.	Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса.	<p>Основа многолетней тренировки - последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития.</p> <p>Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура.</p> <p>Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки.</p> <p>Мезоциклы и их виды.</p> <p>Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов.</p> <p>Структура и планирование отдельного тренировочного занятия.</p> <p>Варианты построения основной части тренировочного занятия.</p>	
4.	Обманные действия в бою	<p>Назначение обманных действий - нейтрализация защиты противника.</p> <p>Виды обманных действий: отвлекающие удары, недоведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ножные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.</p>	
5.	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, подвижные игры с элементами единоборств, парные упражнения.</p>
6.	Техническая подготовка		<p>Цуки вадза. Укэ вадза. Гери вадза. Идо гейко. Ренраку.</p>

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
			Ката. Дзию кумитэ.
7.	Тактическая подготовка	<p>Анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов.</p> <p>Совершенствование индивидуального тактического мастерства.</p>	<p>Интегральная подготовка, включающая постановку комплексных заданий для спаррингов.</p> <p>Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физико-техническими данными.</p>
8.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях.
9.	Судейская практика		Участие в соревнованиях в качестве судьи.
<b>Продвинутый уровень 7- 8 год обучения</b>			
1.	Тактика психологической атаки	<p>Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»).</p> <p>Решительное сближение с противником после команды «хаджимэ».</p> <p>Применение «обвальных» атак в критические моменты боя.</p> <p>Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами.</p>	
2.	Тактика поединка с различными типами противников	<p>Тактика боя с непрерывно атакующим (прессингующим) противником. Тактика боя с противником, работающим на контратаках. Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар.</p> <p>Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником.</p> <p>Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником.</p>	



№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
		<p>Тактика боя с левшой. Тактика ведения уличного боя, с группой нападающих.</p>	
3.	<p>Специальная психологическая подготовка</p>	<p>Специальная психологическая подготовка и ее значение в каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в каратэ. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Идеомоторная тренировка. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.</p>	
4.	<p>Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, асфиксии, болевом шоке</p>	<p>Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.</p>	
5.	<p>Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти</p>	<p>Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.</p>	
6.	<p>Физическая подготовка</p>		<p>Упражнения с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, легкая атлетика, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные игры, растягивающие упражнения. Совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости), имитационные упражнения, подвижные игры</p>

№ п/п	Название раздела, темы	теория	практика
			с элементами единоборств, парные упражнения.
7.	Техническая подготовка		Цуки вадза. Укэ вадза. Гери вадза. Идо гейко. Ренраку. Ката. Дзию кумитэ.
8.	Тактическая подготовка	Анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов. Изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработка тактики к каждому соревнованию.	Интегральная подготовка, включающая постановку комплексных заданий для спаррингов. Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физико-техническими данными.
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены. Участие в соревнованиях
10.	Судейская практика		Участие в соревнованиях в качестве судьи

### 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.
<b>1. Челночный бег 3x10 м, сек</b>						
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
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
16	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
17	8,1 и более	8,0-7,3	7,2 и менее	9,6 и более	9,5-8,4	8,3 и менее
18	8,0 и более	7,9-7,2	7,1 и менее	9,5 и более	9,4-8,3	8,2 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>						
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
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
17	225 и менее	226-269	270 и более	165 и менее	166-214	215 и более
18	230 и менее	231-274	275 и более	170 и менее	171-219	220 и более
<b>3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз</b>						
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
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
16	64 и менее	65-69	70 и более	53 и менее	54-59	60 и более
17	69 и менее	70-79	80 и более	58 и менее	59-69	70 и более
18	79 и менее	80-89	90 и более	68 и менее	69-79	80 и более
<b>4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз</b>						
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
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более
14	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
15	5 и менее	6-11	12 и более	9 и менее	10-19	20 и более
16	6 и менее	7-12	13 и более	10 и менее	11-21	22 и более
17	6 и менее	7-14	15 и более	11 и менее	12-23	24 и более
18	7 и менее	8-17	18 и более	12 и менее	13-23	24 и более
<b>5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз</b>						
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
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
16	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
17	21 и менее	22-28	29 и более	18 и менее	19-25	26 и более
18	22 и менее	23-29	30 и более	20 и менее	21-26	27 и более
<b>6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески</b>						
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
11	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
12	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовл.	Хор.	Отл.	Удовл.	Хор.	Отл.
13	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
14	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
15	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
16	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
17	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см
18	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см
<b>7. Показатель комплексной гибкости.</b>						
<b>Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат</b>						
9 -17лет	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой	Коснуться пола головой	Коснуться я пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой

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** в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 8 – 18 лет. Данная цель не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

#### **Цели воспитания для каждой возрастной группы**

Цель воспитания для детей школьного возраста от 8-11 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;
- 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 обучающимися 8-11 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.	7-11 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	7-11 лет	УТС сборной Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ»	Сентябрь	Модуль «Каникулы»
3.	7-11 лет	УТС - подготовка к соревнованиям «День народного единства»	Октябрь	Модуль «Каникулы»
4.	8-10 лет	УТС моделирование соревновательной деятельности в возрастной категории 8-10 лет.	Октябрь	Модуль «Каникулы»
5.	7-11 лет	Первенство Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ» посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
6.	7-11 лет	УТС Аттестационный экзамен	Декабрь	Модуль «Каникулы»
7.	7-11 лет	Турнир Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ», посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	7-11 лет	УТС подготовка в аттестации	Март	Модуль «Каникулы»
9.	7-11 лет	Мероприятие «Посвящение в воины», «Марафон-кумитэ» - тест кумитэ среди детей, юношей и юниоров по Киокусинкай каратэ», посвященный 77 годовщине Победы ВОВ	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
10.	7-11 лет	Памятная тренировка	Апрель	Модуль «Ключевые дела»
11.	7-11 лет	УТС Аттестационный экзамен	Май	Модуль «Каникулы»
12.	7-11 лет	Родительское собрание: «Итоги 2021-2022 учебного года в объединении «Киокусинкай каратэ»	Май	Модуль «Работа с родителями»

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

#### Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

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:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	12-15 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	12-15 лет	УТС сборной Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ»	Сентябрь	Модуль «Каникулы»
3.	12-15 лет	УТС - подготовка к соревнованиям «День народного единства»	Октябрь	Модуль «Каникулы»
4.	12-15 лет	Первенство Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ» посвящённое Дню народного единства	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	12-15 лет	УТС Аттестационный экзамен	Декабрь	Модуль «Каникулы»

6.	12-15 лет	Турнир Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ», посвящённый Дню защитника Отечества	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей»
7.	12-15 лет	УТС подготовка в аттестации	Март	Модуль «Каникулы»
8.	12-15 лет	Мероприятие «Посвящение в воины», «Марафон-кумитэ» - тест кумитэ среди детей, юношей и juniоров по Киокусинкай каратэ», посвященный 77 годовщине Победы ВОВ	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	12-15 лет	Памятная тренировка	Апрель	Модуль «Ключевые дела»
10.	12-15 лет	УТС Аттестационный экзамен	Май	Модуль «Каникулы»
11.	12-15 лет	Родительское собрание: «Итоги 2021-2022 учебного года в объединении «Киокусинкай каратэ»	Май	Модуль «Работа с родителями»

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:

- опыт дел, направленных на пользу своему родному району, городу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися 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, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социально значимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	16-18 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	16-18 лет	УТС сборной Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ»	Сентябрь-июнь	Модуль «Каникулы»
3.	16-18 лет	УТС - подготовка к соревнованиям «День народного единства»	Сентябрь	Модуль «Каникулы»
4.	16-18 лет	Первенство Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ» посвящённое Дню народного единства	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	16-18 лет	УТС Аттестационный экзамен	Октябрь	Модуль «Каникулы»
6.	16-18 лет	Турнир Новосибирской Областной Общественной Организации «Киокусинкай каратэ», посвящённый Дню защитника Отечества	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
7.	16-18 лет	УТС подготовка в аттестации	Декабрь	Модуль «Каникулы»
8.	16-18 лет	Мероприятие «Посвящение в воины», «Марафон-кумитэ» - тест кумитэ среди детей, юношей и юниоров по Киокусинкай каратэ», посвященный 77 годовщине Победы ВОВ	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	16-18 лет	Памятная тренировка	Январь	Модуль «Ключевые дела»
10.	16-18 лет	УТС Аттестационный экзамен	Январь	Модуль «Каникулы»
11.	16-18 лет	Родительское собрание: «Итоги 2021-2022 учебного года в объединении «Киокусинкай каратэ»	Февраль	Модуль «Работа с родителями»

## Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по киокусинкай каратэ рассчитана на 8 лет обучения.

В программу обучения входит 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 10-2 кю.

Для оценки уровня развития специальной подготовленности обучающихся проводится аттестационный экзамен:

Уровень	Требования к уровню технической подготовки обучающихся
Стартовый	курс 10-9 кю (белый и оранжевый пояс)
Базовый	курс с 9 по 5 кю
Продвинутый	курс с 4 по 2 кю

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.

Синий пояс (8-7 кю) - уровень, на котором ученик получает данный пояс – уровень умения приспосабливаться к обстоятельствам. Цвет ассоциируется с небом, которое бывает прямо перед восходом солнца. Желтая же полоса на синем поясе – это первый луч солнца, показавшийся на небосклоне.

Желтый пояс (6-5 кю) - пояс утверждения. Желтый цвет – это уже не первый робкий луч солнца, а самый настоящий восход. Зеленая полоса, которая наносится на желтый пояс – это первые ростки, которые пробивают путь навстречу под живительными лучами солнца, дающими начало всему живому на земле.

Зеленый пояс (4-3 кю) - зеленый цвет всегда символизирует жизнь. А в случае с поясом – это уровень эмоций. Зеленый пояс – первый серьезный уровень мастерства, уже не ученический. Чтобы получить его, нужно немало поработать, приложив массу усилий.

Коричневый пояс (2-1 кю). Данный цвет – цвет земли, коры деревьев. Он ассоциируется со зрелостью. А наличие золотой полосы – это ничто иное, как зрелость, которая уже граничит с мудростью. Коричневый пояс – это не только уверенное владение своим телом, техниками, гармония силы и скорости. Это еще и определенный уровень духовного развития, идеальное понимание противника.

Черный пояс (дан). Получение черного пояса является знаменательным событием в жизни каждого воина. Это шаг к новым вершинам и новым возможностям. Очень многие ученики стремятся к черному поясу, однако на практике доходят до этой цели далеко не все. И самой главной ошибкой будет расслабиться после получения черного пояса. Черный пояс – это всего лишь следующая ступень, но далеко не последняя. Существует 10 данов. Ежедневная кропотливая работа над собой откроет совершенно иные горизонты, станет примером для остальных учеников.

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 (от 10 до 2 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.

### **Стартовый уровень обучения (курс белого и оранжевого поясов)**

Стартовый уровень- первый этап в процессе многолетней тренировки спортсменов, состоящий из двух курсов:

- курс белого пояса;
- курс оранжевого пояса.

#### **Курс белого пояса**

Предпочтительный возраст детей при поступлении на первый год обучения – 8 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 стартового уровня***

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 стартового уровня***

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.

#### **Базовый уровень обучения (курс синего, желтого и зеленого поясов)**

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, успешно закончивших обучение на стартовом уровне подготовки и сдавших экзамен на 9 кю.

Базовый уровень обучения является вторым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 3 года. На данном этапе предусмотрена сдача экзаменов на 8-7 кю (синий пояс), 6-5 кю (желтый пояс), 4-3 кю (зеленый пояс). В начале и в конце каждого года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

## *Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу базового уровня обучения*

В результате освоения обязательного минимума программы «Киокусинкай каратэ» на базовом уровне обучающиеся должны:

### **Знать:**

- биографию основателя Киокушинкай каратэ Ояма Масутацу;
- историю развития Киокусинкай каратэ в Японии, мире, России;
- историю развития физической культуры и спорта в России;
- присягу додзё и объяснение ее положений;
- содержание и биомеханические принципы общеразвивающих физических упражнений;
- содержание и биомеханические принципы специальных физических упражнений;
- содержание и биомеханические принципы базовой техники и ката;
- содержание и биомеханические принципы техники, адаптированной для спарринга;
- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- технику свободного спарринга (дзию-кумитэ);
- тактику свободного спарринга (одиночные и серийные удары, атакующая тактика, тактика ответных и встречных контратак, дистанционные и фланговые маневры, вход в атаку, выход из атаки, разведка, маскировка собственных намерений, «подлавливание» на удар, тактика выбора темпа, тактика выбора дистанции, тактика обманных действий, тактика психической атаки, тактика боя с разными типами противников и т.д.);
- стратегию турнирной борьбы;
- правила соревнований по кумитэ, ката и тамэсивари, действия судей и терминологию при проведении соревнований;
- технику и тактику подвижных и спортивных игр;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- терминологию Киокусинкай каратэ;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокусинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;
- анатомию и физиологию человека, строение органов тела, работу функциональных систем организма;
- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств человека;
- биоэнергетику мышечной деятельности, биохимические механизмы энергообеспечения, зоны мощности работы и их характеристики;
- принципы построения рационального режима дня, правила рационального питания, правила личной гигиены;

- основы рационального режима дня, основы рационального питания, правила личной гигиены, гигиену физической культуры и спорта;
- содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, главные психофункциональные особенности собственного организма;
- основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- принципы спортивной тренировки;
- виды, средства и методы спортивной подготовки;
- правила учета тренировочных нагрузок;
- основы планирования тренировочного процесса;
- методiku подготовки к соревнованиям;
- средства восстановления, применяемые в спорте;
- методы психологической регуляции и саморегуляции;

**Уметь:**

- расслабляться перед выполнением техники и акцентировано напрягаться в момент ее выполнения;
- выполнять удары хлестко и акцентировано;
- правильно формировать различные ударные поверхности при выполнении ударов и блоков;
- правильно использовать поясницу при выполнении ударных техник;
- использовать толчок ступни и вращательно-толчковое движение бедра при выполнении ударных техник;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- пользоваться методической литературой, видеоматериалами и другими источниками информации.

**Демонстрировать:**

- технику выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений без ошибок;
- технику выполнения упражнений сопутствующей подготовки без ошибок;
- комплекс базовых стоек без ошибок;
- выполнение базовой техники и ее комбинаций на месте и в различных видах перемещений и поворотов в различных стойках без 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 ошибок защитно-атакующей техники в различных стойках в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;
- выполнение без ошибок адаптированной ударной техники для спарринга в боевой стойке, а также комбинаций этой техники, на месте и в перемещении, в устойчивой

сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;

- блокирование без ошибок ударов противника в боевой стойке на месте и в перемещении, в оптимальный момент времени, различными способами, с возможностью немедленного перехода к контратаке, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;

- проведение не менее 10 одноминутных раундов свободного спарринга с меняющимися противниками с использованием разнообразной техники нападения и защиты;

- проведение не менее 5 соревновательных поединков по формуле «2 мин. + 2 мин. + 2 мин.» с отдыхом между ними 8-10 мин. (только для спортсменов, выступающих на соревнованиях);

- применение техники самообороны от нападения невооруженного и вооруженного противника;

- хладнокровие, правильную оценку ситуации, грамотное применение технико-тактических умений при проведении кумитэ;

- выполнение кондиционных нормативов программы коричневых поясов;

- выполнение действующих нормативов по ОФП;

- дисциплинированность и внимательность на тренировках;

- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ;

- полное неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

### **Продвинутый уровень обучения (курс зеленого и коричневого поясов)**

Продвинутый уровень обучения является третьим этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 3 года, до достижения обучающимися 18-летнего возраста. Если после достижения 16-летнего возраста обучающийся получает спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», он переводится на этап спортивного совершенствования. На данном этапе предусмотрена сдача экзаменов на 2 и 1 кю (коричневый пояс). В начале и в конце каждого года обучения ученики должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке.

### ***Требования к уровню подготовки обучающихся, освоивших программу продвинутого уровня обучения***

В результате освоения обязательного минимума программы «Киокусинкай каратэ» на продвинутом уровне обучающиеся должны:

**Знать:**

- содержание и биомеханические принципы общеразвивающих физических упражнений;

- содержание и биомеханические принципы специальных физических упражнений;

- содержание и биомеханические принципы базовой техники и ката;

- содержание и биомеханические принципы техники, адаптированной для спарринга;
- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- технику свободного спарринга (дзию-кумитэ);
- тактику свободного спарринга (одиночные и серийные удары, атакующая тактика, тактика ответных и встречных контратак, дистанционные и фланговые маневры, вход в атаку, выход из атаки, разведка, маскировка собственных намерений, «подлавливание» на удар, тактика выбора темпа, тактика выбора дистанции, тактика обманных действий, тактика психической атаки, тактика боя с разными типами противников и т.д.);
- стратегию турнирной борьбы;
- основные приемы самообороны;
- правила соревнований по кумитэ, ката и тамэсивари, действия судей и терминологию при проведении соревнований;
- технику и тактику подвижных и спортивных игр;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- терминологию Киокусинкай каратэ;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий Киокушинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Киокушинкай каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;
- анатомию и физиологию человека, строение органов тела, работу функциональных систем организма;
- влияние занятий физической культурой и спортом на развитие физических качеств человека;
- биоэнергетику мышечной деятельности, биохимические механизмы энергообеспечения, зоны мощности работы и их характеристики;
- принципы построения рационального режима дня, правила рационального питания, правила личной гигиены;
- гигиену физической культуры и спорта;
- содержание врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, главные психофункциональные особенности собственного организма;
- основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- принципы спортивной тренировки;
- виды, средства и методы спортивной подготовки;
- правила учета тренировочных нагрузок;
- основы планирования тренировочного процесса;
- методику подготовки к соревнованиям;
- средства восстановления, применяемые в спорте;
- методы психологической регуляции и саморегуляции;

- систему присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай.

**Уметь:**

- расслабляться перед выполнением техники и акцентировано напрягаться в момент ее выполнения;
- выполнять удары хлестко и акцентировано;
- правильно формировать различные ударные поверхности при выполнении ударов и блоков;
- правильно использовать поясицу при выполнении ударных техник;
- использовать толчок ступни и вращательно-толчковое движение бедра при выполнении ударных техник;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с группой учеников;
- оценивать тренировочные нагрузки по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объему;
- судить соревнования по кумитэ и ката в качестве бокового судьи;
- пользоваться методической литературой, видеоматериалами и другими источниками информации.

**Демонстрировать в совершенстве:**

- технику выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- технику выполнения упражнений сопутствующей подготовки;
- комплекс базовых стоек;
- выполнение базовой техники и ее комбинаций на месте и в различных видах перемещений и поворотов в различных стойках, 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 защитно-атакующей техники в различных стойках в виде якусоку-кумитэ в одиночку и с партнером;
- выполнение адаптированной ударной техники для спарринга в боевой стойке, а также комбинаций этой техники, на месте и в перемещении, в устойчивой сбалансированной позиции, со скоростно-силовой акцентировкой в конце удара (блока), с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;
- блокирование ударов противника в боевой стойке на месте и в перемещении, в оптимальный момент времени, различными способами, с возможностью немедленного перехода к контратаке, с соблюдением биомеханических требований, с правильным распределением мышечных тонусов;

- проведение не менее 10 одноминутных раундов свободного спарринга сменяющимися противниками с использованием разнообразной техники нападения и защиты;
- проведение не менее 5 соревновательных поединков по формуле «2 мин. + 2 мин. + 2 мин.» с отдыхом между ними 8-10 мин. (только для спортсменов, выступающих на соревнованиях);
- применение техники самообороны от нападения невооруженного и вооруженного противника;
- хладнокровие, правильную оценку ситуации, грамотное применение технико-тактических умений при проведении кумитэ;
- выполнение кондиционных нормативов программы коричневых поясов;
- выполнение действующих нормативов по ОФП;
- дисциплинированность и внимательность на тренировках;
- вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Киокусинкай каратэ;
- полное неприятие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков).

### Соотношение видов подготовки в процессе обучения

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

	Уровни подготовки				
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-5 год обучения	6-8 год обучения
Физическая подготовка <b>ФП = ОФП + СФП</b>	80	70	60	50	50
Технико-тактическая подготовка <b>ТТП=Техническая подготовка+Тактическая подготовка</b>	20	30	40	50	50

#### Соотношение видов физической подготовки в многолетней тренировке, %

	Уровни подготовки				
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-5 год обучения	6-8 год обучения
<b>ОФП</b>	60	55	45	40	30
<b>СФП</b>	40	45	55	60	70

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

	Уровни подготовки				
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-5 год обучения	6-8 год обучения
<b>Техническая подготовка</b>	100	90	80	70	50
<b>Тактическая подготовка</b>	-	10	20	30	50

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(примерное количество соревнований /примерное количество боев в соревновании)**

**Мальчики, юноши**

Виды соревнований	Уровни подготовки						
	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень	
	1-й год обучения (8-9 лет)	2-й год обучения (9-10 лет)	3-й год обучения (10-11 лет)	4-5 год обучения		6-8 год обучения	
				11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14 лет и старше
<b>Подготовительные</b>	-	-	3/1-2	3/ 1-2	3/ 1-2	3/ 1-2	3/1-2
<b>Контрольные</b>	-	-	-	-	1/ 2-3	2/ 2-3	2/2-3
<b>Отборочные</b>	-	-	-	-	1 / 3-4	2/ 3-4	2/3-4
<b>Главные</b>	-	-	-	-	1 / 3-4	2/ 3-4	2/3-4

**Девочки, девушки**

Виды соревнований	Уровни подготовки						
	Стартовый уровень		Базовый уровень			Продвинутый уровень	
	1-й год обучения (8-9 лет)	2-й год обучения (9-10 лет)	3-й год обучения (10-11 лет)	4-5 год обучения		6-8 год обучения	
				11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14 лет и старше
<b>Подготовительные</b>	-	-	2/1	2/1	2/ 1-2	2/ 1-2	2 /1-2
<b>Контрольные</b>	-	-	-	-	1 / 2-3	1/ 2-3	2/2-3
<b>Отборочные</b>	-	-	-	-	1 / 2-3	1/ 2-3	2/2-3
<b>Главные</b>	-	-	-	-	1/ 2-3	1/ 2-3	2/2-3

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

	Уровни подготовки				
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-5 год обучения	6-8 год обучения
<b>ОФПвчистом виде</b>	80	70	60	50	40
<b>ЦФП</b>	20	30	40	50	60

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 обучающихся 1-2 года обучения

### 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 голенями. 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 воздухе, 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, обездвигать. 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.

## **Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки обучающихся 3-8 годов обучения**

### **Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения**

#### **1. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения без предметов.** 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. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены). Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

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

**Парные упражнения.** Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

**Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата.** Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Поза Ромберга с закрытыми глазами. Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

**Упражнения на местности для развития силы и ловкости.** Залезание на деревья (с сучьями, без сучьев), крутые склоны, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног. Бег по пересеченной местности с отягощением в руках. Метание камней различной величины и формы на

дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной покрышки (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной покрышке.

## **2. Легкоатлетическая подготовка**

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

**Бег:** вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3x10 м, 6x6 м, 10x10 м; 4x25 м; бег в гору - под гору; кросс по пересеченной местности.

**Эстафеты:** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

**Прыжки:** с места вперед (назад, в сторону); в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа (полного приседа); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голени назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

**Ловля:** теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; на месте; в перемещении; после кувырка; после вращения.

## **3. Гимнастическая подготовка**

На гимнастической стенке: висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания.

На гимнастической скамье: прыжки через скамью, ползание, силовые упражнения.

На балетном станке: растяжки, наклоны, махи.

На матах: кувырки, прыжки, ползание. На подвесном канате: висы, лазание.

На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

На гимнастических брусьях: ходьба на руках в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор.

На перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; подтягивание за голову; размахивания изгибами; соскок махом вперед; из вися стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем переворотом с помощью и без помощи; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом.

#### **4. Акробатическая подготовка**

Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание 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°, 360°(на матах). Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

#### **5. Борцовская подготовка**

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 вперед на согнутые руки из основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка). Падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Падение набок и на спину кувырком в воздухе (полусальто). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

**Ползание:** на скамье вперед и назад с помощью рук; на ковре вперед, назад, в сторону; на гладком полу подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении лежа на животе; извивами корпуса в положении лежа на спине (без помощи рук и ног); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

**Упражнения на борцовском мосту.** В упоре лежа, таз поднят, теменная часть головы упирается в ковер, сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. Выход на борцовский мост из положения лежа на спине. Выход на борцовский мост кувырком вперед. Выход на борцовский мост из стойки прогибом назад. На борцовском мосту сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. На борцовском мосту «забегания» ногами по кругу. На борцовском мосту перевороты вперед и назад. Удержание борцовского моста, партнер давит на грудь руками. Вставание с борцовского моста.

**Силовые упражнения с партнером.** Поднимание обхватом туловища или ног. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах («мельница»). Приседания с партнером на плечах. Разгибания спины в полуприседе с расставленными ногами с удержанием партнера спереди (партнер ногами обвивает бедра, руками шею). Ползание с партнером, сидящим на спине. Опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок.

**Единоборства с элементами борьбы.** Борьба на сцепленных кистях. Рывки согнутыми запястьями. Выталкивание упором руками в плечи. Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба в партере с заданием «положить на лопатки».

**Игры с элементами единоборства.** Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигить, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

**Броски.** Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

**Болевые приемы на руки.** Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг локтя внутрь.

**Болевые приемы на ноги.** Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена. Ущемление икроножной мышцы.

**Удушающие приемы:** предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, приподнимая руку.

**Простейшие формы борьбы в стойке.** Находясь в обоюдном захвате - перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из



круга. Выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом. Выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге. Борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды. Выведение из равновесия толчками ладоней в ладони. Выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной). Выталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок». Борьба зацепом голенью одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой.

**Простейшие формы борьбы в партере.** Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений - сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове; лежа разноименными или одноименными боками друг к другу; один лежит на животе, другой на спине; один лежит на спине (животе), другой рядом на четвереньках; стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

## **6. Атлетическая подготовка**

Занятия по атлетической подготовке проводятся в виде специализированных тренировок. В зависимости от целей и задач текущего тренировочного цикла назначаются следующие режимы выполнения упражнений: режим увеличения силовой выносливости, режим одновременного увеличения силы и мышечной массы, режим увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), режим увеличения динамической силы, режим увеличения взрывной силы («ударный» метод), режим увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки).

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, брюшного пресса, ног (мышцы бедер, мышцы голени), рук (бицепсы, трицепсы, мышцы предплечья), плеч, шеи.

**Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей.** Подтягивание. Отжимание. Сгибание корпуса в положении лежа на спине. Сгибание ног в тазобедренном суставе в положении лежа на спине. Разгибание корпуса в положении лежа на животе. Подъемы ног в висе и т.д.

**Упражнения с внешней нагрузкой:** грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

**Упражнения с использованием атлетических тренажеров:** блочных устройств с верхними и нижними блоками, тренажеров «Кинг-Конг», тренажеров для развития мышц голени, тренажеров для разгибания ног сидя, тренажеров для сгибания ног лежа на животе, тренажеров для жима ногами, тренажеров для приседаний в наклонном положении, тренажеров «римский стул», перекладин, локтевых упоров, деревянных подставок («плинтов»), горизонтальных и наклонных скамей, изолирующих наклонных скамей («скамья Скотта»), стоек для штанги и т.д.

**7. Общеоздоровительные виды спорта:** плавание; лыжный спорт; велосипедный спорт; гребля на лодках; туризм.

**8. Подвижные игры.** «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Салочки. Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

**9. Спортивные игры.** Баскетбол. Футбол. Регби. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис.

**10. Растягивающие упражнения.** Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. 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). Полушпагат, наклоны и прогибы в нем. Полный шпагат, наклоны и прогибы 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».

### **11. Упражнения на расслабление**

Из полунаклона 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 полунаклона 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. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

## **Специально-подготовительные 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 маваши-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

### Белый пояс (кю отсутствует)

#### Техника

**Тати-ката.** Хэйсоку-дачи. Мусуби-дачи. Хэйко-дачи. Сидзэн-дачи (сотохачидзи-дачи). Ёй. Учихачидзи-дачи. Санчин-дачи. Дзэнкуцу-дачи. Киба-дачи. Цуруаси-дачи. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

**Цуки.** Сэйкен чудан-цуки. Сэйкен дзёдан-цуки. Сэйкен аго-учи. Сэйкен шита-цуки

**Уке.** Дзёдан-уке. Чудан сото-уке. Чудан учи-уке. Гедан-барай. Учи-уке / гедан-барай.

**Гери.** Хидза-гери. Кин-гери. Маэ-кеагэ.

**Идо.** В дзэнкуцу-дачи движение вперед и назад, повороты - в сочетании с одиночной техникой (цуки, уке, гери).

Например: дзэнкуцу-дачи + сэйкен ой-цуки или гяку-цуки.

#### Кондиция

*Гибкость.* Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

*Отжимания.* 20 раз.

*Приседания с выпрыгиванием.* 20 раз.

*Ходьба на руках.* 20 секунд с поддержкой.

*Подтягивания на перекладине.* 3 раза.

#### Кумитэ

**Якусоку Кумитэ.** Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против гери / Блок ногой против гери.

### 10 – 9 КЮ

#### С места

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

#### В движении удары руками

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

1. Ой-цуки в разные уровни
2. Гяку-цуки - 9 кю
3. Ой-цуки чудан + Ой-цуки дзёдан - 9 кю

#### В движении Блоки

1. Передвижение в Дзэнкуцу-дачи с блоком Дзёдан-уке.
2. Тоже самое с блоком Сото-уке. - 9 кю
3. Тоже самое с блоком Учи-уке - 9 кю
4. Тоже самое с блоком Гёдан-барай
5. Любой блок из 4х с ударом гяку-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. Маэ-гэри чудан;
2. Кин-гэри;
3. Хидзо-гэри;
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!**

### **КАТА**

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

### **ФИЗО**

Отжимание - 5-10 лет - 20 раз, 11 лет + 30 раз

Выпрыгивание/приседание - 30 раз

Пресс - 5-10 лет - 20 раз, 11 лет + 30 раз

Подтягивание - 4 раза

Для 9 кю все ФИЗО на 5 раз больше, подтягиваний 5 раз.

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

## **8 - 7 КЮ**

**(Рекомендация по возрасту - с 10 лет)**

### **С места**

Выполнение из Фудо-дачи ударов руками (ой, ага, шито, маваши) по 30 раз.

1. В Санчин-дачи выполнение ударов Уракэн (гаммен, саю, хидзо, маваши) по 30 раз.

2. Блоки с одной руки (дзёдан/гэдан; сото/учи) + гьяку-цуки по 30 раз.

3. Удары ногами Маваши-гэри дзёдан, Маэ-гэри джедан, Сото киагэ, Учи киагэ по 30 раз.

### **В движении удары руками**

1. Блоки с одной руки дзёдан/гэдан + гьяку-цуки

2. Ой-цуки чудан + Дзёдан-уке + Гьяку-цуки

3. В Кокуцу-дачи блок Шуто-маваши уке

4. Удары Тетсуи одиночные (ароши, ёко-гамэн и хидза-учи)

5. В Дзенкуцу-дачи 2-ка цуки (со сменой рук на шаге) - 7 кю

6. Блок Учи-уке маваши гэдан-барай+моротэ цуки – 7 кю

7. Разноименные 2 блока (сото/учи или дзёдан/гэдан) + удар ой-цуки - 7 кю

8. Удары Тетсуи связки с разных рук (ароши+ёко-гамэн+хизо-учи) - 7 кю

9. В Дзенкуцу-дачи самбон цуки гэдан+дзёдан+чудан (технику необходимо уметь выполнять в разных режимах, например 1+2 или 2+1) - на 7 Кю.

10. В Киба-дачи техника удара Дзюн-цуки - на 7 Кю

### **В движении удары ногами**

1. В Дзенкуцу-дачи Маэ-гэри дзёдан

2. В Дзенкуцу-дачи Маваши-гэри дзёдан

3. В Дзенкуцу-дачи Маэ-киагэ



4. В Дзенкуцу-дачи передвижение со связкой Маэ-гэри чудан + Дзёдан уке + гьяку-цуки
5. Учи-маваши киагэ - 7 кю
6. Сото-маваши киагэ - 7 кю
7. В Дзенкуцу-дачи техника удара Кансэцу-гэри под 45 градусов - 7 кю.
8. Любые 2 удара с одной ноги из перечисленных ударов (Маэ-Сото-Учи-Мавашии) - 7 кю
9. При необходимости тест на выносливость Мавашигэри дзёдан с места 2 мин - 8 кю, 3 мин - 7 кю.

### **Для 8 кю и выше движение Идо-гейко ударов рук и ног!**

#### **КАТА**

Пинан сано Ич, Сокуги тайкёку сано Ич - 8 кю Пинан сано Ни, Санчин - 7 кю. ФИЗО.

Отжимание - 8-10 лет - 30 раз, 11 лет + 35 раз

Пресс - 8-10 лет - 30 раз, 11 лет + 40 раз

Выпрыгивание - 40 раз

Подтягивание - 6 раз

Для 7 кю все ФИЗО на 5 раз больше, подтягиваний 7 раз.

**КУМИТЭ** - трибой в течение 1 мин, для 7 кю - 4 боя.

## **6 – 5КЮ**

**(рекомендация по возрасту - с 12 лет)**

#### **С места**

1. Санчин-дачи удары Шотей-учи (дзёдан, чудан, гэдан) по 30 раз.
2. Блоки Шотей-уке (дзедан, чудана, гедан) по 30 раз
3. Удары из Камаэтэ-дачи (Ой, Гьяку, 2ка, Шито, Мавашигэри дзёдан) - по 30.
4. Удары ногами Мавашигэри дзёдан, Уширо-гэри, Ёко-гэри под 45 - по 30 раз

#### **В движении удары руками**

1. Передвижение в Дзенкуцу-дачи самбон цуки, назад «сахари» («ура» на 5 Кю)
2. В Киба-дачи самбон дзюн-цуки + кайтен тетсуи дзёдан
3. В Киба-дачи удары ёко тетсуи (на 5 Кю самбоны из этих ударов)
4. Выполнение четырех блоков в разноименном варианте + шито-цуки.
5. В Камаэтэ в движении аса аши связка руками "почтальон" - на 5 кю

#### **В движении удары ногам**

1. Киба-дачи Ёко-гэри чудан
2. Кокуцу-дачи со связкой Маэ-гэри чудан с передней ноги + шаг вперед Шуто мавашигэри уке + Саю-уке + нукитэ
3. В Киба-дачи 45 связка Маэ-гэри дзёдан + Ёко-гэри дзёдан (на 5 Кю не опуская ноги)
4. В Камаэтэ различные удары ногами из трех в Дзёдан «самбон гэри через ченч».
5. В Дзенкуцу-дачи техника удара Консэцу-гэри под 90 градусов (прямо)
6. В Камаэтэ Уширо-гэри.

7. В Камаэтэ Уширо-маваши гэри - 5 кю.
8. При необходимости тест на выносливость Маваша-гэри дзёдан через «ченчъ» 6 Кю- 4 мин, 5 Кю - 5 мин.

### ***Идо-гейко ударов рук/ног и комбинаций!***

*Показ умения производить защитные действия от ударов ногами в верхний уровень и по корпусу*

#### **КАТА**

Пинан сано Сан, Янцу - 6 Кю

Пинан сано Ён, Цуки-но, Сокуги тайкёку сано Ни - 5 кю

#### **ФИЗО**

Отжимание - 10-13 лет - 40 раз, 14 лет + 45 раз

Выпрыгивание- 50 раз

Пресс- 50 раз

Стойка на руках- 50 сек

Подтягивание- 8 раз

Для 5 кю все ФИЗО на 5 раз больше, подтягиваний 9 раз!

**КУМИТЭ** - пятьбоев в течение 1 мин, для 5 кю - 6 боев

## **4 - 3 КЮ**

**(рекомендация по возрасту - с 14 лет)**

#### **С места**

1. Техника с места для 6-5 кю
2. Санчин-дачи удары Шуто (Сокуцу, гаммэн, учи-коми, хизо, учи-учи) 30 раз.
3. Киба-дачи удары Хиджи-учи (маэ чудан/дзёдан, агэ, ороши, уширо) 30 раз.
4. В камаэтэ с места руками 2ки с перекладыванием рук (любые комбинации) по 30 раз
5. Уширо-маваши гэри из Хэйко-дачи.

#### **В движении удары руками (Вся комбинация с кайтэн фуми аси + сагари аси)**

1. В Дзенкуцу-дачи Джюджи-уке гедан и Джюджи-уке дзёдан
2. Дзенкуцу-дачи (1 шаг: Дзёдан-укэ + гёдан-барай + ой-цуки 2 шаг: гьяку сото-укэ + ой учи-укэ + гьяку-цуки 3 шаг: вся связка на один счёт).
3. Кокуцу-дачи связка Маэ-гэри чудан с передней ноги + шаг вперед Шуто маваша уке + Саю-уке + нукитэ+какэ-укэ+гьяку-цуки.
4. Ой Хидзи-учи в лодонь + Уракэн саю-учи + гёдан-барай + гьяку-цуки
5. В Санчин-дачи удары локтем. Выполняется в виде связки на 1 руку. Например: ой цуки + Хиджи атэ маваша дзёдан. Первой техникой может быть любой блок.

#### **В движении удары ногами (Вся комбинация с кайтэн фуми аси + сагари аси)**

1. В Дзенкуцу-дачи Маэ-гэри+Уширо-гэри+Маваша-гэри+Ёко-гэри
2. В Кида-дачи Ёко-гэри чудан + Уширо-гэри чудан.
3. Из Дзенкуцу-дачи учи хайсоку маваша-гэри + учи ароши какато-гэри.
4. Из Дзенкуцу-дачи сото тейсоку маваша-гэри + сото ароши какато-гэри

- 5, Из Камаэтэ-дачи движение накато Маваши-гэри дзёдан + Уширо маваши-гэри  
6. Из камаэтэ тоби Маэ-гэри с перекладыванием ноги. - на 3 Кю

### ***Идо-гейко ударов рук/ног и комбинаций!***

*Показ умения производить защитные действия от ударов ногами в верхний уровень с последующей контратакой.*

#### **КАТА**

Пинан сано Го, Тейки сано Ичи, Тайкеку сано Ич, Ни и Сан «ура», Геку сай дай.  
Санчин (проверка ибуки и концентрации исполнения) на 3 Кю.

#### **ФИЗО**

- Отжимание - 13-15 лет - 50 раз, 15 лет + 55 раз  
Выпрыгивание – 60 раз  
Пресс склепка до 9 раз (американка) или обычный 70 раз.  
Ходьба на руках.  
Подтягивание – 10 раз.  
Для 3 кю все ФИЗО на 5 раз больше, подтягиваний 12 раз.

## **2 КЮ**

**(сдача не ранее 15 лет)**

#### **С места**

1. Техника с места для 6-5-4-3 кю.
2. В Камаэтэ-дачи любые 3ки руками с перекладыванием включая удары в голову.
3. В Камаэтэ-дачи любые удары ногами самбон со сменой ног (ченчъ).

#### **В движении (Вся комбинация с кайтэн фуми аси + сагари аси)**

1. В Санчин-дачи Гьяку цуки + Учи-укэ+ Уракен-шомен + Хиджи-учи маэ дзёдан + тетцуи дзёдан-учи.
2. Дзенкуцу-дати: 1 шаг: Дзёдан-укэ + Гэдан-барай (одной рукой) + Сото-укэ + Учи-укэ (другой рукой) 2 шаг: Кокуцу-дачи: Сото маваши-укэ + Осаэ-укэ + Гьяку нукитэ + Какэ-укэ + Гьяку-цуки 3 шаг: Киба-дати 45°: Ой хидзи-учи в лодонь + Уракэн саю-учи + Гэдан-барай гьяку-цуки.
3. В Дзенкуцу-дачи на месте: Дзёдан-укэ + Гьяку-цуки + Маэ-гэри с шагом + Гьяку-цуки; 2 шаг: В Кокуцу-дачи на месте: Сото-укэ + Гьяку-цуки + Маваши-гэри с шагом + Гьяку-цуки; 3 шаг: В Киба-дачи 45° на месте: Учи-укэ + Гьяку-цуки + Ёко-гэри 45° с шагом + Гьяку-цуки;  
Все комбинации на 3 шага + маватэ-дзенкуцу-дачи гэдан-барай.  
Все комбинации с кайтэн.
4. Маэ-гэри чудан на месте + Маэ-гэри дзёдан (одной ногой) – шаг вперед + Маваши-гэри чудан – на месте + Маваши-гэри дзёдан (одной ногой) – шаг вперед + Уширо-гэри чудан – на месте + Уширо-гэри дзёдан (одной ногой) – шаг вперед.
5. Роппон-гэри: Маэ-гэри + Маваши-гэри + Уширо маваши-гэри + Маэ-гэри + Маваши-гэри + Уширо маваши-гэри.
6. Шаг в миги Дзенкуцу-дачи с моротэ-укэ. + отшаг назад с переходом в миги Кокуцу-дачи с Учи-укэ/Гэдан-барай+миги Маэ-гэри+выпад вперед в миги Дзенкуцу-дачи с Дзёдан-укэ+ Гьяку-цуки+переход в миги Кокуцу-дачи с Сото маваси-укэ.

7. Уширо маваши-гэри + тоби Уширо маваши-гэри.

### ***Идо-гейко ударов рук/ног и комбинаций.***

*Показ умения производить защитные действия от ударов ногами в верхний уровень с последующей контратакой.*

Бой с тенью 1 мин.

#### **КАТА**

Тейки сано Ни, Пинаны ура, Теншо, Геку сай шо.

#### **ФИЗО**

Отжимание – 60 раз

Выпрыгивание – 70 раз

Пресс склепка до 11 или обычный 80 раз.

Ходьба на руках.

Подтягивание – 13 раз.

**КУМИТЭ - 10 боёв** течение 1 мин

#### ***Идо гейко***

1. В Дзенкуцу-дачи на 3 шага: Ой-цуки-чудан + ой –цуки-дзёдан + Гьяку-цуки-чудан (то же с кайтэн)

2. В Дзенкуцу-дачи на 3 шага:

- Дзёдан-уке + Гэдан-барай (одной рукой) – 3 шага (1 дорожка),
- Сото-уке + учи-уке (одной рукой) – 3 шага (1 дорожка),
- Дзёдан-уке + Гэдан-барай + Гьяку-сото-уке + Гьяку-учи-уке – 3 шага (1 дорожка);

**I шаг:** Дзёдан-уке + Гэдан-барай (одной рукой);

**II шаг:** Дзёдан-уке + Гэдан-барай (одной рукой) + Сото-уке + Учи-уке (другой рукой) – дорожки;

**III шаг:** Дзёдан-уке + Гэдан-барай (одной рукой) + Сото-уке + Учи-уке (другой рукой) – 3 дорожки;

- Вся комбинация с кайтэн – 3 дорожки

3. В Кокуцу-дачи на 5 шагов:

- Шуто-маваши-уке;
- Шуто-маваши-уке + Осаэ-уке + Гьяку-нукитэ;
- Шуто-маваши-уке + Осаэ-уке + Гьяку-нукитэ + Какэ-уке + Гьяку-цуки;
- Маэ-гери (передней ногой) + шаг с Шуто-маваши-уке + Осаэ-уке + Гьяку-нукитэ + Какэ-уке + Гьяку-цуки;
- Отход назад сагари;

PS: После Маэ-гэри шаг с комбинацией с кайтэн.

4. В Киба-дачи 45° на 5 шагов:

- Ой хидзи-учи в лодонь (маватэ в киба-дачи 45°);
- Ой хидзи-учи в лодонь + Уракэн-саю-учи;
- Ой хидзи-учи в лодонь + Уракэн-саю-учи + Гэдан-барай;
- Ой хидзи-учи в лодонь + Уракэн-саю-учи + Гэдан-барай + Гьяку-цуки;

Вся комбинация с кайтэн (фуми-аси + сагари-аси).

5. Комбинация на 3 шага:

• Дзенкуцу-дачи: Дзёдан-уке + Гёдан-барай (одной рукой) + Сото-уке + Учи-уке (другой рукой)

+ Кокуцу-дачи: Шуто-маваши-уке + Осаэ-уке + Гьяку-нукитэ + Какэ-уке + Гьяку-цуки

+ Киба-дачи 45°: Ой хидзи-учи в лодонь + Уракэн-саю-учи + Гёдан-барай Гьяку-цуки

Вся комбинация с кайтэн

6. В дзенкуцу-дачи на 3 шага:

(1) Маэ-киагэ +

(2) Маэ-киагэ + Сото-маваши (одной ногой) +

(3) Маэ-киагэ + Сото-маваши + Учи-маваши (одной ногой);

Все удары с кайтэн – 3 шага.

7. В Дзенкуцу-дачи на 3 шага:

**I шаг:** Хидза-гэри;

**II шаг:** Хидза-гэри + Маэ-чудан (одной ногой);

**III шаг:** Хидза-гэри + Маэ-гэри-чудан + Маэ-гэри-дзёдан (одной ногой)

Все удары с кайтэн – 3 шага.

8. В Санчин-дачи на 5 шагов:

Учи-уке + Хиджи-учи + Шуто-учи-учи (одной рукой).

9. В Киба-дачи 45° на 3 шага:

Ёка-гэри с Уракэн-учи + Дзюн-цуки + Гёдан-барай (одной рукой).

10. В Киба-дачи 90° на 3 шага:

• Уширо-коса:! ко-гэри;

• Уширо-гэри;

• Уширо-маваши-гэри;

• Уширо-коса: Ёко-гэри – Уширо-гэри + Уширо-маваши-гэри.

11. Комбинации на 3 шага:

• В Дзенкуцу-дачи на месте: Дзёдан-уке + Гьяку-цуки + Маэ-гэри + Маэ-гэри с шагом + Гьяку-цуки;

• В Кокуцу-дачи на месте: Сото-уке + Гьяку-цуки + Мавашигэри с шагом + Гьяку-цуки;

• В Киба-дачи 45° на месте: Учи-уке + Гьяку-цуки + Ёко-гэри 45° с шагом + Гьяку-цуки;

Все комбинации на 3 шага + Маватэ-Дзенкуцу-дачи-гёдан-барай.

Все комбинации с кайтэн.

12. И.п.-Хидари Дзенкуцу-дачи (кэрри-но ёй)

Маэ-гэри-чудан на месте + Маэ-гэри-дзёдан (одной ногой) – шаг вперед + Мавашигэри-чудан – на месте + Мавашигэри-дзёдан (одной ногой) – шаг вперед + Уширо-гэри-чудан – на месте + Уширо-гэри-дзёдан (одной ногой) – шаг вперед.

Все удары с кайтэн – 3 шага.

13. И.п. – Хидари Кокуцу-дачи с сюто мавашигэри-уке:

Шаг в Миги Дзенкуцу-дачи с Моротэ-уке.

+ отшаг назад с переходом в Миги Кокуцу-дачи с учи-уке/гёдан-барай

- +Миги Маэ-гэри
- +выпад вперед в Миги Дзенкуцу-дачи с Дзёдан-уке
- + Гьяку-цуки
- +переход в Миги Кокуцу-дачи с Сюто-маваши-уке.

14. И.п.- Кумитэ-но камаэ (для 4-1 кю):
1. Гохон-гэри
  2. Роппон-гэри (для 4-1 кю).

### Кихон гейко на 6, 5, 4, 3, 2, 1 кю

**/счёт: 6+20(20)/**

Руки		
1	Сэйкэн-чудан-цуки	Миги-санчин-дачи
2	Сэйкэн-дзёдан-цуки	
3	Сэйкэн-аго-учи	
4	Шито-цуки	Кибачи-дачи
5	Каги-цуки	
6	Хиджи-учи	
7	Уракэн-гаммэн-учи	Хидари-санчин-дачи
8	Уракэн-саю-учи	
9	Уракэн-хидзо-учи	
10	Уракэк-маваши-учи	Миги-санчин-дачи
11	Шуто-гаммэн-учи	
12	Шуто-сакуцу-учи	
13	Шуто-сакуцу-учи-коми	Миги-санчин-дачи
14	Шуто-хидза-учи	
15	Шуто-учи-учи	
16	Дзёдан-уке	Хидари-санчин-дачи
17	Сото-уке	
18	Учи- уке	
19	Гэдан-барай	
20	Учи-уке/Гэдан-барай	

### Ноги

21	Маэ киагэ	Дзенкуцу-дачи
22	Сото мавашу	Хэйко-дачи
23	Учи мавашу	
24	Ёко киагэ	Мусуби-дачи
25	Хидзо гэри	Хэйко-дачи
26	Маэ гэри	
27	Кансэцу гэри	Мусуби-дачи
28	Ёко гэри	Шинзентай
29	Мавашу гэри	
30	Уширо гэри	Хэйко-дачи

### Ката: (бразильская система)

1. Тайкеку-сано-ичи: на каждый удар делаем 3 шага: два вперед один назад с ударом Цуки чудан
2. Тайкеку-сано-сан: на каждый удар делаем 3 шага: Кибачи-дачи 45° с ударов Дзюн - цуки два шага вперед, один назад.

3. Тайкеку-сано-сан: на каждый удар делаем три шага: Киба-дачи по прямой с ударом Тетцуи-дзёдан два шага вперед, один назад

### **Идо гейко Исобэ**

1. Кокуцу-дачи шито маваши-уке + Кокуцу-дачи-морото цуки + шаг назад Кокуцу-дачи-камаэтэ (четко показываем смену рук);

2. Передвижение Киба-дачи 45°:

І шаг вперед: Киба-дачи 45° + Дзюн-цуки

ІІ шаг вперед: Киба-дачи 45° + Тетцуи-дзёдан

ІІІ шаг назад: Киба-дачи 45° + Дзюн-цуки + Тетцуи-дзёдан.

При мовотэ: Гэдан-барай + Дзюн-цуки, шаг вперед Киба-дачи + Тетцуи-дзёдан, шаг назад Киба-дачи Дзюн-цуки + Тетцуи-дзёдан

3. Дзенкуцу-дачи Маваши-гэри с коротким подшагом + шаг вперед Дзенкуцу-дачи Маваши-гэри+ разношка Маваши-гэри

## 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.

<b>1. ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ</b>	
Дзю 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
Самбой 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
<b>2. ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ</b>	
Дзадзэн	принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени)
Иой(ёй)	приготовиться
Маваттэ	повернуться
Мокусю	закрывать глаза
Мокусю 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
<b>3. СЧЁТ</b>	
Ичи	один
Ни	два



Сан	три
Ши(ён)	четыре
Го	пять
Року	шесть
Сити	семь
Хати	восемь
Кю	девять
Дзю	десять

#### 4. СТОЙКИ

##### *а) ожидания и готовности:*

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)

##### *б) основные:*

Дзэнкуцу-дачи	передняя стойка
Кокуцу-дачи	задняя стойка
Санчин-дачи	стойка крепости или «песочные часы»
Киба-дачи	стойка всадника
Сико-дачи	стойка борца сумо

##### *в) переходные:*

Нэкоаси-дачи	стойка кота
Цуруаси-дачи	стойка цапли
Какэ-дачи	«скрученная» стойка с заступом ноги сзади
Мороаси-дачи	ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

##### *г) боевая:*

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
Усиро	назад
Маваси	круговое
Сото	внутри
Учи	изнутри
Ороси	Вниз/сверху-вниз

#### 9. УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

##### *а) руки:*

Сэйкэн	кулак (передняя часть)
--------	------------------------

Уракэн	перевернутый кулак (тыльная часть)
Тэтцуи	«кулак-молот»
Сюто	«рука-нож», внешнее ребро ладони
Хайто	внутреннее ребро ладони
Сётэй	«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 иппонкэн	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
<b>10. УДАРЫ РУКАМИ</b>	
<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)
Ёхон 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, гёдан)	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
Сюто сакоцу-учи	удар ребром ладони сверху по ключице
Сюто сакоцу-утикоми	прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице
Сюто ганмэн-учи	удар ребром ладони сбоку по голове, по шее
Сюто хизо-учи	удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам
Сюто ёко ганмэн-учи	удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее
Сюто дзёдан учи-учи	удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее
Сэйкэн маваси-учи	удар крюком сбоку (в голову, в корпус)
Уракэн маваси-учи	круговой удар перевернутым кулаком в голову
Хиракэн маваси-учи	круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»
Накаюби иппонкэн	закругленный удар кулаком со сжатымнаполовину 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
Гёдан хайто-ухи	круговой удар внутренним ребром ладонивперед 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 хидзн 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
Еко хидзи атэ	в сторону (с помощью другой руки)
Уширо хидзи атэ	назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»
<b>11. УДАРЫ НОГАМИ</b>	
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 маваси сото кэагэ	маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь
Хайсоку маваси учи кэагэ	маховый круговой удар внешнейчастью стопы изнутри
Сокуто ёко кэагэ	маховый удар в сторону внешним ребромстопы

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 маваси-гэри	обратный круговой удар в голову
Уширо маваси-гэри дзёдан, чудан, гэдан (чусоку, какато)	обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях
<b>12. БЛОКИ РУКАМИ</b>	
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 гэдан-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 гэдан-барай	двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях
Маваши гэдан-барай	нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)
Сюто маваси-укэ	круговой блок в позиции сюто
Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан	верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)
Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан)	блок «пяткой» ладони на всех уровнях
Сюто тюдан сото-ук	аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони
Сюто тюдан ути-укэ	то же
Сюто дзёдан-укэ то же Сюто маэ гэдан-барай то же Сюто дзёдан учи-укэ	блок ребром ладони от головы
Маэ сюто маваси-укэ	двойной круговой блок спереди в позиции сюто
Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан	верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто
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, гэдан)	блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях

Гэдан сюто моротэ-укэ	двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны
Гэдан сётэй моротэ-укэ	двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)
Хидзи-укэ (чудан, гэдан)	блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро
Дзэдаи хидзи-укэ	круговой верхний блок локтем внутрь
Осай-укэ	накладка ладонью
<b>13. БЛОКИ НОГАМИ</b>	
Сунэ-укэ	блок голенью
Хидза-укэ	блок коленом

## 14. 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  
Уэси

### 12) *Ката бодзюцу* (искусство боя палкой)

Осиро-но кон  
Сюси-но кон

## 15. 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 истолкований 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 (тэнтю), 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», «текущая 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 считает 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 «штурм 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 кибэ-дэти; 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

### Литература для педагога

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К.К. Альциванович. Мн., 2001. - 288 с.
2. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М, 1989. - 208 с.
3. Вельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. Мн., 2002. - 352 с.
4. Богуш Д.А. Японская техника реанимации в практике боевых искусств. М., 2000. - 176 с.
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота. М., 2002. - 256 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988. - 331 с.
7. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны. М., 2001. - 208 с.
8. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., 1981. - 112 с.
9. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. М., 1997. - 176 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. М., 2000. - 288 с.
11. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. - М., 1991. - 96 с.
12. Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск II. М., 2012 г. - 288 с.
13. Горбылев А.М. Боевые искусства Японии «Божественный кулак» Масутацу Ояма (Специальный выпуск Додзё). Научно-популярный методический журнал. М., 2001 г. - 287 с.
14. Городничев Р.М., Шляхтов В.Н. Физиология силы. М., 2016. - 232 с.
15. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М., 1981. -120 с.
16. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., 1991. -208 с.
17. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. М., 1998. - 480 с.
18. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2000. - 160 с.
19. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М., 1994. - 368 с.
20. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М., 2020. - 352 с.
21. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб., 2019. - 486 с.
22. Карякин Б.П. Самозащита. М., 1991. - 80 с.
23. Керони С, Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. М., 2000. - 192 с.
24. Керони С, Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. М., 2000. -188 с.



25. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Ростов н/Д, 2002. - 272 с.
26. Ким, Санг Х. Боевые искусства после 30. Ростов н/Д, 2003. - 352 с.
27. Киокусинкай. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования. Ассоциация Киокусинкай России. М., 2009 г.
28. Киокушинкай каратэ (ИКО). Технический экзамен. Теоретический экзамен. Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов, тренеров. Пермь, 2011 г.
29. Киокусинкай каратэ. Справочник тренера: Методическое пособие. Благовещенск, 2017. - 110 с.
30. Киржнер А.Б., Киржнер Д.Б. Потомки Геракла. Пермь, 1991. - 262 с.
31. Киричек Р.И., Никонович П.Г. Реализация исходных принципов каратэ в спортивном поединке. М., 2015. - 80 с.
32. Ключкина 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, 2004.
33. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. М., 1989. - 144 с.
34. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. М., 2019. -120 с.
35. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. М., 2002. - 200 с.
36. Литвиненко А.Ю. Подготовка юных легкоатлетов. М., 2000.
37. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 1998.
38. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989. - 222 с.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. М., 2000. - 204 с.
40. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. М., 1979. – 224 с.
41. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., 2002. - 864 с.
42. Олин С.В. Библия Каратэ. Челябинск, 2012. -160 с.
43. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. М., 2000. -160 с.
44. Петров СВ., Бубнов В.Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. М., 2000. - 96 с.
45. Подготовка юных легкоатлетов. М., 2000. - 56 с.
46. Подойницын В.В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. Новосибирск, 1997. - 136 с.
47. Попов А.Л. Спортивная психология. М., 2000. -152 с.
48. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. М., 2002. – 208 с.
49. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2002. – 208 с.
50. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М., 2000. - 72 с.
51. Практическая подготовка студентов факультета физической культуры в системе высшего педагогического образования. Мозырь, 2017. - 203 с.
52. Программы для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции. М., 1986. - 432 с.
53. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб., 2001. - 512 с.
54. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб., 1998. - 208 с.

55. Рояма Х. Моя жизнь- каратэ. М., 2003г.-224 с.
56. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. Ростов н/Д, 2003.-240 с.
57. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре. М., 2001. -184 с.
58. Серова Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте. М., 2020. - 147 с.
59. Сидоров А. А., Иванюженков Б.В., Карелин А.А., Нелюбин В.В. Педагогика спорта. М., 2000. - 320 с.
60. Соколов П.П. Японский массаж шиацу. М., 1991. - 64 с.
61. 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.
62. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ до. Философия. Теория. Практика. Екатеринбург, 2003. – 384 с.
63. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., 1978. - 424 с.
64. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. М., 1998. - 412 с.
65. Тренировка воли: Полная концентрация. М., 1997. - 144 с.
66. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. М., 1989. – 210 с.
67. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001. - 400 с.
68. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). М., 2020. - 432 с.
69. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. -480 с.
70. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.
71. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. М., 2000. - 824 с.
72. Шестопалов С.В. Физические упражнения. Ростов н/Д, 2001. - 192 с.
73. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций. Екатеринбург, 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/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=II9ObsFHjVM>, [https://www.youtube.com/watch?v=fpQgun\\_YhOg&feature=youtu.be](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](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. М., 2007. - 487 с.
2. Горбылев А.М. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник. Выпуск II/ М., 2012 г. - 288 с.
3. Додзё. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.
4. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., 1990. - 432 с.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. Ростов н/Д, 2002. - 128 с.
6. Книга самурая: Юдзан Дайдодзи. Будосесинсю. Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. СПб., 1999. - 320 с.
7. Кук Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). М., 1993. - 208 с.
8. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель. М., 2002. - 400 с.
9. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск, 1991. - 60 с.
10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск, 1991. - 66 с.
11. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай. М., 1992. - 112 с.
12. Ояма М. Философия каратэ. М., 1992. - 112 с.
13. Ояма М. Это каратэ. М., 2001. - 320 с.
14. Ояма Масутацу. Карате для детей. Смоленск, 1994. -59 с.
15. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. М., 1993. - 160 с.
16. Сато Хироаки. Самураи: история и легенды. СПб., 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.
18. Танюшкин А.И. Мокусо Ямэ: Открыть глаза. М., 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., 1996. - 640 с.
20. Тернбулл С. Самураи. Военная история. СПб., 1999. - 432 с.
21. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
22. Уотс Алан В. Путь Дзэн. К., 1993. - 320 с.
23. Япония. Путь кисти и меча. (Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. - М.