

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «15» мая 2023 г.  
Протокол № 95



Утверждаю:  
Директор ДЦ «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
от «30» мая 2023 г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «30» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«СИНКЕКУСИНКАЙ КАРАТЭ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Виды деятельности: карате

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Мамоян С.А.

педагог дополнительного образования

Консультанты:

Герасимова А.В., методист

Огуенко О.Ю., методист

Семёнова Т.В., методист

г. Ярославль, 2023.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	7
Содержание .....	9
Воспитание.....	20
Обеспечение программы .....	22
Мониторинг образовательных результатов .....	23
Список информационных источников .....	27
Список информационных источников для учащихся.....	27
Приложения .....	28
Приложение 1. Методическое обеспечение к обучающему блоку .....	28
Приложение 2. Терминология .....	30
Приложение 3. Додзёкун (клятва) .....	31

*«Всю свою жизнь я посвятил каратэ. Я был один, но теперь, во всем мире, этим путем за мной идут 10 миллионов молодых последователей. Если есть первый, то за ним обязательно появится второй, за вторым третий, а за третьим — десятки тысяч»*

**Масутацу Ояма**

### **Пояснительная записка**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Одной из причин ухудшения здоровья является снижение двигательной активности. Дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Современная физическая культура должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации занятий по каратэ в системе дополнительного образования.

Процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность. На занятиях каратэ ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, контролировать свои эмоции, быть готовым к трудным ситуациям.

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов:**

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р:
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2

### **Цель программы:**

совершенствование физических качеств учащихся и укрепление их здоровья.

### **Задачи программы:**

- **Обучающие:**
  - ✓ обучить технике и тактике каратэ.
- **Развивающие:**
  - ✓ развивать стратегическое, тактическое и комбинаторное мышления, внимание;
  - ✓ воспитывать волевые качества у учащихся.
- **Воспитательные:**
  - ✓ формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому учащемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Набор детей осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня начальной подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

Состав обучающихся в группах постоянный, разнополый, разновозрастной. Возможен прием детей в группы в середине года при условии уже имеющихся умений и навыков теоретической и практической подготовки ребенка.

**Срок реализации программы - 3 года.**

**Режим занятий: с сентября по май, 9 месяцев, 36 недель в учебном году.**

1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год.

2 и 3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов в год.

**Количество учащихся в группах: от 10 до 20 человек.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 18 лет.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Особенности организации образовательного процесса:

-Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет составляет – 30 минут. Из них 20 минут составляет практическая часть и 10 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 7 до 8 лет составляет – 40 минут. Из них 35

минут составляет практическая часть и 5 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 8 до 11 лет составляет – 45 минут.

-В группах от 8 до 11 лет, где обучаются дети с ОВЗ, продолжительность занятия составляет 40 минут.

Обучающий блок программы представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь: навык ⇒ умение ⇒ знание

## **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании **1 модуля 1 года обучения (М 1.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать о пользе занятий каратэ;
- ✓ будут знать о здоровом образе жизни;
- ✓ будут знать ударные поверхности;
- ✓ будут знать счет на японском языке от 1 до 10 ;
- ✓ будут знать этику поведения в зале (ДОЖО);
- ✓ будут знать правила личной гигиены;
- ✓ будут знать приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием;
- ✓ будут знать гигиенические требования к одежде (Доги);
- ✓ будут знать названия и правила проведения подвижных игр;
- ✓ будут знать правила безопасного поведения в зале.

- ✓ будут уметь выполнять упражнения общей физической подготовки;
- ✓ будут уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- ✓ будут уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ будут уметь выполнять базовые стойки;
- ✓ будут уметь выполнять удары локтями, руками, коленями, ногами;
- ✓ будут уметь выполнять блоки руками и ногами;
- ✓ будут уметь выполнять технические приемы в различных сочетаниях;
- ✓ будут уметь выполнять играть в подвижные игры;
- ✓ будут уметь выполнять приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании **1 модуля 2 года обучения (М 2.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать спортивную терминологию;
- ✓ будут знать технику безопасности при работе с партнером;
- ✓ будут знать приемы первой помощи при травмах;
- ✓ будут знать правила закаливания;
- ✓ будут знать элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- ✓ будут знать элементы кумитэ;
- ✓ будут уметь свободно работать со спортивным инвентарем;
- ✓ будут уметь выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- ✓ будут уметь выполнять элементы базового кумитэ.

## **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании **1 модуля 3 года обучения (М 3.1.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать технику безопасности во время учебных поединков;
- ✓ будут знать правила соревнований;
- ✓ будут знать элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- ✓ будут знать тактику и стратегию поединка.
- ✓ будут уметь выполнять элементы кихон и ката 7-6 кю;
- ✓ будут уметь выполнять элементы спортивного кумитэ;
- ✓ будут уметь выполнять технику самообороны;
- ✓ будут уметь самостоятельно работать в группе и индивидуально.

### **Итоговый контроль реализации программы:**

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате.

Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); «Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); «Творческий отчет объединения» (1-3 год обучения).

## Учебно-тематический план

### 1- й год обучения (группы начальной подготовки для детей 6-8 лет)

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	5	3	2
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	7	7	-
3.	Общеразвивающие упражнения	25	1	24
4.	Стойки и положения в каратэ	20	-	20
5.	Техника атак	15	-	15
6.	Техника защиты	15	-	15
7.	Кихон (технический комплекс)	10	3	7
8.	Ката (установочное упражнение)	7	-	7
9.	Кумитэ (поединок)	20	-	20
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	20	-	20
	Итого:	144	14	130

### 2- й год обучения (учебно-тренировочной группы для детей 9-12 лет)

№	Тема	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	-
2.	Общеразвивающие упражнения	20	-	20
3.	Стойки и положения в каратэ	15	-	15
4.	Техника атак	20	-	20
5.	Техника защиты	20	-	20
6.	Кихон (технический комплекс)	15	-	15
7.	Ката (установочное упражнение)	20	-	20
8.	Кумитэ (поединок)	25	-	25
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	25	-	25
10.	Тактика	15	2	13
11.	Психологическая подготовка	10	-	10
12.	Подготовка к соревнованиям	21	2	19
	Итого:	216	14	202

**3- й год обучения**  
**(учебно-тренировочные группы для детей старше 13 лет)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	-
2.	Общеразвивающие упражнения	20	-	20
3.	Стойки и положения в каратэ	15	-	15
4.	Техника атак	20	-	20
5.	Техника защиты	20	-	20
6.	Кихон (технический комплекс)	15	-	15
7.	Ката (установочное упражнение)	20	-	20
8.	Кумитэ (поединок)	25	-	25
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	25	-	25
10.	Тактика	15	2	13
11.	Психологическая подготовка	10	-	10
12.	Подготовка к соревнованиям	21	2	19
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

# Содержание программы

## 1-ый год обучения

### Введение

#### Теория.

Техника безопасности. Правила противопожарной безопасности. Принципы Киокушин каратэ. Правила поведения в Додзё.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях каратэ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Символика Шинкиокушинкай каратэ. Канджи

Эмблема - символ СИНГИТАЙ - объединение трех основных составляющих: СИН (разум); ГИ (техника, мастерство); ТАЙ (тело).

Система степеней. Система цветности ученических поясов. Кю – тест.

#### Практика.

Церемония начала тренировки. Церемония окончания тренировки.

### История возникновения и становления борьбы каратэ.

#### Теория.

Происхождение каратэ. Киокушинкай каратэ. Биография Масутацу Оямы.

### Общеразвивающие упражнения.

#### Теория.

Понятие об общей физической подготовке. Цели и задачи общей физической подготовки. Понятие о специальной подготовке.

#### Практика.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

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

Бег: вперед назад, боком (со скрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону сподскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; сосменной ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в

сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса.

Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх).

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

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики).

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди); стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. 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.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборствана пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

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

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. Передача мячей по колоннам; салочки. Скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя истоя, 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 полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону 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 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. 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 перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой.

## **Стойки и положения в каратэ.**

### **Практика.**

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;
- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперёд и расположены параллельно друг другу);
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника)

## **Техника атак.**

### **Практика.**

Выполнение ударов рукой:

- Мороте цуки – удар двумя руками одновременно  
Выполнение удара по трём уровням: чудан (средний уровень – солнечное сплетение), гэдан (нижний уровень), джодан (верхний уровень – уровень подбородка).
- Сейкен чудан цуки – удар в солнечное сплетение передней частью кулака.
- Сейкен джодан цуки.
- Сейкен гэдан цуки.
- Сейкен аго учи.

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.

## **Техника защиты.**

### **Практика.**

Выполнение защиты руками:

- Сейкен джодан уке – блок используется против ударов лицо.
- Сейкен гэдан барай – блок применяется против ударов в живот.

## **Кихон.**

### **Практика.**

Кихон – основная техника.

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки – удар рукой с передней ноги в стойке зенкуце дачи;
- Гяку цуки – удар рукой с задней ноги в стойке зенкуцу дачи;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери.

## **Ката.**

### **Практика.**

Выполнение ката – Тейкёку соно ичи.

## **Кумитэ.**

### **Практика.**

Выполнение Ипон кумитэ – бой в один шаг.

### **Упражнение на снарядах.**

#### **Практика.**

Выполнение упражнений на груше:

- Комбинация Ои цуки и гяку цуки из стойки кумитэ дачи;
- Комбинация Гяку цуки и ои цуки из стойки кумитэ дачи.
- Удар коленом – хидза гери.

## **2-ой год обучения**

### **Техника безопасности и спортивная терминология.**

#### **Теория.**

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ киокушинкай, охране жизни и здоровья учащихся

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Спортивная терминология (Приложении № 2)

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Практика.**

Выполняются те же упражнения, что и при первом годе обучения, упражнения выполняются более точно и технично.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; 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).

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

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.

Парные упражнения: ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

### **Стойки и положения в каратэ.**

#### **Практика.**

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;

- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперёд и расположены параллельно друг другу);
- Санчи дачи
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника).
- Киба дачи (стойка всадник).
- Кокуцу дачи.

## **Техника атак.**

### **Практика.**

Выполнение ударов рукой из стойки санчин дачи:

- Мороте цуки – удар двумя руками одновременно  
Выполнение удара по трём уровням: чудан, гэдан, джодан.
- Сейкен чудан.
- Сейкен джодан цуки.
- Сейкен гэдан цуки.
- Сейкен аго учи.
- Шита цуки (удар используется в ближнем бою и наносится в солнечное сплетение).
- Сейкен маваше учи (удар выполняется вращательным движением как на уровне чудан, так и на уровне джодан).

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.
- Мае гери чудан – удар в живот, нога сгибается в колене, затем выпрямляется вперёд, при этом ступня вытягивается вперед, а пальцы наоборот тянутся на себя («Чесоку»).
- Маваши гери гидан – круговой удар ногой по ноге противника, носочек вытягивается вперёд («Хайсоку»), ударная часть - голень.
- Маваши гери чудан – круговой удар ногой по рёбрам противника.
- Мае гери кеаге – резко поднимая прямую ногу вверх, наносится удар в голову противника, удар наносится пяткой или подушечкой пальцев

## **Техника защиты.**

### **Практика.**

Выполнение защиты руками из стойки санчин дачи:

- Сейкен джодан уке.
- Сейкен гэдан барай.
- Сейкен учи уке.
- Сейкен сото уке.

## **Кихон.**

### **Практика.**

Выполнение перемещений в стойках санчин дачи и зенкуцу дачи

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки;
- Гяку цуки;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;

- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Учи уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Учи уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери;
- Мае гери чудан;
- Мае гери кеаге
- Комбинация в стойке зенкуце дачи джодан уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи сото уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи учи уке и гяку цуки.

## **Ката.**

### **Практика.**

Выполнение ката:

- Тейкёку соно ичи;
- Тейкёку соно ни;
- Теёкёку соно сан.

## **Кумитэ.**

### **Практика.**

Ипон кумитэ – бой в один шаг.

Санбон кумитэ – бой в три шага.

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками из кумитэ дачи. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами из кумитэ дачи. Маэ-гэри чудан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэритюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай отмаэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий отхидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

## **Упражнение на снарядах.**

### **Практика.**

Работа с грушей.

Выполнение упражнений на груше в стойке кумитэ дачи:

- Комбинация ой цуки и гяку цуки;
- Комбинация гяку цуки и ой цуки;
- Комбинация ой цуки и шито гяку цуки;
- Комбинация ой цуки и маваше гяку цуки;
- Комбинация шито цуки и хидза гери;
- Комбинация ой цуки, гяку цуки и мае гери чудан.
- Комбинация ой цуки, гяку цуки и маваше гери гэдан/чудан.
- Маваше гери гэдан/чудан.

Работа с макиварами. Выполнение упражнений:

- Ои цуки и гяку цуки;
- Маваши гери гэдан;
- Маваши гери чудан.

### **Тактика.**

#### **Теория.**

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

#### **Практика.**

Отработка комбинации ударов и блоков с партнёром и без него (бой с тенью). Движения вперёд, назад и в сторону выполняются быстро. Атакующая тактика.

### **Психологическая подготовка.**

#### **Практика.**

Проведение тренировочных спарингов.

### **Подготовка к соревнованиям.**

#### **Теория.**

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Шинкиокушинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал вначале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

#### **Практика.**

Проведение тренировочных спарингов по кумитэ.  
Выполнение изученных ката.

## **3-ий год обучения**

### **Техника безопасности и спортивная терминология.**

#### **Теория.**

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ киокушинкай, охране жизни и здоровья учащихся. Спортивная терминология.

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **Практика.**

Выполняются те же упражнения, что и при первом и втором годе обучения, упражнения выполняются более точно и технично.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; 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).

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

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.

Парные упражнения: ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

## **Стойки и положения в каратэ.**

### **Практика.**

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;
- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед и расположены параллельно друг другу);
- Санчи дачи (песочные часы)
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника).
- Киба дачи (стойка всадник).
- Кокуцу дачи.
- Неко аши дачи (стойка кошки);
- Какэ дачи.

## **Техника атак.**

### **Практика.**

Выполнение ударов рукой из стойки санчин дачи:

- Сейкен чудан/джодан/гэдан цуки (кулак вращается на 180°);
- Сейкен аго учи;
- Шита цуки (удар используется в ближнем бою и наносится в солнечное сплетение);
- Сейкен маваше учи (удар выполняется вращательным движением как на уровне чудан, так и на уровне джодан);
- Тате цуки три уровня: чудан, джодан гэдан (кулак вращается на 90°);
- Джун цуки (движение выполняется с переходом из позиции зенкуцу дачи в киба дачи);
- Уракен маваше учи (в исходной позиции кулак за спиной, удар наносится в затылок противника круговым вращением);
- Уракен шомен учи (кулаки на уровне лица ладонями внутрь, локти у груди, удар в лицо противника, резко выпрямляя локоть, во время удара кулак не вращается);
- Уракен сауи учи (кулаки до удара находятся у груди, локти направлены в стороны, кулак резко отвести вбок и в момент удара вернуть в исходную позицию);
- Уракен хизо учи (кулаки расположены друг на друге выше поясицы, ладонями вовнутрь, удар выполняется в горизонтальной плоскости круговым

движением в печень противника, в момент удара кулак резко отводится назад).

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.
- Мае гери чудан – удар в живот, нога сгибается в колене, затем выпрямляется вперёд, при этом ступня вытягивается вперед, а пальцы наоборот тянутся на себя («Чесоку»).
- Маваши гери гидан – круговой удар ногой по ноге противника, носочек вытягивается вперёд («Хайсоку»), ударная часть - голень.
- Маваши гери чудан – круговой удар ногой по рёбрам противника.
- Маваши гери джодан – круговой удар ногой в голову.
- Мае гери кеаге – резко поднимая прямую ногу вверх, наносится удар в голову противника, удар наносится пяткой или подушечкой пальцев.
- Йоко гери (удар в бок).
- Кансетсу гери (удар в колено).
- Уширо гери (удар ногой назад).

## **Техника защиты.**

### **Практика.**

Выполнение защиты руками из стойки санчин дачи:

- Сейкен джодан уке.
- Сейкен гэдан барай.
- Сейкен учи уке.
- Сейкен сото уке.
- Чудан учи уке – гэдан барай (одновременно выполняется двумя руками гэдан барай и учи уке).
- Шуто маваше уке.
- Суне уке (блок выполняется вращательным движением голени)

## **Кихон.**

### **Практика.**

Выполнение перемещений в стойках санчин дачи, зенкуцу дачи, киба дачи и кокуцу дачи.

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки;
- Гяку цуки;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Учи уке в стойке кокуцу дачи положение руки с передней ноги;
- Шуто маваше уке в стойке кокуцу дачи;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери;
- Мае гери чудан/джодан
- Уширо гери чудан;
- Мае гери кеаге;

- Комбинация в стойке зенкуце дачи джодан уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи сото уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи учи уке и гяку цуки.
- Комбинация в стойке зенкуце дачи блоки одной рукой джодан уке, сото уке, учи уке, гэдан барай и удар рукой гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи блоки разными руками джодан уке, сото уке, учи уке, гэдан барай и удар рукой ои цуки.

## **Ката.**

### **Практика.**

Выполнение ката:

- Тейкёку соно сан;
- Пинан соно ичи.

## **Кумитэ.**

### **Практика.**

Ипон кумитэ – бой в один шаг.

Санбон кумитэ – бой в три шага.

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками из кумитэ дачи. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами из кумитэ дачи. Маэ-гэри чудан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэритюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай отмаэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий отхидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Лицо (маэ-гэри дзёдан, тоби хидза-гэри), печень (сита-цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем - (теже удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

## **Упражнение на снарядах.**

### **Практика.**

Работа с грушей.

Выполнение упражнений на груше в стойке кумитэ дачи:

- Комбинация ои цуки и гяку цуки;
- Комбинация гяку цуки и ои цуки;
- Комбинация ои цуки и шито гяку цуки;
- Комбинация ои цуки и маваше гяку цуки;
- Комбинация шито цуки и хидза гери;
- Комбинация ои цуки, гяку цуки и мае гери чудан.
- Комбинация ои цуки, гяку цуки и маваше гери гэдан/чудан.
- Маваше гери гэдан/чудан.

Работа с макиварами

Выполнение упражнений:

- Ои цуки и гяку цуки;
- Шито цуки;
- Маваше цуки;
- Маэ гери чудан;
- Маваши гери гэдан;
- Маваши гери чудан;
- Маваши гери джодан;
- Уширо гери.

## **Тактика.**

### **Теория.**

Тактика боя с агрессивным противником. Бой в условиях непосильного темпа.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

### **Практика.**

Отработка комбинации ударов и блоков с партнёром и без него (бой с тенью). Движения вперёд, назад и в сторону. Кумитэ дачи. Атакующая тактика.

## **Психологическая подготовка.**

### **Теория.**

Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности. Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

### **Практика.**

Идеомоторная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Дыхательная тренировка.

## **Подготовка к соревнованиям.**

### **Теория.**

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Шинкиокушинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

### **Практика.**

Проведение тренировочных спарингов по кумитэ.

Выполнение изученных ката.

## **Воспитание**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием

группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## Обеспечение программы

### Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### Дидактическое обеспечение:

- Символика каратэ Шинкиокушинкай;
- Плакат с изображением Президента Всемирной Организации Каратэ Шинкиокушинкай – Кенджи Мидори;
- Клятва «Додзё-кун»;

### Материально-техническое обеспечение:

- Учебный зал – не менее 16м<sup>2</sup>
- Макивары – 15шт.;
- Груши – 5шт.;
- Гимнастические маты;
- Комплекты для спаринга;
- Мячи набивные на 3 и 5 кг;
- Тенесные мячи;
- Гантели 1-2 кг;
- Видео-материалы по технике Шинкиокушинкай каратэ.

## Мониторинг образовательных результатов

В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
2. Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 3 месяца проводятся тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с).

Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом их биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

1. Технические комплексы приемов каратэ «КАТА».
2. Техника в передвижениях, базовая техника «КИХОН».
3. Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками.

Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования на соответствующий «Кю».

<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности критерия</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы и методы</b>
Уровень теоретической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½)</li> <li>- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)</li> </ul>	1  2  3	Беседа
Уровень практической подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма предусмотренных программой умений и навыков);</li> <li>- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет ½);</li> <li>- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил весь объём умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период)</li> </ul>	1  2  3	Наблюдение Сдача нормативов
Уровень развития волевых качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия учащегося побуждаются извне)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (иногда - самим учащимся)</li> <li>- <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим учащимся)</li> </ul>	1  2  3	Наблюдение

Результаты мониторинг заносятся в таблицу:

**Сводная таблица образовательных результатов учащихся**  
**\_\_\_\_\_ год обучения**

ФИ учащегося	Уровень теоретической подготовки		Уровень практической подготовки		Уровень развития волевых качеств		Итоговый результат освоения программы
	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	

## **Список информационных источников**

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки.- М.: Лептос, 1994
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,(1)с.:
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра-Спорт,2000.-72с. (Библиотека тренера)
4. Литвинов, С.А. Организация и проведение физкультурно - спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно - методическое пособие/С.А.Литвинов [Текст].-М:МГПУ, 2009.-248с.
5. Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юношей (кумитэ). Правила соревнований ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Киокусинкай. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2011.-108с.
6. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
7. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному.-М, 2007
8. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007
9. Это каратэ. – М. Ояма. М., 2000
10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998

## **Список информационных источников для учащихся**

1. Масутацу Ояма, «Классическое каратэ» - М.: Эксмо, 2006. – 255с.
2. Масутацу Ояма, «Каратэ для детей». – Смоленск. – 1994. – 58 с.
3. Мисакян М.А., «Каратэ Киокушинкай/Самоучитель» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.-400с.
4. История, терминология, додзё-кун и многое другое по Киокусинкай
5. Травников А., «Каратэ для начинающих». – 2017.
6. Степаненко Л.А., «Что такое каратэ» - Владивосток. – 1991.
7. Маряшин Ю.Е., «Современное каратэ» - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.-186с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

#### При осуществлении учебно-воспитательного процесса

##### учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

#### Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное

упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
			0	1	2	3	4	5	6	7
Рост										
Мышечная масса										
Быстрота										
Скоростно-силовые качества										
Сила										
Выносливость (аэробные возможности)										
Анаэробные возможности										
Гибкость										
Координационные способности										
Равновесие										

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

### Сенситивные периоды развития двигательных качеств

#### *Теоретическая подготовка*

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Терминология

Общие понятия

- Сэнсэй - учитель, наставник.  
 Додзё - зал для занятий.  
 Доги - брюки и куртка для занятий каратэ.  
 Макивара - снаряд для укрепления ударных поверхностей тела и увеличения силы ударов рук и ног.  
 Осс - традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности при выполнении ритуального поклона, буквально «терпи».  
 Рэй – команда на поклон, приветствие.  
 Кихон - базовая техника.  
 Ката - определенная последовательность ударов и передвижений.  
 Кумитэ - спарринг (поединок), дословно «встреча рук».  
 Ура - обратно (техника обратных движений).  
 Сихан – мастер (5 дан и выше).  
 Сэнсэй – учитель, наставник (3-4 дан)  
 Сэмпай – старший ученик(1-2 дан).  
 Кохай – младший ученик.  
 Ногарэ – мягкое дыхание.  
 Нидан - двойной.  
 Санбон - тройной.  
 Атакующий (Тори).  
 Защищающийся (Укэ).  
 Кю - ученический уровень технической подготовки в каратэ, начиная с 9 кю присвоением белого пояса и заканчивая 1 кю с присвоением коричневого пояса  
 Дан - мастерский уровень технической подготовки в каратэ, начиная с 1 дана изаканчивая 9 даном с присвоением черного пояса.  
 До- путь, путь к внутренней гармонии.  
 Итосу - японский мастер единоборств.  
 Каратэ - японское боевое искусство рукопашного боя.  
 Ки-ай- боевой выкрик, буквально «гармония энергии».  
 Татами - площадка размером 8м2 для выступления участников соревнований.  
 Шото-кан - школа каратэ.  
 Ямэ-стоп.

Счёт

- 1 - ич.  
 2 - ни.  
 3 - сан.  
 4 - ши (ён).  
 5 - го.  
 6 - року.  
 7 - сичи.  
 8 - хачи.  
 9 - кю.  
 10 - дзю.  
 180 градусов - хяку-хачидзю.  
 90 градусов - кюдзю.  
 45 градусов - ёндзю го.

Уровни

- Джо дан - верхний.  
 Чудан - средний.

Гэдан - нижний.  
Направления  
Агэ - вверх.  
Ороси - сверху вниз.  
Маэ - вперед.  
Ёко - в сторону.  
Уширо - назад.  
Маваси - по кругу.  
Сото - снаружи внутрь.  
Учи - изнутри наружу.  
Хидари - лево.  
Миги - право.  
Ура - техника, выполняемая с поворотом на 360  
Ой- одноименное положение.  
Гяку - разноименное положение.  
Маэ коса - зашаг спереди.  
Уширо коса - зашаг сзади.  
Кайтэн - поворот через спину.  
Стойки  
Зенкуцу дачи - передняя стойка.  
Киба дачи - стойка всадника.  
Кокуцу дачи - задняя стойка.  
Кумитэ дачи - стандартная боевая стойка.  
Мусуби дачи - пятки вместе, носки развернуты (стойка медитации).  
Нэкоаси дачи - стойка «кота».  
Саншин дачи - стойка «песочные часы».  
Учи хатидзи дачи - ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь  
Фу до дачи - ступни на ширине плеч, носки развернуты.  
Хэйко дачи - ступни параллельно на ширине плеч.  
Хэйсоку дачи - ступни вместе.  
Ударные части тела  
Шуто - рука- нож, внешнее ребро ладони.  
Хайто - внутреннее ребро ладони.  
Ноги  
Хайсоку - подъём стопы.  
Сокуто - внешнее ребро стопы.  
Какато - пятка.  
Хизагашира - колено.  
Блоки  
Укэ- блок, защищающий участника поединка.  
Аге-уке - верхняя защита.  
Гедан-барай-укэ - нижний отводящий блок.  
Гедан-каке-уке - защита кулаком, направленная вниз.  
Джодан-аге-уке-защита, направленная вверх от удара в голову  
Сото-уке-защита снаружи внутрь нижней частью запястья.  
Удары ногами  
Гери - удары ногой.  
Маваси-гери - боковой удар ногой.  
Мае-гери-удар ногой вперед.  
Микацуки-гери - удар ногой полумесяц.  
Удары руками  
Сойкен - передняя часть кулака.  
Цуки-приемы нанесения ударов кулаком.  
Чоку-цуки - удар кулаком сойкен.

Йоко-маваши-эмпи-учи - боковой удар локтем.  
Йоко-эмпи-учи-удар локтем в сторону.  
Джо дан - чоку-цуки - верхний прямой удар кулаком.  
Кенцуи-учи - удар с помощью кулака-молота.  
Татэ-цуки -удар вертикальным кулаком.  
Татэ-эмпи-учи - удар локтем вверх.  
Маваши-цуки- боковой удар кулаком.  
Отоши-хиджи-атэ-удар локтем вниз.

#### Команды

Сэйдза - принять позу для сидячей медитации.  
Андза - принять расслабленную позу.  
Мокусю - закрыть глаза.  
Мокусю яме - открыть глаза.  
Таттэ - встать.  
Ёй - приготовиться.  
Камаэтэ – принять положение.  
Хадзимэ - начать.  
Ямэ - закончить.  
Маваттэ - повернуться.  
Хантай - сменить стойку на противоположную.  
Наорэ – вернуться в исходное положение.  
Ясумэ - расслабиться.



## **Додзе-Кун.**

*Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.*

*Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всегда были наготове.*

*С истинным рвением, мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.*

*Мы будем соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться от насилия.*

*Мы будем следовать нашим принципам, и никогда не забудем истинную добродетель скромности.*

*Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.*

*Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение Пути Шин-кёкушинкай.*

