

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю
И.о. директора по УВР
МУДО ЦВР
Е.Н. Андреева
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение детей каратэ Кёкусинкай»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 6-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пискунова Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2024 год

Пояснительная записка

В настоящее время Кёкусинкай каратэ – один из сильнейших видов восточных единоборств, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение в повседневной жизни. Систематические занятия Кёкусинкай каратэ в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, нравственное воспитание, гармоничное развитие личности через постоянное укрепление духа и тела.

Название «Каратэ до» переводится с японского как «путь пустой руки» не случайно, ведь это система защиты и нападения без оружия (то есть «пустыми руками»). И действительно, как средство защиты каратэ обладает огромной энергией и мощью. И оно стало поистине удивительным искусством самообороны.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность учащимся добиваться отличных показателей по физической культуре и спорту, формировать навыки здорового образа жизни и правильное духовно-нравственное развитие.

Движение является естественной биологической потребностью любого человека. Без физической активности в любом возрасте человек не может гармонично развиваться и поддерживать хорошее самочувствие. Мышечная нагрузка активизирует физиологические процессы, стимулирует познавательную активность, улучшает настроение благодаря выработке эндорфинов и повышает уверенность в себе. Особенно важна физическая активность для детей и подростков. Интеллектуальное, социальное и физическое развитие ребенка напрямую зависит от его активности.

Недостаток движения у школьников, длительное пребывание в статичной позе могут вызвать нарушения осанки и деформацию позвоночника. Чрезмерное увлечение гаджетами приводит к аддиктивному поведению и повышенному весу. Гиподинамия становится причиной ожирения, которое в современном мире встречается у детей в два раза чаще, чем десять лет назад.

Повышение уровня физического здоровья — необходимое условие для профилактики заболеваний. Это достигается через рациональное распорядок дня и регулярные физические упражнения. Систематические тренировки с разнообразной интенсивностью и объемом важны для здоровья и силы организма.

Спорт способствует гармоничному развитию детей, улучшает кровоснабжение, укрепляет нервную систему и иммунитет. Занимаясь спортом, дети учатся дисциплине, развивают силу воли и навыки достижения целей. Чем раньше они начнут заниматься физкультурой, тем больший эффект это окажет на их физическое и психологическое здоровье. Оптимальные физические нагрузки важны: малые нагрузки не дают значительного эффекта, средние полезны, а чрезмерные могут нанести вред.

Программа «Обучение детей каратэ Кёкусинкай» направлена на физическое, психологическое и социальное развитие детей и подростков. Она

способствует формированию активного и здорового образа жизни, развивает координацию, силу, выносливость, уверенность в себе, контроль эмоций и стрессоустойчивость. Правильное питание и организация здорового образа жизни помогают поддерживать защитные функции организма.

Государственная политика в сфере образования в России акцентирует особое внимание на формировании здорового образа жизни, что становится ключевым элементом национальной безопасности и социального развития.

В рамках реализации программы «Обучение детей каратэ Кёкусинкай» запланировано участие обучающихся в различных соревнованиях и спортивных мероприятиях местного и регионального уровня. Участие детей в таких мероприятиях способствует физической и духовной подготовке, а также патриотическому воспитанию и гражданскому становлению учащихся.

В основе стиля Кёкусинкай каратэ заложена традиционная система духовно-нравственных ценностей. Поэтому главная идея программы заключается в словах основателя стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма: «Каратэ – это путь жизни, целью которого является реализация потенциальных (как физических, так и духовных) возможностей человека. Если духовная сторона каратэ игнорируется, то становится бессмысленным его физический аспект».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей каратэ Кёкусинкай» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022

№ 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа «Обучение детей каратэ Кёкусинкай» составлена на основе программ: «Общая физическая подготовка с элементами единоборств», автор – Нестерович А.Р., опубликованной в сети Интернет по адресу: <https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/Yu5/8Fw/Yu58Fwnibc2wd1ReviwjEm.pdf> «Кёкусинкай каратэ» автор – Акулов В.Н. (Новосибирск, 2020), опубликованной в сети Интернет по адресу: <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obrasheobrazovatel'naya-programma-karate-5639533.html>, является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы, заключается в том, что в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования она ориентирована на комплексное решение задач, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Следовательно, программа не только способствует физическому развитию детей, но и формирует у них осознанное отношение к своему здоровью, закладывая основы для здорового образа жизни в будущем.

Каратэ Кёкусинкай обладает уникальным сочетанием философии и техники единоборства, имеет огромное воспитательное и оздоровительное значение. На занятиях каратэ у учащихся происходит укрепление духа и тела, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики стиля. Это очень актуально в настоящее время, когда многие дети, отдавая предпочтение гаджетам, совершенно не занимаются спортом. Занятия Кёкусинкай каратэ в Центре внешкольной работы позволяют в полной мере обеспечить укрепление здоровья, нравственное воспитание, гармоничное развитие личности детей младшего школьного возраста и подросткового возраста, их занятость в свободное от занятий в школе время.

Новизна программы состоит в гармоничном развитии личности учащихся с помощью традиций Кёкусинкай каратэ. Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994). Цель Кёкусинкай - воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том,

что настоящая программа способствует гармоничному физическому и личностному развитию учащихся. В процессе освоения программы у детей развиваются основные физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, скорость и координация, что укрепляет здоровье детей. Занятия единоборствами формируют дисциплину, самоконтроль, умение планировать время и достигать поставленных целей. Дети приобретают навыки самозащиты, что повышает их уверенность в себе и обеспечивает безопасность. Воспитываются морально-волевые качества, такие как стойкость, решительность и настойчивость, а также умение работать в коллективе, уважение друг к другу, к старшим. Занятия физкультурой и спортом прививают здоровый образ жизни, включая правильное питание и отказ от вредных привычек, и стимулирует интеллектуальное развитие посредством стратегического мышления и принятия решений. Они могут стать основой для ранней профессиональной ориентации в спорте или тренерской деятельности. Изучение истории и философии единоборств способствует культурному и духовному развитию, формируя уважение к традициям и ценностям разных народов.

Программа включает в себя мероприятия и методики, направленные на улучшение функционального состояния организма, а также повышение физической и умственной работоспособности, снижение заболеваемости.

Отличительная особенность программы состоит в том, что она создает возможность модернизации физического воспитания учащихся, начиная с 6 лет, посредством включения в общефизическую подготовку средств традиционного каратэ стиля Кёкусинкай, отличающихся большим арсеналом эмоциональных, интересных и доступных движений и перемещений, как для мальчиков, так и для девочек.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся, успешно освоивших программу «Обучение детей каратэ».

Целью данной программы является создание оптимальных условий для физического и духовно-нравственного развития детей через организацию занятий каратэ.

Задачи:

обучающие:

- обучение элементам самоконтроля и гигиены, дыхательной гимнастики, основам каратэ;
- формирование у учащихся знаний об одном из видов боевых искусств – каратэ;

- обучение учащихся знаниям оказания первой медицинской помощи;

развивающие:

- формирование и развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и двигательных-координационных способностей, жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;
- воспитательные:*
 - воспитание потребности у детей и подростков в систематических занятиях физическими упражнениями;
 - формирование у учащихся высоконравственных и духовных качеств личности;
 - содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Возраст обучающихся: дети и подростки 6-16 лет. Набор группы осуществляется в заявительном порядке. Комплектация групп производится согласно Уставу и локальному нормативному акту МУДО ЦВР. Для зачисления в группу требуется наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Возможен прием детей с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

В процессе реализации программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях, организация совместных спортивных и физкультурных мероприятий с другими образовательными организациями.

Возрастные особенности.

Программа составлена с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей детей и подростков от 6 до 16 лет.

Младший школьный возраст (6-10 лет) – первая крупная перемена в жизни ребенка. Переход в школьный возраст связан с решительными изменениями в его деятельности, отношениях с другими людьми. В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно проходит в процессе обучения. Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми (педагогами) и со сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения). В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость, доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется педагог, создают благоприятные предпосылки для формирования высоко моральной личности.

Средний школьный возраст (10-15 лет) – переход от детства к юности,

период «полуребенка-полувзрослого». У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физическая сила, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а в каких-то моментах он даже чувствует свое преимущество. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности. Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Старший школьный возраст (15-18 лет). В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие человека и первый период полового созревания. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела – коры больших полушарий. Идет общее созревание организма. Юношеский возраст - это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Юность – время самоутверждения, бурного роста самосознания, активного осмысления будущего, пора поисков, надежд и мечтаний. Нравственные и социальные качества старшеклассников формируются ускоренными темпами. Появляется стремление выразить свою индивидуальность. Тут могут помочь лишь терпимость и заинтересованность взрослых.

Таким образом, важно учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого ребенка, чтобы обеспечить ему полноценное и эффективное обучение. Занятия должны быть разнообразными, интересными и адаптированными к данному возрастному уровню развития детей.

Уровень программы: базовый - характеризуется увеличением объема специальной и технической подготовки в разделах ОФП и Кёкусинкай каратэ. Приобретенные навыки и умения позволяют на этом уровне самостоятельно совершенствовать физические качества.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы: 216 часов.

Форма занятий - групповая. Каждое занятие включает в себя теорию, и практику, а также индивидуальное общение педагога с учащимся.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия спаренные.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения учащиеся будут:

Предметные:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития каратэ;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- КАТА № 1, 2, 3
- Санбон-кумитэ;
- правила проведения соревнований по каратэ;

уметь:

- выполнять КАТА №1, 2, 3
- выполнять Санбон-кумитэ, Кихон-кумитэ;
- выполнять основные стойки, удары, блоки, приемы страховки и само страховки;
- выполнять комбинации ударов и блоков;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики каратэ;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Метапредметные:

уметь:

- самостоятельно планировать способы достижения поставленных целей, находить эффективные пути достижения результата;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами, контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей;
- оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с ситуацией;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения;
- эффективно работать в группе и самостоятельно.

Личностные:

- формировать ценности здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать в себе дисциплину, трудолюбие, стремление достигать поставленные цели;
- формировать умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- развивать стремление оказывать помощь своим сверстникам и младшим.

Методическое обеспечение программы

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими принципами обучения:

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни;

Принцип наглядности предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе воспроизведение техники элементов с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

Принцип доступности предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, одним словом: от простого к сложному, от известного к неизвестному;

Принцип систематичности и последовательности предполагает:

- преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе;

- сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам;

- регулярное совершенствование техники выполнения элемента и изучения новых элементов для расширения активного арсенала приемов;

- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;

Принцип связи обучения с практикой – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- **Принцип воспитывающего обучения** – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- **Принцип успеха** - каждый ребенок должен чувствовать успех при освоении программы;

Формы и методы обучения:

- рассказ, объяснение;

- визуализация: использование видео- и фотоматериалов для наглядного объяснения техник и приемов единоборств;

- демонстрация приемов борьбы;

- тренировочные и учебные поединки;

- спортивные турниры, соревнования;
- участие в учебно-методических сборах совместно с другими спортивными клубами Кёкусинкай каратэ Мурманской области.

Обучение по данной программе предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, техническая аттестация на получение пояса (по желанию учащихся, приложение 3), участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, подготовка к сдаче норм ГТО.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

Игровые технологии. Включение в занятия игровых элементов и соревнований для повышения мотивации и интереса к занятиям. Игровые методы могут быть использованы для обучения основам каратэ и развития физических навыков.

Технология сотрудничества – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности. Личностный подход к ребенку ставит в центр развитие личности ребенка, с целью раскрытия его потенциальных способностей и возможностей.

Технология проблемного обучения. Создание ситуаций, требующих решения практических задач в каратэ, что развивает критическое мышление и умение быстро реагировать на изменения.

Кейс-метод. Разбор конкретных случаев и ситуаций, возникающих в процессе тренировок и соревнований, что помогает учащимся анализировать и находить эффективные решения.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

В программе процессы оздоровления, образования, воспитания неразрывно связаны друг с другом, так как в основе применяемой технологии лежит идея не только образования, но и укрепления психофизического здоровья, развития нравственного, эстетического сознания ребёнка, привития навыков культуры поведения, повышения эффективности социального взаимодействия, через которое происходят социализация, становление личности.

Занятия каратэ направлены на формирование чести, справедливости, силы духа, желания быть здоровым и сильным, уважения к старшему, чувства долга, умения быть честным, в первую очередь, по отношению к самому себе, поскольку только честный поединок может считаться победой, как на татами, так и в жизни.

Каратэ раскрывает широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и один из самых сложных видов спорта. В этих условиях, для того чтобы усилить мотивацию интереса учащихся этого возраста к занятиям, необходимо включать игровую деятельность, организовывать и проводить занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- технические семинары;
- участие в соревнованиях.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия.

Практические занятия подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке. Тренировочные занятия целиком посвящаются отработке ранее изученных движений с целью их совершенствования, повышению работоспособности воспитанников.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных спортсменов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

По результатам квалификационных соревнований различного уровня учащимся присваивается спортивный разряд.

Формы контроля:

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочного процесса и соревнований;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;

- привлечение учащихся к судейству соревнований;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований.

Методика проведения занятий

Многоуровневая подготовка подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением утяжелителей и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

Разминка

Каждое тренировочное занятие начинается с разминки. Необходимость разминки обуславливается, прежде всего, тем, что человеческие органы и системы обладают известной инертностью и не сразу начинают действовать на требуемом уровне. При этом для каждого органа и системы человека требуется специфическая, как по интенсивности, так и по продолжительности разминка.

Цель разминки заключается в том, чтобы, во-первых, «разогреть» мышцы (большинство травм на занятиях по каратэ происходит из-за того, что мышцы были недостаточно разогреты перед отработкой технических действий), а во-вторых, настроить организм на предстоящую работу.

Поэтому в разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма (сердечнососудистой, двигательной, мышечной системы) к предстоящей деятельности, в результате чего отрабатываемые на тренировочном занятии приемы и действия выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой и с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений, для того чтобы учащиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

Общая физическая подготовка

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Эти упражнения служат для формирования силы, выносливости и быстроты. Упражнения выполняются как на снарядах и с инвентарем (упражнения со штангой, эспандером, гантелями и гириями, на гимнастических скамейках и лестницах, с набивными, баскетбольными, волейбольными и теннисными мячами, скакалкой), так и без них (отжимание в упоре на полу, приседания, наклоны, прыжки и др.).

При проведении занятия по общефизической подготовке часто применяется круговой поточный метод. Число групп, на которые делятся учащиеся (по 7-8 человек), выполняют различные группы упражнений продолжительностью до 30 секунд. Затем следует одноминутный перерыв и производится смена снаряда. В зависимости от уровня подготовки учащихся упражнения или условия их выполнения меняются.

Правильно проводимая общефизическая подготовка позволяет всесторонне развивать необходимые для занимающихся каратэ качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость. Этому в полной мере способствуют общеразвивающие упражнения в процессе тренировки на свежем воздухе, как летом, так и в зимнее время года.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии единоборствами: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяются упражнения, во время которых учащийся становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, набивной подушки). Очень полезны игры в «пятнашки» и «вышибалы», а также упражнения на внимание (выполнение команд педагога).

Для развития ловкости применяются разнообразные акробатические упражнения - от кувырков до сальто, прохождение полос препятствий, элементы жонглирования и балансирования.

К специфическим качествам воспитанников, занимающихся единоборствами, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных

движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Тренировка техники

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию энергии (кимэ). При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

Тактико-техническая подготовка

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневрирование, обманные действия, угроза и опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход

с линии атаки. Отработка этих действий осуществляется на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проводятся в парах. На них отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий, переход от защиты к контратаке и от атаки к защите с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. При проведении спаррингов педагог дает учащимся соответствующую тактическую установку, контролирует ее выполнение и анализирует ошибки, возникшие вследствие невыполнения заданий. В нужный момент педагог прерывает поединок, объясняет, что нужно делать в той или иной ситуации, дает советы учащимся по наиболее эффективному применению того или иного тактико-технического действия в создавшейся ситуации, с учетом индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных учащихся. Целесообразно знать мнение и самих учащихся по поводу манеры ведения поединка. Это вынуждает их быть более внимательными, самостоятельно анализировать и искать лучшие способы тактических решений. Такая подготовка ведется с каждым учащимся индивидуально, другой в этом случае играет роль спарринг-партнера.

Для спортивного единоборства характерно регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения элементов и связок.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Спортивные единоборства, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решают задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). Одновременно оказывается активное воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Подбором соответствующих элементов, правильных позиций определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет исправлять недостатки физического развития.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих

устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

Программа обучения каратэ состоит из следующих **разделов**:

Кихон-ката

- 1- Стойки
- 2 - Удары руками;
- 3 - Удары ногами (гери ваза);
- 4 - Блоки (укэ-ваза);
- 5 - Броски (наге ваза);
- 6 - Формальные упражнения (ката).

Стойка

В каратэ стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела, это определённое положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты и атаки, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

Удары руками

По направлению движения ударной поверхности к цели в каратэ различают четыре основных вида удара:

- прямой;
- круговой;
- сверху;
- вниз;
- снизу вверх.

Удары ногами

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
 - а) выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;
 - б) выполняемые из положения стоя на одной ноге;
 - в) выполняемые в прыжке.
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.
- блоки.

Броски

В каратэ броски играют вспомогательную роль, являясь дополнением ударной техники рук и ног. Можно выделить несколько видов бросков: подножка, подсечка партнера по наружной стороне пятки, бросок противника после выполнения захвата ударной ноги противника и его последующим броском.

Формальные упражнения (ката)

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы каратэ, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, это основы каратэ.

При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стоек, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

- средство технического обучения и совершенствования;
- средство физической подготовки и физического совершенствования;
- средство психологической подготовки;
- источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

Тренировочные схватки (кумитэ)

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в каратэ: удары, блоки и т.д.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – дзию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку. Элементы этого упражнения: приемы нападения, приемы защиты, приемы контратаки, работа ног.

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов.

Дзию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах каратэ без предварительной договоренности партнеров.

Общая-физическая подготовка (ОФП).

Направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Специально-физическая подготовка. (СФП).

Направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям каратэ.

Дидактические материалы:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;

- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования физической подготовки с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём наблюдения, в ходе выполнения практических и самостоятельных работ.

Промежуточная аттестация проводится с целью подведения промежуточных итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце 1 года обучения форме сдачи итоговых контрольных нормативов по ОФП, по желанию – аттестации на пояса (кю).

В ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП учитываются исходные данные учащихся и динамика их физического развития.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения и включает в себя выполнение контрольных упражнений, входящих в перечень сдачи норм ГТО. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения (6-7 лет, 8-9 лет, 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет).

Диагностические материалы (см. приложения 1,2).

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	1 год			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж	2	1	1	вводная диагностика: тестирование
2	Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка	82	15	67	наблюдение, тестирование
3	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	4	2	2	наблюдение
4	Тема 2.2. Строевые упражнения	4	1	3	наблюдение
5	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	13	2	11	наблюдение, тестирование
6	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	13	2	11	наблюдение, тестирование
7	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	20	2	18	наблюдение
8	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	15	2	13	наблюдение
9	Тема 2.7. Спортивные игры	6	2	4	наблюдение
10	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	7	2	5	Наблюдение
11	Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ»	110	22	88	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
12	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	15	2	13	наблюдение
13	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в каратэ	15	2	13	наблюдение, тестирование
14	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	20	2	18	наблюдение
15	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	10	1	9	наблюдение
16	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии каратэ	6	6	0	беседа, наблюдение
17	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ (ката, ката-группа)	4	4	0	беседа, наблюдение
18	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	10	2	8	наблюдение
19	Тема 3.8. Изучение ката, Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	10	1	9	наблюдение, техническая аттестация, контрольное

					занятие
20	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	10	1	9	наблюдение, поединки
21	Тема 3.10. Кихон	10	1	9	наблюдение, поединки
22	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	тестирование
23	Тема 5. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)	4	-	4	тестирование
24	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои	16	-	16	наблюдение, соревнования
	Итого:	216	38	178	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж (2 часа)

Теория. Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика. Вводная диагностика: тестирование.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка (90 часов)

Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекаат, полушпагат, стойка).

Тема 2.2. Строевые упражнения

Теория: объяснении техники ходьбы и бега, положение тела, руки ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку.

Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Теория: значение укрепления мышечной массы для бойца. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок. Упражнения, входящие в комплекс акробатических упражнений. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений. Выполнение упражнений: кувырки назад и вперед, полет-кувырок, «пистолет», упоры, приседания и т.д.

Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию.

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений. Роль реакции в единоборствах. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Выполнение упражнений в самостраховке, освоение борцовского моста. Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Освоение упражнений в самостраховке, упражнений на мосту.

Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Изучение основ дыхательной и суставной гимнастики.

Практика: Выполнение дыхательных упражнений и упражнений суставной гимнастики.

Тема 2.7. Спортивные игры

Теория. Правила поведения; техника безопасности, правила.

Практика. Мини-соревнования.

Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере

Теория. Изучение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан. Значение КАТА в каратэ.

Практика. Выполнение КАТА: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан.

Тема 3. Техническая подготовка. Базовая техника «каратэ» (124 часа)

Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и самостраховки при падении.

Теория. Изучение страховок и самостраховок, техники самостраховки при выполнении приемов, приемов страховки при выполнении бросков.

Практика. Проведение бросков. Учебные поединки.

Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в каратэ

Теория. Изучение стоек: стойка правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.

Практика. Выполнение КАТА: Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан.

Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами

Теория. Техника выполнения ударов руками и ногами.

Практика. Отработка ударов на макиварах, боксерских подушках, лапах.

Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов

Теория. Техника выполнения блоков на разных уровнях.

Практика. Выполнение защитных действий в кихоне и в кумитэ.

Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии Кёкусинкай каратэ

Теория. Изучение счета до 10, названия стоек, ударов, блоков, судейской терминологии.

Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ (ката, ката-группа).

Теория. Изучение правил проведения соревнований по каратэ.

Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки

Теория. Изучение правил проведения Кумитэ: приемов атаки, приемов контратаки, техники выполнения бросков и подсечек.

Практика. Участие в учебных поединках с проведением приемов кумитэ по заданию.

Тема 3.8. Изучение ката: Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан.

Теория. Последовательность выполнения упражнений в ката. Значение КАТА в каратэ.

Практика. Выполнение КАТА: Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан.

Тема 3.9. Обучение технике кумитэ

Теория: Техника каратэ: кихон, ката и кумитэ. Основные критерии кумитэ.

Практика. Соревнования по кумитэ и учебные поединки.

Тема 3.10. Кихон

Теория. Стойки, передвижения, выполнение блоков и ударов в кихоне.

Практика. Выполнение кихона 10, 9, 8 кю.

Тема 4. Выполнение контрольных нормативов (2 часа)

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Тема 5. Промежуточная аттестация (итоговый контроль) (6 часов)

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Техническая аттестация по программе Кёкусинкай каратэ (по желанию учащихся, приложение 3).

Тема 6. Соревнования (16 часов)

Практика. Участие в соревнованиях согласно единому календарному плану официальных спортивных мероприятий Федерации Кёкусинкай каратэ Мурманской области (соревнования проводятся по правилам ИФК - Международной Федерации Каратэ).

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- учебный кабинет (адаптированный под занятия спортом);
- маты для занятий каратэ (татами) с покрывкой, размером не менее 12x12; - 100%
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.
- перчатки снарядные – 15 пар;
- защитные перчатки на руки – 15 пар;
- шлем защитный – 15 шт.;
- накладки защитные на ноги (щитки) – 15 пары;
- жилет защитный для единоборств – 15 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5, 10 кг) – 15 шт.;
- мячи (волейбольный) – 1 шт.;
- спортивные тренажеры – 4 шт.;

Список литературы для педагога

1. Аксенов Э.И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
2. Барановский В. Айкидо и каратэ. Книга 1/В. Барановский, Ю. Кутырев. - М.: Здоровье народа, 2012. - 144 с.
3. Гитин Фунакоси. Каратэ-До Ньюмон /Пер. с англ. Д. Терамото М.: Феникс, 1999. – 160 с.
4. Безголосов П.А., Танюшкин А.И. Красный Кёкусин (в 3 томах)/П.А. Безголосов, А.И. Танюшкин – М.: Орбита-М, 2012.
5. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств/А.А. Долин, Г.В. Попов, 3-е изд. – М.: Наука, 1991. – 432 с.

6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 120 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник/Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
8. Лапшин С. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
9. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
10. Ответы на теоретические вопросы Федерации Кёкусинкай России (ФКР) с 10 кю по 3 дан. – М.: 2024. – 64с.
11. Ояма Масутацу. Это каратэ. – М.: Изд-во Гранд, 2001. – 317 с.
12. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. – 293 с.
13. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «кёкусин-ката», «кёкусин-ката-группа», утвержденный председателем общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Кёкусинкай России» 12.01.2023.
14. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «кёкусин-весовая категория», утвержденный председателем общероссийской физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация Кёкусинкай России» 12.01.2023.
15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
16. Экзаменационные требования Международной Федерации Каратэ (IFK) и Федерации Кёкусинкай России (ФКР) с 10 кю по 3 дан - М.: 2024. – 64 с.

Список литературы для учащихся

1. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. «Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 1. Белые пояса: 10/9 кю. – М: Орбита-М, 2010. – 73с.
2. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. «Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 2. Голубые пояса: 8/7 кю. – М: Орбита-М, 2007. – 88с.
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. «Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 3. Желтые пояса: 6/5 кю. – М: Орбита-М, 2007. – 88с.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. «Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 4. Зеленые пояса: 4/3 кю. – М: Орбита-М, 2008. – 74с.

Интернет-источники

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к

труду и обороне» [Электронный ресурс]// АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ». URL: <https://www.gto.ru/norms>

2. Кондратьев А.Н. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ, 2006 [Электронный ресурс]// НАУКА/ПЕДАГОГИКА. Библиотека педагогических и психологических наук. URL: <https://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-zdorovieformiruyuschaya-tehnologiya-fizicheskogo-vozpitaniya-mladshih-shkolnikov-na-osnove-ispolzovaniya-traditsionnogo-k> (Дата обращения: 20.05.2024).

3. Нормативные требования к аттестации на пояса. [Электронный ресурс]// «АНО - ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТЭНГУ ПРО» МУРМАНСК», 1990-2024. URL: <https://tengu.pro> (Дата обращения: 20.05.2024).

4. Физическая активность детей разного возраста. Профилактика гиподинамии [Электронный ресурс]// БУ ХМАО-Югры «Фёдоровская городская больница», 2011-2024. URL: <https://fgbsr.ru/novosti/fizicheskaya-aktivnost-detej-raznogo-vozrasta.-profilaktika-gipodinamii.html> (Дата обращения: 20.05.2024).

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Т.В. Пискунова

Вводная диагностика

Диагностические материалы для определения уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения				Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
...							

Промежуточная аттестация (итоговый контроль)
Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП объединения «Обучение детей каратэ Кёкусинкай»
 _____ учебный год

гр. № _____, _____ год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Результаты сдачи контрольных нормативов										
		Контрольные упражнения									Уровень	
		ОФП					Техническая подготовка					
		Прыжок в длину с места	Подъём туловища из положения лёжа на спине (30сек, 1 мин)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	Челночный бег (3x10)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Оценка	Знание и выполнение основных стоек	Правильность выполнения ударов	Правильность выполнения блоков		Знание терминологии (кумитэ)
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
....												

« _____ » _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____
 (подпись) (ф.и.о. педагога)

Контрольные нормативы по ОФП

Общефизическая подготовка

	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 3x10 м (сек) (в наработке норматива)	6	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
		8	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		9	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
		10	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		11	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
		12	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		13	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
		14	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		15	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
		16	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); на коленях (для девочек)	6	-	-	-	-	-	-
		7	-	-	-	-	-	-
		8	5	11	18	4	7	12
		9	5	11	18	4	7	12
		10	10	13	22	5	7	13
		11	10	13	22	5	7	13
		12	12	18	29	6	9	15
		13	12	18	29	6	9	15
		14	19	25	37	7	11	16
		15	19	25	37	7	11	16
16	25	32	43	8	12	17		
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	85	95	115	77	87	107
		7	85	95	115	77	87	107
		8	108	122	142	103	117	137
		9	108	122	142	103	117	137
		10	128	142	162	118	132	152
		11	128	142	162	118	132	152
		12	147	162	183	132	147	167
		13	147	162	183	132	147	167
		14	167	193	218	148	162	183
		15	167	193	218	148	162	183
16	192	213	235	157	173	188		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) 6-7 лет за 30 сек. 8-17 лет за 1 мин.	6	11	12	15	10	11	14
		7	11	12	15	10	11	14
		8	20	25	37	17	22	32
		9	20	25	37	17	22	32
		10	26	33	43	23	28	37
		11	26	33	43	23	28	37
		12	31	37	47	27	31	41
		13	31	37	47	27	31	41
		14	34	40	50	31	35	44
		15	34	40	50	31	35	44
16	35	41	51	32	37	45		

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6-7	-	-	-	-	-	-	-
	8-9	2	4	5	-	-	-	-
	10-11	2	4	6	-	-	-	-
	12-13	3	5	8	-	-	-	-
	14-15	5	9	13	-	-	-	-
	16-17	8	12	15	-	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи - см)	6-7	+1	+3	+7	+3	+5	+9	+9
	8-9	+1	+3	+7	+3	+5	+9	+9
	10-11	+2	+4	+8	+3	+5	+11	+11
	12-13	+3	+5	+9	+4	+6	+13	+13
	14-15	+4	+6	+11	+5	+8	+15	+15
	16-17	+6	+8	+13	+7	+9	+16	+16

Программа технической аттестации учащихся объединения «Обучение детей Кёкусинкай каратэ»

Программа технической аттестации составлена на основе технических нормативов Международной Федерации Каратэ (IFK) и Федерации Кёкусинкай России.

Вводные замечания

В кумитэ все приемы следует проводить аккуратно, чисто, с контролем и соблюдением дистанции. В свободном спарринге необходимо показать быстроту реакции, точность выполнения приема.

Ката проводится по команде «Хадзимэ!» - от первой до последней связки. После выполнения ката экзаменующийся становится в стойку «фудо-дати». Помимо точности движений, учитывается и время выполнения ката, а также ритмичность (без излишней спешки!).

Терминология

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

1. Общие понятия

Дзю кумитэ - свободный спарринг

Додзё - зал для занятий («место, где ищут путь»)

Ибуки - силовое дыхание

Кантё - мастер, наставник всей организации

Ката - форма, комплекс

Кихон - тренировка без партнера

Кохай - младший

Кумитэ - спарринг

Ногарэ - мягкое дыхание

Ос - традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности

Рэнраку - комбинации

Самбон кумитэ - условный учебный спарринг на три шага

Сихан - мастер (с 5 дана)

Сосай - основатель всей организации (Масутацу Ояма)

Сэмпай - старший

Сэнсэй - учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)

Тамэсивари - разбивание твердых предметов различными частями тела

Якусоку иппон кумитэ - условный учебный спарринг на один шаг

2. Команды

Ваката? – понятно?

Иой – приготовиться

Камаэтэ – команда для выхода в боевую изготовку (в определенной позиции)

Кэри но ёй, ёй – приготовиться к выполнению ударов ногами

Маваттэ – повернуться

Могорэй, хадзимэ – без счета, начали

Мокусю - закрыть глаза

Мокусю ямэ - открыть глаза

Наорэ - вернуться в исходное положение

Отагай ни рэй - поклон всем

Рэй – поклон

Сэйдза - садитесь (присед на коленях (на пятках), позиция для медитации сидя)

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй - поклон учителю (старшему)

Сёмэн ни рэй - поклон символической святыне школы, алтарю

Фудо-дати – принять стойку фудо-дати

Хадзимэ - начать

Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Хидари камаэ-дати, йой (принять боевую стойку для выполнения рэнраку)

Хэйко-дати – принять стойку с параллельным расположением стоп

Ямэ - закончить

Ясумэ - расслабиться

3. Счет

Ити - 1

Ни - 2

Сан - 3

Си(ён) - 4

Го - 5

Року - 6

Сити - 7

Хати - 8

Кю - 9

Дзю - 10

4. Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати - ступни вместе

Мусуби-дати - пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дати - ступни параллельно примерно на ширине плеч

Фудо-дати - пятки на ширине плеч, носки развернуты

Ути хатидэй-дати - стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные:

Дзэнкуцу-дати - передняя стойка

Кокуцу-дати - задняя стойка

Санчин-дати - стойка крепости или «песочные часы»

Киба-дати - стойка всадника

Сико-дати - стойка борца сумо

в) переходные:

Нэкоаси-дати - стойка кота

Цуруаси-дати - стойка цапли

Какэ-дати - «скрученная» стойка с заступом ноги сзади

Мороаси-дати - ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дати или кумитэ-дати - стандартная боевая (равноправная) стойка

5. Уровни атаки и защиты

Дзёдан - верхний (голова, шея)

Тюдан - средний (корпус)

Гэдан - нижний (ниже пояса)

6. Взаимное положение рук и ног

Ой - одноименное

Гияку - разноименное (противоположное)

7. Стороны

Хидари - левая:

Миги - правая

8. Направления

Аго - вверх

Маэ - вперед

Ёко - в сторону

Усиро - назад

Маваси - круговое

Сото - внутрь

Учи - изнутри

Ороси - вниз

9. Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн - кулак (передняя часть)

Уракэн - перевернутый кулак (тыльная часть)

Тэтцуи - «кулак-молот»

Сюто - «рука-нож», внешнее ребро ладони

Хайто - внутреннее ребро ладони

Сётэй - «пятка» ладони

Кокэн - запястье

Кумадэ - «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (см. Хиракэн)

Ёхон нукитэ - «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами

Иппон нукитэ - кулак с выпрямленным указательным пальцем

Нихон нукитэ - рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»

Накаюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним пальцем

Ояюби иппонкэн - кулак с полусогнутым большим пальцем
 Хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)
 Рютокэн - кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах
 Хайсю - тыльная сторона ладони
 Тохо - «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем
 Кэйко - «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку
 Котэ - предплечье
 Хидзи - локоть

б) ноги:

Чусоку - подушечка пальцев стопы
 Сокуто - «нога-нож», внешнее ребро стопы
 Чейсоку - внутренняя выемка стопы
 Хайсоку - подъем стопы
 Ас и - подошва
 Какато - пятка
 Сунэ - голень
 Хидза - колено

10. Удары руками

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (чудан, дзёдан, гэдан) цуки - удар кулаком (на всех уровнях)
 Татэ-цуки - удар кулаком, расположенным вертикально
 Агэ-цуки - удар крюком снизу-вверх (в подбородок)
 Шита-цуки (или уракэн-шита-учи) - удар крюком снизу вперед (в корпус)
 Ороси-цуки - удар крюком сверху вниз (в корпус)
 Моротэ-цуки - удар двумя руками (в лицо, корпус)
 Яма-цуки - удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)
 Дзюн-цуки - удар в сторону

б) толчковые производные

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) - удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)
 Ехон нукитэ - удар «копьем» (в горло, в сплетение)
 Нихон нукитэ - удар «вилкой» (в глаза)
 Хиракэн-цуки - удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)
 Рютокэн-цуки - удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)
 Тохо-цуки (учи) - удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)
 Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гэдан) - удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях)
 Уракэн саю ганмэн-учи - удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо
 Уракэн хизо-учи - удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам
 Уракэн ганмэн ороси-учи - удар перевернутым кулаком сверху по голове
 Уракэн сита-учи - см Сита-цуки
 Сюто сакоцу-учи - удар ребром ладони сверху по ключице
 Сюто сакоцу-утикоми - прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице

Сюто ганмэн-учи - удар ребром ладони сбоку по голове, по шее
 Сюто хизо-учи - удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам
 Сюто ёко ганмэн-учи - удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее
 Сюто дзёдан учи-учи - удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее
 Сэйкэн маваси-учи - удар крюком сбоку (в голову, в корпус)
 Уракэн маваси-учи - круговой удар перевернутым кулаком в голову
 Хиракэн маваси-учи - круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»
 Накаюби иппонкэ - закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)
 Ояюби иппонкэн - закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)
 Хайто (маваши)-учи - круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)
 Моротэ хайто-учи - двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее
 Гэдан хайто-ухи - круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах
 Хайсю-учи - удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)
 Кокэн-учи - удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)
 Кэйко-учи - прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан) - вперед сбоку (в корпус, голову)
 Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи - вперед снизу в подбородок
 Агэ хидзи атэ (чудан) - вперед снизу в корпус
 Ороши хидзи атэ - сверху вниз
 Еко хидзи атэ - в сторону (с помощью другой руки)
 Уширо хидзи атэ - назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

11. Удары ногами

Хидза-гэри - удар коленом
 Кин-гэри - удар подъемом стопы в пах
 Маэ-гэри тюдан или дзёдан (тюсоку, какато) - прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)
 Маэ какато-гэри - удар пяткой вперед сверху вниз
 Маэ тюсоку кэагэ - маховый удар вперед и вверх
 Тэйсоку маваси сото кэагэ - маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь
 Хайсоку маваси учи кэагэ - маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри
 Сокуто ёко кэагэ - маховый удар в сторону внешним ребром стопы
 Кансэцу-гэри - удар ребром стопы в коленный сустав
 Ёко-гэри чудан или дзёдан - удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову
 Гэдан маваси-гэри - низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)
 Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, чусоку) - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)

Уширо-гэри (тюдан, дзёдан) - удар пяткой назад в корпус или голову
 Агэ какато уширо-гэри - удар пяткой назад от колена снизу
 Дзёдан учи хайсоку-гэри - диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову

Ороши сото какато-гэри - удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх

Ороши учи какато-гэри - удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх

Какэ-гэри (чусоку) или ура маваши-гэри - обратный круговой удар в голову

Уширо маваши-гэри дзёдан, чудан, гэдан (чусоку, какато) - обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях

12. Блоки руками

Сэйкэн тюдан сото-укэ - блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн тюдан уши-укэ - блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн дзёдан-укэ - верхний блок предплечьем (кулак сжат)

Сэйкэн маэ гэдан-барай - нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат)

Моротэ-укэ - блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой

Моротэ тюдан учи-укэ - двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне

Чудан учи-укэ гэдан-барай - двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях

Маваши гэдан - нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)

Сюто маваши-укэ - круговой блок в позиции сюто

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан - верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) - блок «пяткой» ладони на всех уровнях

Сюто тюдан сото-укэ - аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони

Сюто тюдан ути-укэ - то же

Сюто дзёдан-укэ - то же

Сюто маэ гэдан-барай - то же

Сюто дзёдан учи-укэ - блок ребром ладони от головы

Маэ сюто маваши-укэ - двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан - верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто

Тэнсё - покрытие внешним ребром ладони

Какэ-укэ дзёдан, чудан - верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони

Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан - верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони

Тюдан хайто учи-укэ - блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной

стороной ладони

Кокэн-укэ (дзэдан, тюдан, гэдан) - блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях

Гэдан сюто моротэ-укэ - двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны

Гэдан сётэй моротэ-укэ - двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)

Хидзи-укэ (тюдан, гэдан) - блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро

Дзэдаи хидзи-укэ - круговой верхний блок локтем внутрь

Осай-укэ - накладка ладонью

13. Блоки ногами

Сунэ-укэ - блок голенью

Хидза-укэ - блок коленом

Кумитэ

Прежде всего, кумитэ предназначен для выработки чувства дистанции.

В санбон-кумитэ связка состоит из трех атак; последовательность или скорость могут меняться. Иппон-кумитэ состоит из одной атаки. Раньше защищающемуся позволялось только отступать; теперь он может уходить в сторону, увеличивая число возможных приемов защиты, контролируя скорость и т.п. Кумитэ проводится в форме свободного спарринга.

Технические нормативы Кёкусинкай каратэ

Цвет пояса в Кёкусинкай обозначает глубину освоения техники каратэ, постижения смысла боевого искусства.

Белый цвет – символизирует чистоту и незнание.

Голубой – цвет неба при восходе солнца.

Желтый – восход солнца.

Зеленый – распутившийся цветок.

Коричневый – зрелость.

Черный – мудрость.

	10 КЮ
	9 КЮ
	8 КЮ
	7 КЮ
	6 КЮ
	5 КЮ
	4 КЮ
	3 КЮ
	2 КЮ
	1 КЮ
	1 ДАН
	2 ДАН
	3 ДАН
	4 ДАН

10 ученических поясов (кю) делятся на 5 пар, имеющих один цвет и внутреннюю градацию более высокая степень отличается нашитой на конце пояса полоской цвета более высокого кю. Только 1-й кю, непосредственно предшествующий первой мастерской степени (1-му дану), имеет желтую (золотую) полоску. Соответственно количество желтых (золотых) полосок обозначает градации мастерских степеней.

Экзаменационные требования на кю (с 10 по 1 кю):

10 кю

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кекусинкай. Этикет и ритуал додай. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан). Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака – Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака – Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри.

Ката

Тайкёку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати.

Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9 кю

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ни.

Дыхание

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака –

(1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

Защита и контратака –

(1) Сэйкэн дзёдан-уке, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан),

Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8 кю

Стойки

Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан-барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором).

Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях). 30 подъемов туловища. 10 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45" и 90').

7 кю

Стойки

Нэкоаси-дати.

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) в Маэ кибэ-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гэдан-барай, Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити. Дыхание Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. Кумитэ Дзию Кумитэ.

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 35 подъемов туловища. 20 приседаний.

6 кю

Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни.

Рэнраку

1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. 2. Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. Кумитэ Дзию Кумитэ (10 боев)'.

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из

Цуруаси-дати.

‘ Здесь и далее в скобках указано количество двухминутных боев, которые в качестве спаррингового теста в Российской Федерации Кёкусинкай введены с 6-го кю. Лица свыше 35 лет могут выполнять половину объема спарринговых и кондиционных нормативов.

5 кю

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри – 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. 2. Маэ-гэри тюдан тюсоку, Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 45 подъемов туловища. 40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4 кю

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд. 50 подъемов туловища. 50 приседаний. 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

3 кю

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

Ката

Пинан соно ён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд. 70 подъемов туловища. 60 приседаний. 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2 кю

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – 3 метода.

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд. 100 подъемов туловища. 70 приседаний. 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии.

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

1 кю

Удары руками

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

Какэ-укэ (дзёдан), Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри.

Ката

Янцу, Цуки но ката..

Кумитэ

Дзию Кумитэ (30 боев).

Рэнраку

1. Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки, Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие. 2. Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзёдан, возврат икрытие. Самозащита Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения

65 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд. 100 подъемов туловища. 70 приседаний. 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Обучение детей каратэ Кёкусинкай»
(базовый уровень освоения)**

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Ферсмана, 15 каб. 16	вводная диагностика, тестирование
2.	сентябрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
3.	сентябрь	07	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.1. Акробатические упражнения, гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
4.	сентябрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
5.	сентябрь	14	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.2. Строевые упражнения	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
6.	сентябрь	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
7.	сентябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
8.	сентябрь	21	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
9.	сентябрь	24	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
10.	сентябрь	26	беседа, практическое	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование

			занятие				
11.	сентябрь	28	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
12.	октябрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
13.	октябрь	05	беседа, практическое занятие	4	Соревнования по единому календарному плану Федерации Кёкусинкай («Кубок губернатора Мурманской области»)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
14.	октябрь	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
15.	октябрь	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
16.	октябрь	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 3	наблюдение, тестирование
17.	октябрь	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
18.	октябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения, атлетическая гимнастика	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
19.	октябрь	22	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
20.	октябрь	24	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
21.	октябрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
22.	октябрь	29	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
23.	октябрь	31	беседа, практическое	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию		

			занятие				
24.	ноябрь	02	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
25.	ноябрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
26.	ноябрь	07	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
27.	ноябрь	09	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб.16	наблюдение
28.	ноябрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб.16	наблюдение
29.	ноябрь	14	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.5. Упражнения на развитие координации движений и реакцию	Ферсмана, 15 каб.16	наблюдение
30.	ноябрь	16	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб.16	наблюдение
31.	ноябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
32.	ноябрь	21	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
33.	ноябрь	23	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
34.	ноябрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
35.	ноябрь	28	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
36.	ноябрь	30	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)		

37.	декабрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика)	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
38.	декабрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.6. Основы оздоровительной физкультуры (дыхательная, суставная гимнастика) Тема 2.7. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
39.	декабрь	07	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
40.	декабрь	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры Ориентировочно соревнования и/или учебно- тренировочные сборы	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
41.	декабрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.7. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
42.	декабрь	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
43.	декабрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
44.	декабрь	21	беседа, практическое занятие	2	Тема 2.8. Основы борьбы. Броски в стойке и в партере	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
45.	декабрь	24	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении Ориентировочно учебно-тренировочные сборы	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
46.	декабрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
47.	декабрь	28	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении Промежуточная аттестация	Ферсмана, 15 каб. 16	Наблюдение, тестирование
48.	январь	09	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
49.	январь	11	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и само страховки при падении	Ферсмана, 15 каб.16	наблюдение
50.	январь	14	беседа,	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и	Ферсмана, 15	наблюдение

			практическое занятие		самостраховки при падении	каб. 16	
51.	январь	16	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.1. Изучение приемов для страховки и самостраховки при падении Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
52.	январь	18	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
53.	январь	21	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
54.	январь	23	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
55.	январь	25	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
56.	январь	28	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
57.	январь	30	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
58.	февраль	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.2. Изучение основных стоек и передвижений в единоборствах	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, тестирование
59.	февраль	04	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
60.	февраль	06	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
61.	февраль	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
62.	февраль	11	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
63.	февраль	13	беседа,	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15	наблюдение

			практическое занятие			каб. 16	
64.	февраль	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
65.	февраль	18	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
66.	февраль	20	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
67.	февраль	22	практическое занятие	4	Тема 4. Выполнение контрольных нормативов Соревнования (Кубок Т.А. Апакидзе Североморск) – дата указана ориентировочно г.	Ферсмана, 15 каб. 16	тестирование
68.	февраль	27	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
69.	март	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.3. Изучение основных ударов руками и ногами	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
70.	март	04	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
71.	март	06	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
72.	март	08	беседа, практическое занятие	4	Соревнования (Чемпионат и первенство Мурманской области) – дата указана ориентировочно	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
73.	март	11	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
74.	март	13	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.4. Изучение основных блоков защиты от ударов	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
75.	март	15	практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 16	
76.	март	18	практическое занятие	2	Тема 6. Соревнования, тренировочные бои март	Ферсмана, 15 каб. 16	
77.	март	20	беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии каратэ	Ферсмана, 15	беседа,

						каб. 16	наблюдение
78.	март	22	беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии каратэ	Ферсмана, 15 каб. 16	беседа, наблюдение
79.	март	25	беседа	2	Тема 3.5. Изучение спортивной терминологии каратэ	Ферсмана, 15 каб. 16	беседа, наблюдение
80.	март	27	беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 16	беседа, наблюдение
81.	март	29	беседа	2	Тема 3.6. Изучение правил проведения соревнований по каратэ	Ферсмана, 15 каб. 16	беседа, наблюдение
82.	апрель	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
83.	апрель	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
84.	апрель	05	беседа, практическое занятие	4	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки. Соревнования (Чемпионат г. Мурманска) – дата указана ориентировочно	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
85.	апрель	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
86.	апрель	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.7. Изучение правил проведения соревнований кумитэ, приемов атаки и контратаки	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение
87.	апрель	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
88.	апрель	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
89.	апрель	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
90.	апрель	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, техническая аттестация,

							контрольное занятие
91.	апрель	22	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.8. Изучение ката. Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан, Пинан соно ити, пинан соно ни, пинан соно сан	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие
92.	апрель	24	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
93.	апрель	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
94.	апрель	29	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
95.	май	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
96.	май	06	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.9. Обучение технике кумитэ	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
97.	май	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
98.	май	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
99.	май	13	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
100.	май	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
101.	май	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
102.	май	20	беседа, практическое занятие	2	Тема 3.10. Кихон	Ферсмана, 15 каб. 16	наблюдение, поединки
103.	май	22	практическое занятие	4	Тема 5. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование

104.	май	24	практическое занятие	4	Тема 5. Итоговый контроль	Ферсмана, 15 каб. 3	тестирование
			Итого				

Расписание занятий: