

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
“Средняя общеобразовательная школа №84 с углубленным изучением
отдельных предметов”

Принято
Педагогическим советом
« ____ » _____ 2020г.
Протокол № _____

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №84
_____ Ф.Ф. Губайдуллин
« ____ » _____ 2022г.
Приказ № _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Власов Александр Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система дополнительного образования является частью образовательной системы. Создавая благоприятную коммуникативную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами. Это могут быть программы художественно-эстетического, научно-технического, эколого-биологического, социально-педагогического, физкультурно-спортивного, военно-патриотического, культурологического, туристско-краеведческого, естественно-научного, социально-экономического направлений.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности каратэ, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведения учебной программы по данному виду боевого искусства к государственным стандартам. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная программа по каратэ может быть рассмотрена как программа дополнительного образования (ПДО) и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Таким образом, ПДО по каратэ разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «Об общественных организациях»;

1.ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Основная цель программы - содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, формирование практических навыков.

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие социального заказа в области боевых искусств и возможность приобщения к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия. Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности.

Программа является основным документом при проведении занятий по каратэ в учреждениях дополнительного образования и спортивных клубах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

2. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

–привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;

–утверждение здорового образа жизни;

–повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

–профилактика вредных привычек среди учащихся;

–воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и организационные формы базового физического воспитания детей разработаны на основе принципов, ориентирующих воспитание на развитие социально–активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно–тренировочного процесса (физической, технико–тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико–биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно–тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико–тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

4. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом периодов развития физических качеств.

Минимальный возраст зачисления детей в группы - 7 лет.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин).

Подготовительные группы начальной подготовки (7 – 9 лет) работают по специальной программе начальной подготовки.

Совершенствование навыков занимающихся более старшего возраста (с 14 лет) происходит в смешанных группах с учётом индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает:

- изучение истории возникновения и развития каратэ в целом, эволюцию, современное состояние каратэ в России и в мире;
- овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники каратэ;
- гармоничное физическое развитие занимающихся с учетом возрастных особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, развитие воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

В процессе обучения обучающиеся овладевают:

- умениями и навыками в технике каратэ, согласно требованиям экзаменационного минимума;

- навыками развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

- знаниями о правилах этикета, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

Учебный процесс рассчитан на 3 года. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

Каждый год обучения предусматривает решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки и формирования у занимающихся правильных установок в отношении гигиены и поведения в обществе.

На первом году обучения, занимающиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники. Знакомятся с правилами техники безопасности.

На втором году обучения начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы каратэ, соответствующих 10-му стилевому ученическому разряду (10 кю). В игровой форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах.

Третий год обучения предусматривает продолжение изучения и совершенствование базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучаются правила личной и общественной гигиены. Занимающиеся знакомятся с историей соревнований по виду спорта.

Количество занятий в неделю может быть установлено администрацией школы и в любом случае должно соблюдать требования СанПин 2.4.4. 1251-03.

Формы проведения занятий:

- групповая;
- индивидуально – групповая;
- индивидуальная.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- обучающие;
- закрепляющие;
- контрольно–закрепляющие;
- контрольные.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий Киокусинкай.

К занятиям каратэ допускаются дети и подростки, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе. Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

5. Учебно-тематический план секции «каратэ» (1-й год обучения)

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--|------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - | опрос |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. | 4 | 4 | - | тест |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь. | 4 | 4 | - | тест |
| 4 | Подвижные игры | 6 | - | 6 | игра |
| 5 | Физическая подготовка | 7 | 2 | 5 | зачет |
| 6 | Стойки | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 7 | Удары руками | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 8 | Удары ногами | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 9 | Блоки | 6 | 2 | 4 | зачет |
| 10 | Дыхание | 2 | 1 | 1 | зачет |
| 11 | Ката (комплекс движений, ударов, блоков) | 7 | 2 | 5 | зачет |
| 12 | Кондиция | 6 | | 6 | зачет |
| 13 | Итоговое занятие Сдача нормативов | 6 | | 6 | экзамен |
| | Всего | 68 | 23 | 45 | |

6. Содержание программы.

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;

- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

1 Физическая культура и спорт в России.

Основные принципы системы физического воспитания:

Принципы всестороннего развития личности.

Принципы связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины.

Принципы оздоровительной направленности.

2 Режим, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для ее восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться.

Главное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха.

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования личной гигиены.

Она предполагает:

- Тщательный уход за телом, регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание;
- Рациональный выбор одежды и обуви.

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет высокий контроль.

Приступая к систематическим занятиям каратэ, пройдите медицинское обследование у своего участкового врача или врачебно-физкультурном диспансере. Это необходимо, потому что:

- Каждый начинающий должен быть уверен, что он достаточно здоров для прикладного вида борьбы;
- Следует корректировать построение тренировочных занятия в зависимости от телосложения.

Помимо врачебного контроля важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, оценки собственного физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий, борьбой или другими физическими упражнениями.

Закаливание организма заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, согревания или смены температур.

Практические занятия

4 Подвижные игры: Баскетбол (без правил); снайпер, эстафеты.

5 Физическая подготовка Ходьба, бег (6-8 минут), общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на расслабление всех мышечных групп; прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, в длину с места; выполнение акробатических упражнений.

Для развития силы и силовой выносливости: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища. Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки через партнера, выполнение упражнений с помощью партнера.

Специальная физическая подготовка:

- базовая техника, изучение и отработка элементарных движений;
- нанесение простых ударов руками и ногами в легкие лапы;
- простейшие комбинации без контакта с партнером.

6 Стойки:

«Йой-дати» - стойка готовности, которую принимают после команды «ей».

«Фудо-дати» - стойка в основном используется во время отдыха между упражнениями или в ожидании указаний.

«Дзенкуцу – дати» - одна из наиболее часто используемых стоек. Передняя стопа точно под коленом, задняя нога-прямая, стопа повернута на 45°.

«Дзю-каматэ-дати (или кумитэ-дати)» - стандартная стойка (равноправная) стойка.

7 Удары руками:

Толчковые удары кулаком:

«Сэйкен (тюдан, дзедан, гэдан) цуки» - удар кулаком (на всех уровнях нижний, верхний, средний).

«Татэ-цуки» - удар кулаком, расположенным вертикально.

«Агэ-цуки» - удар крюком снизу вверх (в подбородок).

«Сата-цуки (или уракен сита-ути)» - удар крюком снизу в перед (в корпус).

«Моротэ-цуки» - удар двумя руками (в лицо, корпус).

«Дзюн-цуки» - удар в сторону.

8 Удары ногами:

«Хидзи-гэри» - удар коленом.

«Кин-гэри» - удар подъемом стопы.

«Маэ туюоку кээгэ» - маховый удар в перед и вверх.

«Тэйсоку маваси сото кээгэ» - маховый круговой удар выемкой стопы с наружи во внутрь.

«Хайсоку маваси ути кээгэ» - маховый круговой удар внешней частью стопы из внутри наружу.

«Сокуто еко кээгэ» - маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

«Кансэцу-гэри» - удар ребром стопы в коленный сустав.

«Гэдан маваси-гэри (или лоукик)» - низкий круговой удар голенью в бедро.

9 Блоки:

«Сэйкен дзедан ути» - верхний блок, от удара в голову, от прямого удара, размашистого бокового удара.

«Сэйкен маэ гэдан-барай» - нижний блок, от удара в пах, корпус.

«Сэйкен тюдан ути укэ, Сэйкен тюдан сото уке» - эти блоки от удара в корпус.

10 Дыхание:

«Нагарэ и ни нагарэ» - мягкое дыхание.

11 Каты:

«Тэйкеку-соно-ити и тйкеку-соно-ни» - комплекс движений, блоков, ударов в определенной последовательности с передвижениями.

12 Кондиция:

4 минуты Хидза-гэри;

4 минуты Кин-гэри из стойки Ей-дати;

25 отжиманий (на кулаках);

40 подъемов туловища.

13 Итоговое занятие(сдача нормативов):

Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 1 –ого года обучения.

7. Календарный учебный график первого года обучения

| № | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Содержание | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|--------------|---|---------------|------------------|----------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | Принципы всестороннего развития личности. Принципы связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины. Принципы оздоровительной направленности. | Теория | Кабинет | Опрос |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | Лекция по личной гигиене своего тела. Организация и нормы проведения медосмотров. Лекция на тему: «Предупреждение травм», курс включает: предупреждение травм при неосторожном падении, метод предупреждения травм путем тщательной разминки, а также важность прохождения ежегодного медицинского обследования | Теория | Кабинет | Тест |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь | 4 | Лекция на тему: «Общее положение для участников соревнований», «процедура допуска спортсменов к соревнованиям», «порядок проведения соревнований». | Теория | Спортивный зал | Тест |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|------------------|----------------|-------|
| | | | Инвентарь: ознакомление с инвентарем, лекция по правильному обращению использованию: лап, макивар, щитков, перчаток | | | |
| 4 | Подвижные игры | 6 | 1. Игра в виде эстафеты с разделением спортсменов на две группы для выполнения задания. 2. Игра в баскетбол (без определенных правил), по виду рэгби. Задача научиться действовать как единая команда и постоянная вязка в виде борьбы. | Практика | Спортивный зал | Игра |
| 5 | Физическая подготовка | 7 | Ходьба, бег (6-8 минут), общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на расслабление всех мышечных групп; прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, в длину с места; выполнение акробатических упражнений. | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 6 | Стойки | 6 | Объяснения правильного положения стойки, для чего она предназначена и как из нее работать. | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 7 | Удары руками | 6 | Объяснение техники выполнения ударов, положение кулака в момент нанесения удара. сэйкен-цуки, татэ-цуки, агэ-цуки, моротэ-цуки, дзюн-цуки. | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 8 | Удары ногами | 6 | Объяснение техники | Теория, | Спортивный | Зачет |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|------------------|----------------|---------|
| | | | выполнения ударов ногами, правильное положение ступни, объяснение техники выполнения ударов, как из стоек, так и в передвижении в стойках. Хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Тэйсоку маваси учи-кэагэ, кансецу-гэри, Гэдан маваси-гэри. | практика | зал | |
| 9 | Блоки | 6 | Объяснение техники выполнения блокирования, положение руки в момент блокировки. Сэйкен дзедан ути, сэйкен мае гэдан-барай | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 10 | Дыхание | 2 | Контроль выполнения правильного вдоха и выдоха при выполнении ударов руками, ногами и блокирования. Изучение восстанавливающего дыхания «Нагарэ», дыхание «Ни нагарэ», - восстанавливающего ритм сердца | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 11 | Ката (комплекс движений, ударов, блоков) | 7 | Правила выполнения ката, техника выполнения и его значимость | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 12 | Кондиция | 6 | В течении определенного времени наноситься один и тот же удар в заданном ритме | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 13 | Итоговое занятие | 6 | Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 1 –ого года обучения. | Практика | Спортивный зал | Экзамен |

8. Учебно-тематический план секции «каратэ» (2-й год обучения)

| № | Наименование темы | Количество часов | | | |
|----|---|------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия | Формы контроля |
| 1 | Физическая культура и Спорт в России | 2 | 2 | - | опрос |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | 4 | - | тест |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь | 4 | 4 | - | тест |
| 4 | Физическая подготовка | 6 | - | 6 | зачет |
| 5 | Подвижные игры | 7 | 2 | 5 | игра |
| 6 | Стойки | 6 | 2 | 4 | зачёт |
| 7 | Удары руками | 6 | 2 | 4 | зачёт |
| 8 | Удары ногами | 6 | 2 | 4 | зачёт |
| 9 | Блоки | 6 | 2 | 4 | зачёт |
| 10 | Дыхание | 2 | 1 | 1 | зачет |
| 11 | Ката (комплекс движений, ударов, блоков) | 7 | 2 | 5 | зачет |
| 12 | Кондиция | 6 | | 6 | зачёт |
| 13 | Итоговое занятие Сдача нормативов | 6 | | 6 | экзамен |
| | Всего | 68 | 23 | 45 | |

9. Содержание программы (второй год обучения)

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- изучение основных элементов базовой техники;
- изучение базовых комплексов;
- воспитание спортивного характера;
- развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству.

1 Физическая культура и спорт в России.

Основные принципы системы физического воспитания:

Принципы всестороннего развития личности.

Принципы связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины.

Принципы оздоровительной направленности.

2 Режим, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для ее восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться.

Главное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха.

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования личной гигиены.

Она предполагает:

- Тщательный уход за телом, регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание;
- Рациональный выбор одежды и обуви.

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения работоспособности имеет высокий контроль.

Приступая к систематическим занятиям каратэ, пройдите медицинское обследование у своего участкового врача или врачебно-физкультурном диспансере. Это необходимо, потому что:

- Каждый начинающий должен быть уверен, что он достаточно здоров для прикладного вида борьбы;
- Следует корректировать построение тренировочных занятия в зависимости от телосложения.

Помимо врачебного контроля важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, оценки собственного физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий, борьбой или другими физическими упражнениями.

Закаливание организма заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, согревания или смены температур.

Практические занятия

4 Физическая подготовка Ходьба, бег (6-8 минут), общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на расслабление всех мышечных групп; прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, в длину с места; выполнение акробатических упражнений.

Для развития силы и силовой выносливости: сгибание/разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища. Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки через партнера, выполнение упражнений с помощью партнера.

Специальная физическая подготовка:

- базовая техника, изучение и отработка элементарных движений;
- нанесение простых ударов руками и ногами в легкие лапы;
- простейшие комбинации без контакта с партнером.

5 Подвижные игры: Баскетбол (без правил); снайпер, эстафеты.

6 Стойки:

«**Кокуцу-дати**» - задняя стойка.

«**Сантин-дати**» - стойка «Крепости» или «Песочные часы».

«**Кибя-дати**» - стойка «Всадника».

«Сико-дати» - стойка «Борца сумо».

«Какэ-дати» - «Скрученная» стойка с заступом ноги сзади.

«Мороаши-дати» - ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед.

7 Удары руками:

Толчковые производные:

«Сэтэй-ути (тюдан, дзедан, гэдан)» - удар «пяткой» ладони (на всех уровнях: нижний, верхний, средний).

«Ехон нукитэ» - удар «Копьем» (в горло, в сплетение).

Секущие удары:

«Сэйкен-агэ-ути» - верхний прямой удар кулаком.

«Тэцуи коми ками-ути» - удар «молотом» сбоку снаружи по голове.

«Тэцуи хизо-ути» - удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.

«Тэцуи еко-ути (тюдан, дзедан, гэдан)» - удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).

«Уракэн семэн ганмэн-ути» - удар перевернутым кулаком вперед в лицо.

«Уракэн ганмэн-ути» - удар перевернутым кулаком в сторону сверху по лицу.

«Уракэн хизо-ути» - удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.

«Уракэн ганмэн ороси-ути» - удар перевернутым кулаком сверху по голове.

8 Удары ногами:

«Еко-гэри тюдан или дзедан» - удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.

«Усиро-гэри (тюдан, дзедан)» - удар пяткой назад в корпус или голову.

«Маваси-гэри тюдан или дзедан (хайсоку, тюсоку)» - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).

«Агэ какато усиро-гэри» - удар пяткой назад от колена снизу в пах.

«Дзедан ути хайсоку-гэри» - диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову.

9 Блоки:

«Моротэ тюдан ути-уке» - двойной блок (усиленный) от удара в корпус.

«Тюдан ути-уке-гэдан барай» - двойной блок.

«Маваси-гэдан барай» - круговой нижний блок.

«Маэ шуто маваси-укэ» - круговой блок.

10 Дыхание:

«Нагарэ и ни нагарэ» - мягкое дыхание, **Ибуки**-это медленный, но очень мощный силовой выдох низом живота, имеющий также звуковое сопровождение.

11 Каты:

- **Пинан соно ити.**
- **Пинан соно ни.**
- **Пинан соно сан.**
-

12 Кондиция:

4 минуты Маэ кэагэ

4 минуты Еко кэагэ из дзю-каматэ по переменно.

5 минут Мавси-гэри гэдан.

5 минут Еко-гэри тюдан из дзю-каматэ с перемещением вперед.

30-40 отжиманий на кулака 40-60 подъемов туловища.

13 Итоговое занятие (сдача нормативов):

Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 2 –ого года обучения.

10. Календарный учебный график второго года обучения

| № | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Содержание | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|--------------|---|---------------|------------------|----------------|
| 1 | Физическая культура и Спорт в России | 2 | 1. История появления в России стиля каратэ – «Кекусинкайкан» 2. История появления восточных единоборств в России. Олимпийские виды спорта относящиеся к восточным единоборствам. | Теория | Кабинет | опрос |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 4 | Лекция по личной гигиене своего тела. Организация и нормы проведения медосмотров. Лекция на тему: «Предупреждение травм», курс включает: предупреждение травм при неосторожном падении, метод предупреждения травм путем тщательной разминки, а также важность прохождения ежегодного медицинского обследования | Теория | Кабинет | тест |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь | 4 | Лекция на тему: «Общее положение для участников соревнований», «процедура допуска спортсменов к соревнованиям», «порядок проведения соревнований». Инвентарь: ознакомление с инвентарем, лекция по правильному обращению к использованию: лап, макивар, щитков, | Теория | Спортивный зал | тест |

| | | | | | | |
|---|-----------------------|---|---|------------------|----------------|-------|
| | | | перчаток | | | |
| 4 | Физическая подготовка | 6 | <p>общеразвивающие гимнастические упражнения, упражнения на расслабление всех мышечных групп; прыжки с ноги на ногу, с поворотом на 180 и 360 градусов, в длину с места; выполнение акробатических упражнений.</p> <p>изучение и отработка элементарных движений; нанесение простых ударов руками и ногами в легкие лапы; простейшие комбинации без контакта с партнером.</p> | Практика | Спортивный зал | зачет |
| 5 | Подвижные игры | 7 | <p>Ходьба, бег (6-8 минут), Игра в виде эстафеты с разделением спортсменов на две группы для выполнения задания.</p> <p>Игра в баскетбол (без определенных правил), по виду рэгби. Задача научиться действовать как единая команда и постоянная вязка в виде борьбы.</p> <p>базовая техника,</p> | Теория, практика | Спортивный зал | игра |
| 6 | Стойки | 6 | <p>Объяснения правильного положения стойки, для чего она предназначена и как из нее работать.</p> <p>«Кокуцу-дати» - задняя стойка.</p> <p>«Сантин-дати» - стойка «Крепости» или «Песочные часы».</p> <p>«Кибя-дати» - стойка</p> | Теория, практика | Спортивный зал | зачёт |
| 7 | Удары руками | 6 | Объяснение техники | Теория, | Спортивный | зачёт |

| | | | | | | |
|----|--------------|---|--|------------------|----------------|-------|
| | | | <p>выполнения ударов, «Сетэй-ути (тюдан, дзедан, гэдан)», «Ехон нукитэ».</p> <p>Секущие удары: «Сэйкен-агэ-ути» «Тэцуи коми ками-ути», «Тэцуи хизо-ути» «Тэцуи еко-ут, (тюдан, дзедан, гэдан)», «Уракэн семэн ганмэн-ути», «Уракэн ганмэн-ути», «Уракэн хизо-ути», «Уракэн ганмэн ороси-ути».</p> | практика | зал | |
| 8 | Удары ногами | 6 | <p>Объяснение техники выполнения ударов ногами, правильное положение ступни, объяснение техники выполнения ударов, как из стоек, так и в передвижении в стойках. «Еко-гэри тюдан или дзедан» «Усиро-гэри (тюдан, дзедан)», «Мавасигэри тюдан или дзедан (хайсоку, тюсоку)», «Агэ какато усиро-гэри», «Дзедан ути хайсоку-гэри»</p> | Теория, практика | Спортивный зал | зачёт |
| 9 | Блоки | 6 | <p>Объяснение техники выполнения блокирования, «Моротэ тюдан ути-уке», «Тюдан ути-уке-гэдан барай», «Мавасигэдан барай», «Маэ шуто маваси-укэ»</p> | Теория, практика | Спортивный зал | зачёт |
| 10 | Дыхание | 2 | <p>Контроль выполнения правильного вдоха и выдоха при выполнении ударов руками, ногами и блокирования. Изучение восстанавливающего дыхания «Нагарэ», дыхание «Ни нагарэ», - восстанавливающего ритм сердца</p> | Теория, практика | Спортивный зал | зачет |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|------------------|----------------|---------|
| 11 | Ката (комплекс движений, ударов, блоков) | 7 | Правила выполнения ката, техника выполнения и его значимость | Теория, практика | Спортивный зал | зачет |
| 12 | Кондиция | 6 | В течении определенного времени наноситься один и тот же удар в заданном ритме | Практика | Спортивный зал | зачёт |
| 13 | Итоговое занятие Сдача нормативов | 6 | Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 2 –ого года обучения. | Практика | Спортивный зал | экзамен |

11. Учебно-тематический план секции «каратэ» (3-й год обучения)

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Форма контроля |
|----|--|------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| | | Всего | Практические занятия | Теоретические занятия | |
| 1 | Значение каратэ как физическое воспитание в школьных учреждениях России. | 4 | | 4 | Тест |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 3 | | 3 | Зачет |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь | 3 | | 3 | Тест |
| 4 | Повторение пройденного материала | 6 | 2 | 4 | Контрольная работа |
| 5 | Кихон в боевой стойке. | 8 | 2 | 6 | Тест |
| 6 | Стойки | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 7 | Удары руками | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 8 | Удары ногами | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 9 | Блоки | 6 | 2 | 4 | Зачет |
| 10 | Ката (комплекс движений, ударов, блоков) | 5 | 1 | 4 | Контрольная работа |
| 11 | Кондиция | 4 | 4 | | Зачет |
| 12 | Скоростно-силовая подготовка | 6 | 2 | 4 | Тест |
| 13 | Итоговое занятие Сдача нормативов | 5 | 2,5 | 2,5 | экзамен |
| | Всего | 68 | 25 | 43 | |

12. Содержание программы

Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости во время единоборства;
- закрепление основных технических навыков каратиста;
- изучение основных принципов спортивного каратэ;
- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;
- приобщение к соревновательной деятельности.

1. Значение каратэ как физическое воспитание в школьных учреждениях России.

Основные принципы системы физического воспитания занимающихся каратэ:

- а) поддержание здорового образа жизни учащихся методами тренировочного процесса в каратэ.
- б) самоконтроль (своих эмоций).
- в) принцип специальной подготовки (относится упражнения, направленные на развитие скорости и реакции, подвижности и прыгучести, силы и выносливости, других качеств учащихся).
- г) этикет (воспитание дисциплины, уважения, почтения (к младшему возрасту, сверстникам, учителям и старшим)).
- д) принципы связи физического воспитания с подготовкой к труду и обороне Родины.

Со 2 по 4 пункты аналогичны второму году обучения.

5. Кихон в боевой стойке.

- 1) Кихон в боевой стойке в системе традиционной подготовки.
- 2) Стилиевые черты кихона в боевой стойке Кёкусинкай.
- 3) Базовые способы и схемы перемещений в боевой стойке.
- 4) Выполнение техники в боевой стойке.
- 5) Выполнение комбинаций в боевой стойке.
- 6) Метод цифровой зашифровки комбинаций при работе в боевой стойке.

7)Выполнение ката в боевой стойке.

Практические занятия:

6 Стойки:

«Дзю-каматэ-дати» (одна из основных стоек работы для учеников 3-его года обучения).

«Шумоку-дати» (вспомогательная стойка для отработки статичных упражнений).

«Цураши-дати» (вспомогательная стойка для отработки равновесия).

7 Удары руками:

«Сэйкен (тюдан) цуки» - удар кулаком (один из основных наступательных ударов в боевой стойке).

«Сейкен шита-цуки» -удар с низу в область живота.

«Сейкен маваси-цуки» - круговой удар.

8 Удары ногами:

Мае какато гери(джодоан,чудан,гедан),какато аге гери-удар пяткой ноги.

9 Блоки:

Шуто джодан учи уке,

Шуто джодан уке,

Шуто чудан учи уке,

Шуто чудан сото уке,

Шуто мае гедан барай,

Шуто маваси уке-все блоки работаются ладонью.

10 Каты:

Санчино но ката,

Пинан соно ичи ура,

Пинан соно йон,

Пинан соно ни ура,

11 Кондиция:

6 мин. кондиция мае какато гери из стойки камате

6 мин. джодан еко гери из стойки камате

6 мин. любые три-четыре удара ногами в движении на санбон

6 мин. тоби мае гери

40-50 отжиманий на кулаках

60-70 подъемов туловища

12 Скоростно-силовая подготовка:

На этом этапе отрабатывается общая физическая подготовка для участия в соревнованиях. Силовая подготовка способствует увеличению физических возможностей. Скоростная подготовка вырабатывает умение работать в спарринге на опережение.

13 Итоговое занятие (сдача нормативов):

Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 3 –ого года обучения.

13.Календарный учебный график третьего года обучения

| № | Наименование раздела, тема | Кол-во часов | Содержание | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|--|--------------|---|------------------|------------------|--------------------|
| 1 | Значение каратэ как физическое воспитание в школьных учреждениях России. | 4 | 1.Поддержание здорового образа жизни учащихся методами тренировочного процесса в каратэ. | Теория | Кабинет | Тест |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 3 | Лекция по личной гигиене своего тела. Организация и нормы проведения медосмотров. Лекция на тему: «Предупреждение травм», курс включает: предупреждение травм при неосторожном падении, метод предупреждения травм путем тщательной разминки, а также важность прохождения ежегодного медицинского обследования | Теория | Кабинет | Зачет |
| 3 | Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь | 3 | Лекция на тему: «Общее положение для участников соревнований», «процедура допуска спортсменов к соревнованиям», «порядок проведения соревнований». Инвентарь: ознакомление с инвентарем, лекция по правильному обращению использованию: лап, макивар, щитков, перчаток | Теория | Спортивный зал | Тест |
| 4 | Повторение пройденного материала | 6 | Краткий курс лекций по старым темам. Вспоминаем и проходим в сокращенной форме весь курс первого и второго года. Начиная с дыхания и заканчивая всей ударной техникой за прошлый год. Вспоминаем ката на свой | Теория, практика | Спортивный зал | Контрольная работа |

| | | | | | | |
|----|------------------------|---|--|------------------|----------------|-------------|
| | | | кю. Легкие спарринги | | | |
| 5 | Кихон в боевой стойке. | 8 | 1)Стилевые черты кихона в боевой стойке Кёкусинкай.2)Базовые способы и схемы перемещений в боевой стойке.3)Выполнение техники в боевой стойке. | Теория, практика | Спортивный зал | Тест |
| 6 | Стойки | 6 | Изучение уходов и передвижений из стоек: «Дзю-каматэ-дати» (одна из основных стоек работы для учеников 3-его годаобучения). «Шумоку-дати» (вспомогательная стойка для отработки статичных упражнений).«Цураши-дати»,(вспомогательная стойка для отработки равновесия). | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 7 | Удары руками | 6 | Объяснение техники выполнения ударов, «Сэйкен (тюдан) цуки», «Сейкен шита-цуки»,«Сейкен маваси-цуки. | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 8 | Удары ногами | 6 | Объяснение техники выполнения ударов ногами, правильное положение ступни, объяснение техники выполнения ударов, как из стоек, так и в передвижении в стойках. Мае какато гери (джодоан,чудан,гедан), какато аге гери-удар пяткой ноги, хайсоку-гэри» | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 9 | Блоки | 6 | Объяснение техники выполнения блокирования, Шуто джодан учи уке, Шуто джодан уке, Шуто чудан учи уке, Шуто чудан сото уке, Шуто мае гедан барай, Шуто маваши уке-все блоки работаются ладонью. | Теория, практика | Спортивный зал | Зачет |
| 10 | Ката (комплекс | 5 | Задача перед учениками: | Теория, | Спортивный | Контрольная |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|------------------|----------------|---------|
| | движений, ударов, блоков) | | научиться правильно использовать технику ударов руками, ногами в сочетании с блоками в передвижении и в более сложном исполнении. Подготовка ката для соревновательного уровня. | практика | зал | работа |
| 11 | Кондиция | 4 | В течении определенного времени наноситься один и тот же удар в заданном ритме в передвижении из различных стоек | Практика | Спортивный зал | Зачет |
| 12 | Скоростно-силовая подготовка | 6 | Силовые упражнения, выполняющиеся с определенными снарядами (гантели, жгут, утяжелители, и тд.). | Теория, практика | Спортивный зал | Тест |
| 13 | Итоговое занятие Сдача нормативов | 5 | Обучающиеся сдают комплекс упражнений на развитие ОФП (общей физической подготовки), а так же показывают технику элементов карате согласно программе 3–го года обучения. | Теория, практика | Спортивный зал | экзамен |

14. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

15. ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основным документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб (требования к базовой технике см. «Минимальные квалификационные требования»).

О результативности освоения обучающимися данной программы можно судить по результатам участия в соревнованиях и достижению ими определенного уровня в квалификации поясов: **1-й, 2-ой и 3-ий год обучения.**

Первый год

0 кю (белый пояс с оранжевой полоской)

| | |
|-----------------------|--|
| стойки: | Камаэтэ |
| удары руками: | Ой-цки, гьяку-цки, шита-цки из камаэтэ, хидзи-джодан, маваши |
| удары ногами: | Мае-гери, маваши-гедан, уширо-гери, канзетцу-гери из камаэтэ |
| блоки: | Сото-укэ, уче-укэ, гедан-бараи, джодан-укэ из камаэтэ |
| ката: | |
| техника передвижений: | Передвижения в камаэтэ, разножки, |

офп: 20 отжиманий, 25 упр-й на живот, 2 мин. Кондиция

10 кю (оранжевый пояс)

стойки: Фудо-дачи, йой-дачи, дзен-кутцу дачи, учи хачидзи дачи
удары руками: Сэйкен мороте цки(джодан,чудан,гедан), сэйкен ой-цки(чудан,джодан,гедан)
удары ногами: Хиза-гери, кин-гери
блоки: Сейкен джодан укэ, сейкен мае гедан бараи.
ката: Такийоку соно ичи/ни, кумитэ но ката соно ичи, иппон кумитэ соно ичи
кумитэ: 4 х 2 МИН
офп: 25 отжиманий, 30 упр-й на живот, 3 мин. Кондиция

9 кю (оранжевый пояс с голубой полоской)

стойки: Санчин-дачи, кокутцу дачи, масуби дачи
удары руками: Сэйкен аго учи, сэйкн гьяку цки (чудан,джодан,гедан)
удары ногами: Чудан мае-гери чусоку
блоки: Сейкен чудан сото-укэ, сейкен чудан уче-укэ.
ката: Такийоку соно сан, кумитэ но ката соно ни, иппон кумитэ соно ни
кумитэ: 5 х 2 МИН
офп: 25 отжиманий, 30 упр-й на живот, 3 мин. Кондиция

Второй год

8 кю (голубой пояс)

стойки: Киба-дачи
удары руками: Сэйкен татэ-цки(джодон,чудан,гедан), сэйкен шита-цки, сэйкен дзюн цки(джодон,чудан,гедан)

удары ногами: Джодан мае гери чусоку, кансетцу гери сокуто
блоки: Сэйкен моротэ учи укэ, сэйкен чудан учи укэ-гедан барае,
ката: Пинан соно ичи, санбон кумитэ
кумитэ: 6х2 МИН
офп: 30 отжиманий, 35 упр-й на живот, 4 мин. Кондиция

7 кю (голубой пояс с желтой полоской)

стойки: Нэко аши дачи
удары руками: Тэтцуи ороши ганмэн учи, тэтцуи коми ками учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи мае ёко учи(джодан,чудан,гедан), тэтцуи ёко учи(джодан,чудан,гедан)
удары ногами: Мае гери кеагэ чусоку, тэйсоку маваши сото кегэ,
блоки: Сэйкен маваши гедан бараи, шуто маваши укэ,
ката: Пинан соно ни, сакуги такийоко соно ичи, кумитэ но ката соно сан,
дыхание Ногарэ, ибуки санкаи
кумитэ: 7х2 МИН
офп: 30 отжиманий, 35 упр-й на живот, 4 мин. Кондиция

Третий год

6 кю(желтый пояс)

стойки: тсури аши бараи
удары руками: уракен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен ганмен ароши учи, уракен маваши учи, уракен хизо учи, нихон нукитэ(мэ тсуки), йохон нукитэ(джодан,чудан)
удары ногами: гедан маваши гери (хайсоку,чусоку), чудан еко гери(сокуто)
блоки:сэйкен джуджи укэ(джодан, гедан)
ката: сакуги тайкиоку соно ни, тайкиоку сонно ичи(ни) ура
кумитэ:8х2 мин.
офп:35 отжиманий, 40 упр-й на живот, 5 мин. кондиция

5 кю(желтый пояс с зеленой полоской)

стойки: моро аши дачи
удары руками: шотэй учи(джодан,чудан,гедан), джодан хидзи учи
удары ногами: чудан маваши гери(хайсоку,чусоку), уширо какато гери
блоки: шотэй укэ (джодан,чудан,гедан)
ката: пинан сонно сан, такиоку сонно сан ура, сакуги тайкиоку соно сан
кумитэ:9х2 мин.
офп: 35 отжиманий, 40 упр-й на живот, 5 мин. кондиция

4 кю(зеленый пояс)

стойки: хайсоку дачи, хэйко дачи

удары руками: шуто сакуцу учи, шуто йоко ганмен учи, шуто учи коми, шуто хизо учи, шито джодан учи учи

удары ногами: джодан еко гери, джодан маваши гери (хайсоку,чусоку)

блоки: шуто джодан учи укэ, шуто джодан укэ, шуто чудан учи укэ, шуто чудан сото укэ, шуто мае гедан бараи, шуто маваши уке

ката: санчин но ката, пинан сонно ичи ура.

кумитэ: 10х2 мин. офп: 40 отжиманий, 45 упр-й на живот, 6 мин. кондиция

16. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению и стационарному оборудованию

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

Техническое обеспечение тренировочного процесса

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

17. Литература

Для педагога:

1. С.Иванов-Катанский – «Комбинационная техника каратэ»
2. С.Иванов-Катанский – «Высшая техника каратэ»
3. В.П.Фомин – «История боевых искусств Востока»
4. Г.Коллинз – «Техника каратэ Кекусинкай» (рекомендовано для обучающихся).
5. И.Линдер – «Диалог о боевых искусствах востока»
6. С.Армэйл – «Дух каратэ Кекусинкай»
7. А.Танюшкин – «Квалификационные нормативы»
(рекомендовано для обучающихся).
8. В.М.Игуменов – «Спортивная борьба»
9. М. Ояма (перевод М. Новыш) – «Классическое каратэ»
(рекомендовано для обучающихся).

Для детей:

- В.П.Фомин – «История боевых искусств Востока»
Г.Коллинз – «Техника каратэ Кекусинкай» (рекомендовано для обучающихся).
М. Ояма (перевод М. Новыш) – «Классическое каратэ»

Приложение 1.

**ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы**

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

| № | Фамилия, имя | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка (кихон) | Применение техники | | Общая оценка |
|---|--------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------|--------|--------------|
| | | | | ката | кумитэ | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Подпись руководителя _____

**ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ
освоения обучающимися образовательной программы
(общая физическая подготовка)**

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

| № | Фамилия, имя | отжимания | приседания | упражнение на пресс | Общая оценка |
|---|--------------|-----------|------------|---------------------|--------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Подпись руководителя _____

Приложение 2.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (для детей)

| КЮ/ДАН | УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (цвет пояса) |
|----------|---|
| На 10 КЮ | Стаж занятий Киокусинкай не менее 6 месяцев. (оранжевый) |
| На 9 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 10 Кю. (оранжевый с синей полосой) |
| На 8 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 9 Кю. (синий) |
| На 7 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 8 Кю. (синий с желтой полосой) |
| На 6 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 7 Кю. (желтый) |
| На 5 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 6 Кю. (желтый с зеленой полосой) |
| На 4 КЮ | Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 5 Кю. (зеленый) |