

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр внешкольной работы с. Екатеринославка

Программа принята
педагогическим советом
с. Екатеринославка
МБУ ДО ЦВР

Протокол № 2

от «22» мая 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ЦВР



Т.Н. Пак

Приказ № 08 от «18» мая 2020г.

Дополнительная общеобразовательная разноуровневая

с элементами наставничества программа

«Киокусинкай карате»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: от 6 до 18 лет

Срок реализации программы: 11 лет

Количество групп: 6

Количество часов в неделю: 34 часа

Составитель: Шувалов Алексей Николаевич

педагог дополнительного образования

с. Екатеринославка, 2020г

Содержание

Раздел 1 Пояснительная записка.....	3-8
Раздел 2 Цели и задачи	8-13
Раздел 3 Содержание программы	
3.1 Учебный план и его содержание.....	14-16
3.2 Теоретический раздел программы.....	16-20
3.3 Практический раздел программы.....	20-37
3.4 Психологическая подготовка.....	37-40
3.5 Наставничество. Инструкторская и судейская практика.....	41
3.7 Воспитательная работа	42-48
Раздел 4 Планируемые результаты.....	49-51
Раздел 5 Формы аттестации.....	52-56
Раздел 6 Оценочные материалы.....	56-63
Раздел 7 Материально-техническое обеспечение.....	64-65
Раздел 8 Методика обучения.....	66-67
Календарный учебный график.....	68
Литература.....	69-72
Список литература для родителей и обучающихся.....	72
Интернет ресурсы.....	72
Приложение№1	73-80

Дополнительная общеобразовательная разноуровневая с элементами наставничества программа «Киокусинкай карате»

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу дополнительной общеобразовательной разноуровневой с элементами наставничества программы «Киокусинкай карате» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации в последней действующей в 2018 году редакции от 3 августа 2018 года, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу
2. Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

«Карн, достигающий вершины водопада

– превращается в Дракона»

Характеристика вида спорта – Киокусинкай карате

Стиль Киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального карате, Киокусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

Для основателя Киокусинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении карате как воинского искусства. Провозглашая идеал будо-карате, Ояма решительно отделял всю систему воинского воспитания и практики от спорта, следуя воинским традициям Японии и духу бусидо. Однако возрождение карате как будо (военного дела) сочеталось с массовой его пропагандой как «карате для миллионов», в том числе далеко за пределами Японии.

«Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по Киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в карате». Развитие стиля Киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

За полвека существования карате Киокусинкай оно прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения.

Карате Киокусинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумите) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Дети соревнуются в защитной экипировке: шлем, перчатки, жилет, защита на пах и голень. Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полно-контактные бои,

насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования большое число зрителей.

Цель Киокусинкай карате – воспитание духовно, целеустремлённых, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости. Пояса - это символы того, что ожидать от тренировки, а также награда за ваши усилия. Очень неверно рассматривать экзамены на степень только с технической и физической точки зрения. Если бы карате было предметом обучения для всех детей, оно послужило бы к всеобщему изменению отношения - оно показывает скрытую красоту дисциплины и самоконтроля, и демонстрирует через систему степеней, что длительно завоевываемые награды терпения значительно более важнее, чем короткосрочные «достижения» нетерпеливости. Техничко-тактические значения в Киокушинкай каратэ передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся кихон, ката, кумитэ, тамэсивари, тренировки с традиционным оружием: шест, тонфа, саи и дзё.

Стилем Киокусинкай, как и многими другими видами восточных единоборств, занимаются в доги (или кэйкоги), часто неправильно называемым кимоно, состоящем из штанов, куртки свободного покроя и пояса. Используется доги только белого цвета, а цвет пояса должен соответствовать степени занимающегося. Доги для Киокусинкай несколько отличается от традиционного, имея более короткие рукава — примерно до локтей или чуть ниже. Такой покрой часто называют покроем в стиле Ояма, он так же характерен для стилей, произошедших от Киокусинкай. Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой. Но, как правило, для всех школ характерна нашивка в виде каллиграфии «Киокусинкай» на левой стороне груди.

Актуальность программы.

Социально-экономические преобразования в обществе диктуют необходимость формирования самостоятельной, активной личности, с ярко выраженными индивидуальными качествами, способной, реализуя свои личностные запросы, решать и проблемы общества. Современной серьёзной проблемой для здоровья подрастающего поколения является существенное

распространение смартфонов, ноутбуков и компьютеров. У детей ухудшается память, сон и зрение. Они хуже учатся и становятся раздражительнее. Снижается физическая активность. В результате падает иммунитет, чаще болеют, ухудшается осанка. Они слабеют, набирают лишний вес. Нарушается вещественный обмен, появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом и разными внутренними органами. Гаджеты заменили прогулки, подвижные игры и бумажные книги. Занятие физкультурой и спортом ослабляет негативный момент «плодов» цивилизации. Данная программа предоставляет возможность ребенку открыть свой путь к победе, искать и находить новые решения задач, оценивать ситуацию и быстро принимать решения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми людьми на основе уважения и равноправных взаимоотношениях, преодолевать трудности и стремиться к успеху. Воспитательная деятельность тренера подробно описана в данной программе.

Новизна программы.

Программа позволяет обучающимся освоить многообразие техники каратэ, удовлетворяющей самые разные интересы, склонности и потребности, предоставляет ребёнку возможность выбора вида деятельности и уровня сложности. Программа представлена как разноуровневая: стартовый, базовый и продвинутый уровень. На продвинутом уровне обучение разделяется на три основные блока или раздела (ударный, смешанный и прикладной), который выбирает обучающийся в зависимости от своих предпочтений. В обучении используется богатый арсенал спортивного и традиционного киокусинкай карате. Именно разделение продвинутого уровня позволяет поддерживать многолетний мотивационный интерес обучающихся.

Отличительной особенностью данной программы является организация таких условий, которые помогают создать здоровый, психо-эмоциональный фон для обучающегося на тренировках, поверить ему в свои силы и возможности. Программа совмещает основы в различных направлениях: изучение защитных и ударных действий, изучение бросковой техники и работе в партере, изучение основ владения традиционным оружием (шест, тонфа, дзё и саи). Содержание программы даёт возможность использования широкого выбора технических элементов киокусинкай карате. Образовательный процесс носит развивающий характер и направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, реализацию интересов детей.

При разработке программы использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, социология спорта, история спорта, педагогика досуга трудновоспитуемых. В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов киокусинкай карате в России и Японии и результаты научных исследований в этом направлении.

Адресат программы

Обучение по данной программе очное. Полный срок обучения рассчитан на 11 лет. Каждый ребенок (имеющий медицинский допуск к тренировкам) имеет право на стартовый доступ к ознакомительному, оздоровительному и базовому уровню обучения. Распределение зависит от возраста и уровня физической подготовки. Продвинутый уровень доступен лишь через 2 -5 лет тренировок по данной программе и он ориентирован на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, на присвоение категории спортивного судьи. Программа обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Спортивный сезон начинается с осени. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 сентября. Приём детей подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов МБУ ДО ЦВР с. Екатеринославка. Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Организация работы с родителями. Педагога дополнительного образования и родителей объединяет забота о всестороннем развитии ребенка, создание атмосферы доверия и личностного успеха в совместной деятельности. Поэтому учебно-тренировочный процесс предполагает тесное сотрудничество с родителями. Работа с родителями имеет дифференцированный подход, учитываются социальный статус и микроклимат семьи, а также родительские запросы и степень заинтересованности родителей деятельностью спортивного объединения по киокусинкай карате. Родители становятся помощниками в организации поездок на соревнования и экскурсии, проведении массовых мероприятий, поддерживают прилагаемые усилия ребенка и т.д. Педагог взаимодействует с родителями по направлениям: информирование родителей; совместные занятия педагога, обучающихся и родителей; поощрение родителей, активно участвующих в жизни спортивного объединения.

Таблица №1: Объем и срок освоения программы

№ уровн я	Название уровня	Возраст участнико в	Количество в группах (рекомен. /макс.)	Продолжи т. одного занятия	Кол-во заняти й в недел ю	Кол- во часо в в год
I	«Стартовый»	6-10 лет	12- 15/20чел.	45 мин.	4	144ч
II	«Базовый»	9-18 лет	12- 15/20чел.	2 х 45 мин.	3	216ч
III	«Продвинутый »	11-18 лет	8-10/12 чел.	2 х 45 мин.	4	288ч

Возраст участников программы: 6-18лет Срок реализации—от 1 года до 11 лет

РАЗДЕЛ 2. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически и духовно развитой личности.

Задачи программы:

-воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развивать физические качества обучающихся;

- отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

-повышать уровень спортивной подготовленности спортсменов, участвовать в соревнованиях различного уровня

Шаги в достижении задач для стартового уровня – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, выявлены

условия, которые необходимо создать и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития.

Рассмотрим основные из них:

Условия • Педагогическая компетентность тренера-преподавателя; • Наличие материально-технической базы. **Проблемы**, влияющие на проведение образовательного процесса. 1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке. 2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии. 3. Небольшой объём знаний в области физической культуры. 4. В большинстве случаев слабое физическое развитие. 5. Отсутствие привычки трудиться. 6. Низкий уровень двигательной активности. 7. Ослабленное здоровье. 8. Возможные вредные привычки. Возможное употребление наркотиков, алкоголя и табака. 9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков. 10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы. 11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности. 12. Отсутствие общественно полезных авторитетов. 13. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону. 14. Низкий уровень развития психологических качеств. 15. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье. 16. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни. 17. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами. 18. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми. 19. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности. 20. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия педагога, который определяет собой ту или иную степень успешности образования. Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Педагог дообразования специально организует познавательную работу обучающихся в соответствии со своими действиями. Устойчивый интерес обучающихся побуждает их к дальнейшей деятельности и реалистической самооценке достижений. На каждом из уровней освоения программы важна оценочная реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного саморазвития. В процессе тренировок постоянно осуществляется эмоциональное развитие обучающихся. Их

структура изменяется под влиянием регулярных и постоянных тренировок. По мере развития обучающихся их эмоции становятся всё менее связанными с физической активностью, менее непосредственными и экспрессивными. Предвидение целей и мотивов учеников лежит в фундаменте учебно-тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность для стартового уровня заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы, либо сомневаются в своем выборе относительно Киокусинкай карате. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов и привитие интереса к данному виду спорта. Важным моментом на этих уровнях является использование игр в учебно-тренировочной практике.

Шаги в достижении задач для базового уровня. Основной возраст детей на этом уровне – 9-14 лет. В этом возрасте идет оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся. Необходимо оптимизировать развитие физических качеств. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки. Воспитать личности в целом (интеллектуальные, волевые- моральные и эмоциональные качества). Приучить к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности). Изучение базовой техники Киокусинкай карате. Внимание к заданиям тренера-преподавателя, стремление к физическому развитию, контакт и доверие к совместной педагогической деятельности воспитанника и педагога упрощают задачи образовательного процесса.

Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения;
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление;
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств;
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя»;
7. Воспитание морально-волевых качеств;
8. Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки;
9. Возрастной кризис подросткового возраста;
10. Анти-социальные ценности в сфере общения подростка;
11. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников;
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА;
13. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях.

Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы;

14. Участие в соревнованиях. 15. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с обучающимися как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные необходимо анализировать т.к. они служат коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствует контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция. Отмечается и поощряется стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью. Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагается применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

Шаги в достижении задач для углубленного уровня. Основной возраст занимающихся 12–18 лет. Появляется направленность в учебно-тренировочных занятиях на достижение спортивного результата. Необходимо укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма. Формировать спортивные двигательные умения и навыки. Развивать общие и специальные физические качества. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена. Развивать психомоторные качества. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири (рекомендовано с 14 лет). Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией. Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11–12 до 17–18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. В коллективе любой результат, даже очень высокий – не самоцель. Главное – личность атлета. *Педагогическую работу* на этом этапе необходимо осуществлять с учётом следующих проблем: 1. Необходимость профессиональной ориентации занимающихся; 2. Выработка необходимых черт характера и свойств личности для данной спортивной специализации, не опуская воспитание личности в целом; 3. Определение основных направлений деятельности: учёба или спорт; 4. Воспитание самодисциплины; 5. Создание обстановки в спортивной группе престижа занятий единоборствами. Все должно быть проникнуто духом соперничества. 6. В работе всегда давать понять ученикам, что они на виду. 7. Выбатывать психологию победителя. Мотив участия в соревнованиях: выиграть, не сдаваться, бороться до конца. 8. Стимулировать получение информации о спортивной деятельности, анализ проведённых поединков, как своих, так и товарищей по группе. Изучать причины побед и поражений. 9. Учить воспитанников любить соревнования, не бояться их, болеть за команду, в которой выступаешь и делать все, чтобы ты гордился за команду и команда,

гордилась за тебя. 10. Научить подопечных преодолеть психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитание психологической уверенности в себе и в своих возможностях. 11. Создать здоровый психологический климат в спортивном коллективе, отдельно взятой группе.

Созданный спортивный коллектив на базе учебно-тренировочных групп имеет высокий уровень общего и специального физического развития. Постоянная здоровая конкуренция на тренировках, соревнованиях способствует росту индивидуальных результатов. С ростом результатов каждого воспитанника растёт уровень спортивного коллектива. А с ростом уровня спортивного коллектива растёт уровень результатов и качеств личности воспитанников. При этом индивидуальность каждого не повторяется, но тренировки выстраиваются с учётом законов и научных достижений в области физиологии, социологии, психологии и теории и методики физического воспитания и спорта. Более того, один и тот же человек все время меняется. Психическое состояние, физическая форма, уровень техники у него всякий раз иные. И тренер должен все время ощущать эту разницу. Изменения связанные с анатомическим развитием организма изменяют форму движения. Постоянно в сочетании со специальной физической подготовкой совершенствуется техника. Самоконтроль за выполнением необходимого количества технических элементов осуществляется самим спортсменом. Нагрузки постоянно возрастают. Растёт объём, интенсивность, сложность тренировочного занятия. Постоянно тренером выражается уверенность в работе, в жизни, во взаимоотношениях с людьми. Это для спортсмена дополнительный источник энергии. Оптимизм тренера всегда поддержит воспитанника. В процессе освоения третьего этапа совместная работа тренера-преподавателя и воспитанника приобретает жизненную ценность. В беседах, в анализе соревновательных и тренировочных ситуаций постоянно отмечать значение спорта, спортивной специализации. Спортсмены приобретают способность реально оценивать ситуацию принимать самостоятельные решения и сражаться за то, чтобы претворить мысль в действие.

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Учебный план

Таблица №2: Учебный план программы

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-11 год обучения
	с 6 до 10 лет 4 ч в нед.	с 9- 18 лет 6 ч в нед	с 11до 18 лет 8ч в нед.
1.Теоретическая, психологическая подготовка	+	+	+
2. Практическая подготовка (% соотношение), в том числе ОФП	45%	40%	35%
СФП	5%	10%	15%
Техническая подготовка	45%	40%	40%
Тактическая подготовка	5%	10%	10%
3. Аттестационные сборы (количество)	1 раз в год по решению тренера	2 раза в год	1 раз в год
4. Участие в соревнованиях	2	До 4	До7
5. Медицинское обследование	Мед справка	Мед справка	Мед справка 2 раза в год
6. Восстановительные мероприятия	+	+	+
Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.): рассчитана на 36 недель	144ч	216ч	288ч

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределения программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как

основным структурным блоком планирования. Соотношение времени , отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться, однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес физической подготовки в начале тренировочного процесса и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки.

Учебный план рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях центра внешкольной работы. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся. Организация тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Приём детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация (на продвинутом уровне). Поступающие сдают приёмные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки групп. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий уровень. В случае, если обучающийся не выполняет нормативные требования, он, по решению педагогического совета, не переводится на следующий год обучения.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы правильного выполнения технических приемов в Киокусинкай карате, взаимодействие с соперником в обороне и в атаке, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка—это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в Киокусинкай карате.

Техническая подготовка—это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для каратэ, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка—это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях

Медико-восстановительные мероприятия—комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в Киокусинкай карате являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде. В качестве средств общей физической подготовки используют главным образом отдаленные по структуре от основных упражнений из других видов спорта (акробатики, гимнастики, легкой атлетики и т.д.). При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. Так, с увеличением силы растет скорость, улучшается координация. Положительный перенос обеспечивает близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

3.2 Теоретический раздел программы

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратистов. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой

подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица №3: Название и содержания тем теоретического раздела

№	Название темы	Содержание темы
1	2	3
1.	Место и роль физической культуры	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.
2.	История Киокусинкай карате	История Киокусинкай , лучшие спортсмены-побеждавшие Чемпионат Мира
3.	Основы спортивной подготовки тренировочного процесса	Календарь спортивных соревнований и деление годичного цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнований, объема и интенсивности тренировочных нагрузок на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде
4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта:	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки

		по избранным видам спорта; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
5.	Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.
6.	Гигиенические знания, умения и навыки:	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, к местам занятий физкультурой и спортом: гимнастическому, тренажерному залам, их оборудованию. Навыки личной гигиены.
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму. Понятие о гигиене занятий спортом и отдыха. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
8.	Основы спортивного питания	Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энерго затраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию
9.	Требования техники безопасности. Меры профилактики, первая помощь	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы,

		растяжения, разрывы связок, мышц, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.
10.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после. Противопоказания массажу.
11.	Наставничество	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.
12.	Требования оборудованию, инвентарю спортивной экипировке.	Форма, вес, окраска, условия хранения и транспортировки спортивного инвентаря, а также спортивной экипировки.
13.	Психологическая подготовка	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в

		тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.
14.	Правила судейства и проведение соревнований	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.
15	Единая всероссийская спортивная классификация	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов
16.	Японская терминология	Значение японских терминов , название ударов, блоков, стоек.

3.3 Практический раздел программы

Общая физическая подготовка

Стартовый, базовый уровень сложности - 1,2,3,4 года обучения

Физическая подготовка - это организованный процесс, направленный на:

1. Всестороннее развитие организма обучающихся
2. Укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
3. Укрепление здоровья и повышение работоспособности;
4. Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники в футболе и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах, повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Продвинутый уровень сложности 5-11 года обучения

1. Упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения:

- упражнения с партнером.
- упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов
- Подготовительные упражнения.
- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.
- элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся.
- перемещения с партнёром в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.
- детали техники ударов, освоение траектории ударов
- выполнение технических действий по разделению на этапы
- упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

2. Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

Общая физическая подготовка каратиста обеспечивается как упражнениями общеразвивающего характера, так и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр

- | | |
|--|--------------------|
| <i>Легкоатлетические</i> | <i>упражнения:</i> |
| -бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000, 3000 м, 6-и 12-минутный бег; | |
| -прыжки в длину и высоту с места и с разбега, тройной прыжок с места и с | |

разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; -метание малого мяча на дальность и в цель, толкание ядра.

Акробатические упражнения:
-кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.
-длинный кувырок вперед, кувырки назад, перекаты и перевороты.

Подвижные игры хорошо развивают быстроту, её нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения.

Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки каратистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства.

Обучение техники и тренировка в группах спортивно-оздоровительного уровня по Киокусинкай карате выполняет *следующие задачи*: обучение основам техники на месте и в движении, обучение техники выполнения ката, обучение основам техники работы в парах. Всестороннее развитие детей. Воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной техники: применение специальных подводящих упражнений, исполнение техники по разделениям на три счета, специально подобранные игры и эстафеты. Развивающие способность к выполнению быстрых движений и развивающие быстроту реакции. Разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Закрепление техники необходимо проводить на каждой тренировке путем многократного повторения.

Программный материал по технической подготовке групп стартового уровня:

Стойки	Техника руками	Техника ногами
1. Дзенкуцу дачи	1. Ой цки джедан	1. Маэ-гэри
2. Санчин дачи	2. Ой цки чудан	2. Хидза-гэри
3. Камаэтэ дачи	3. Гяку цки чудан	3. Маваси-гэри
4. Киба дачи	4. Гяку цки джедан	4. Йоко гери
5. Фудо дачи	5. Маваси цки джедан	5. Уширо гери

6. Маваши цки чудан
7. Шита цки чудан
8. Гедан барай
9. Джедан укэ

Акробатика. Базовый и продвинутый уровень

Акробатику необходимо начинать с разминки и давать упражнения от простого к легкому. Переходить к сложным элементам только в случае прочного освоения предыдущих упражнений.

Разминка. Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперед, назад, в сторону с различными положениями рук. Легкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами. Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноименное и разноименное). Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега.

Акробатические упражнения:

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков. Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево-с места, Рондат. Сальто вперед в группировке, согнувшись. Сальто назад в группировке, согнувшись.

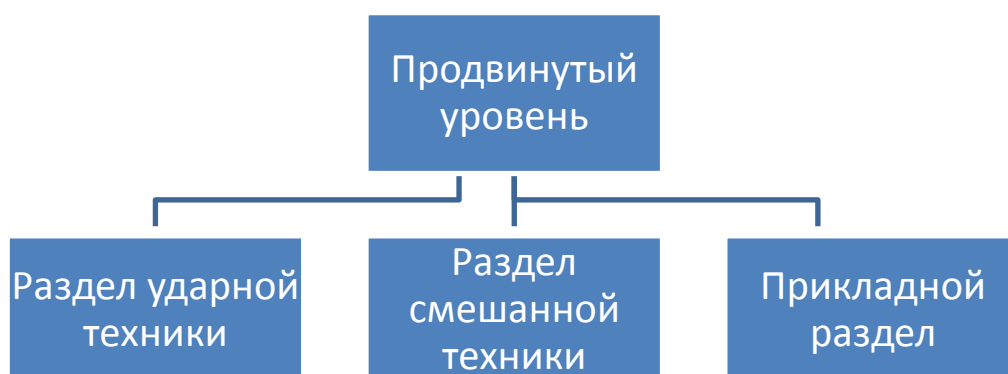


Схема №1: Структура продвинутого уровня обучения.

Обучение техники и тренировка в группах **базового и продвинутого** уровня по Киокусинкай карате выполняет следующие задачи: совершенствование техники Киокусинкай карате, исправление индивидуальных ошибок, совершенствование тактико-технической подготовки, то есть дальнейшее развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, умение концентрировать внимание и волю, решительность и смелость – развивать те качества, от которых зависит победа на татами. Тактико-техническая подготовка в этих группах развивается посредством условных, вольных (включая кумитэ) и соревновательных поединков. Поэтому большое место в программе уделено изложению материала по технике и тактике. На базовом уровне закладывается прочный фундамент из основных техник, которые в дальнейшем позволят сделать выбор из трех разделов продвинутого уровня исходя из интересов занимающегося.

Таблица №4: Программный материал по технической и тактической подготовке базового и продвинутого уровня (перевод смотрите в приложении №1)

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки	Миги гедан барай	Хидари ой-цки, шаг назад	Хизи гери, шаг назад маваши гери гедан
	Хидари ой-цки	Миги гедан барай	Хидари ой-цки, шаг назад	маваши гери чудан, шаг назад плюс маэ гери
	Хидари ой-цки	Хидари гедан	С шагом под 45 ⁰ маваши цки,	Ороши цки, назад маваши

		барай	шаг назад маваши гедан инсайт	гери гедан
2	Миги гяку цки	Миги гедан барай	Хидари маваши цки, шаг назад миги ой цки	Миги хиза гери, хидари шита цки, шаг назад
	Миги гяку цки	Хидари гедан барай	Миги гяку цки шаг под 450	Хидари хиза греи, хидари шита цки, шаг назад
3	Хидари шита цки	Миги гедан барай	Хидари ороши цки, шаг назад миги шити цки, маваши гедан инсайт	Миги шита цки, разножка маэ гери, гаку цки
	Хидари шита цки	Миги гедан барай	С шаогм вперед вправо маваши цки, шаг назад миги маваши гери	Хидари ороши цки, шаг назад маэ гери
4	Миги шита цки	Хидари гедан барай	Разножка хидари маэ гери чудан	
	Миги шита цки	Миги гедан барай	С шаогм вперед влево маваши цки, шаг назад миги гяку цки	Миги маваши цки
5	Хидари ороши цки	Подставка плеча	Миги орошо маваши цки	Хидари ой-цки
	Хидари ороши цки	Уход с линии атаки влево	Хидари маваши гери чудан	Разножка маваши гери гедан
6	Миги ороши цки	Подставка плеча	маваши гедан инсайт	Разножка маэ гери по дальней ноге
	Миги ороши цки	Отход назад		

7	Хидари маваши цки	Подставка локтя	Хидари ой цки, шаг наза хидари маэ гери	Миги гяку цки. Маваши гери инсайд
8	Миги маваши цки	Подставка локтя	Хидари гаку цки, шаг назад миги маваши гери	

Удары ногами

1	Хидари маэ гери	Миги гедан барай	Хидари маваши гери гедан, шаг влево миги маваши цки чудан	Маваши гери гедан, шаг назад маэ гари
	Хидари маэ гери	Миги гедан барай	Шаг влево миги хиза гери	Миги маваши цки, разножка хиза гери, шаг назад маваши гери гедан
2	Миги маэ гери	Миги гедан барай	Шаг влево гяку маваши цки, шаг вправо хидари маваши цки	
3	Миги хиза гери	Отбив сторону в	Хидари маваши гери гедан или хиза гери дзёдан	Миги хиза гери, гяку шита цки шаг назад маваши гери чудан
	Миги хиза гери	Двойной блок локтями	шаг назад маэ гари дзёдан, шаг влево в сторону маваши гери чудан	Разножка миги маваши гери инсайт
4.	Хидари ороши кеаге	Шаг назад	Миги маваши гери гедан	Миги шита цки, хидари хиза гери

	Хидари ороши кеаге	Дзёдан укэ	С шагом вперед ой цки, шаг назад маваши гедан инсайт	
5	Миги ороши кеаге	Шаг назад	Миги маваши гери гедан	Миги маваши цки
6.	Хидари маваши гедан гедан	Миги хаджи укэ	Шаг вперед хидари хиза гери, шаг назад гяку цки	Маваши гери гедан инсайт, гяку цки
	Хидари маваши гедан гедан	Миги хаджи укэ	Шаг вперед миги ой цки	
	Хидари маваши гедан гедан	Хидари хаджи укэ	Миги маваши гери гедан	Гяку цки, разномжка хиза гери
	Хидари маваши гедан чудан	Двойной блок	Миги маваши гери чудан или джедан	Миги маваши цки, хидари хиза гери, шаг назад хидари гяку цки
	Хидари маваши гедан чудан	Двойной блок	Встречный хидари маваши гери	
	Хидари маваши гедан дзёдан	Двойной блок	Шаг назад хидари маваши гери гедан, шаг влево под 45 ⁰ миги маваши цки чудан	Хиза гери
7	Миги маваши гери гедан	Хидари хаджи укэ	Миги маваши гери инсайт	Хидари маваши гери чудан
	Миги маваши гери гедан инсайт	Миги хаджи укэ	Хидари маваши гери чудан	Гяку цки, ой цки маваши гери гедан в дальнюю ногу

	Миги маваши гери чудан	Двойной блок	Миги маваши гери гада, хидари маваши гери чудан, шаг назад миги маваши гери	
	Миги маваши гери джедан	Двойной блок	Шаг вперед под 45^0 , миги маваши гери джедан	Миги хиза гери чудан или джедан
8	Уширо гери	Гедан барай	Маваши гери гедан	Ой цки , шита цки
	Уширо гери	Уход в сторону влево	Маваши цки чудан	Хиза гери чудан
	Уширо гери	Уход в сторону вправо	Маваши гери гедан инсайт в дальнюю ногу	Маваши гери гедан, маваши гери джедан
9	Уширо маваши гери	Шаг назад	Маваши гери гедан инсайт в дальнюю ногу	
	Уширо маваши гери	Шаг в сторону влево вперед	Маваши цки чудан	
	Уширо маваши гери	Быстрое сближение	Хидари маваши гери гедан	

Вход в ближний бой

На атаку правой ногой или рукой- шагом левой ногой под 45^0 с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой.

На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45^0 с ударом левой ногой в корпус или левой ногой

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук, после удара ногой, отходом назад или под 45^0 с последующей контратакой в корпус или в голову.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностями предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентирующим ударом
- в каждой комбинации на контратаке должны быть мощными первый и последний удары
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары соперника. Контратаки должны прерывать серийные атаки соперника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того. Что каждая атака противника должна быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

Программный материал по изучению раздела смешанной техники продвинутого уровня

Удары руками в движении

(техника ударов руками в движении вперед-назад)

1. Передвижение вперед назад в боевой стойке (**Степ**)
2. Передвижение с прямым ударом левой руки в боевой стойки вперед и назад (**Степ-джеб**)
3. Передвижение с прямым ударом разноименной руки (**Степ-суторэто**) в боевой стойке вперед и назад.
4. Передвижение с прямыми ударами левой и правой рукой (**Степ-джеб-суторэто**) в боевой стойки вперед и назад.
5. 3-х ударная серия (верхний уровень) с передвижением вперед-назад с прямыми ударами левой и правой рукой, с боковым ударом левой руки (**Степ-джеб-суторэто-фукку-маэ-ни-усиро-ни**).
6. 3-х ударная серия: с передвижением вперед-назад (**Суторэто-аппа-фукку-маэ-ни-усиро-ни**) с прямым ударом правой руки – ударом левой руки снизу – с боковым ударом правой руки (на три шага вперед удары наносятся в разноименной стойки, и эти же удары наносятся на три шага назад).
7. 4-х ударная серия:
 - а) с передвижением удар прямой левой рукой в голову – правой рукой прямой удар в корпус – левой рукой боковой удар в голову – правой рукой

снизу в голову (**степ-джеб-суторэто-фукку-аппа**);

б) в движении левой удар рукой в корпус – правой прямой удар рукой в голову – левой боковой удар рукой в голову – правой рукой удар снизу в голову (**степ-джеб-суторэто-фукку-аппа**);

в) в движении удар левой прямой рукой в голову – правый боковой удар рукой в голову – левой рукой удар снизу в корпус – правый боковой удар рукой в голову;

г) в движении удар левой прямой рукой в голову – правый удар рукой снизу в корпус – левый боковой удар рукой в голову – правый прямой удар рукой в голову (**степ-джеб-фукку-миги аппа-аппа хидари тюдан-фукку миги**).

Перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении необходимо повторить всю связку на месте на счет до 10, а затем на 4 счета в движении.

Удары ногами в движении

Обратить внимание на разворот – по команде (**Маватэ**) на 180 градусов в конце дорожки.

1. Мах ногой вперед в движении (**Маэ-кэагэ**).
2. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).
3. Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**) + 2 (прямых удара руками в голову).
4. 2 + Удар сзади стоящей ногой вперед (**Маэ-гэри**).
5. Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
6. Удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**) + 2.
7. 2 + удар впереди стоящей ногой (**Маэ-аси**).
8. Удар коленом (одиночные) (**Хидза-гэри**).
9. Удар коленями (2 удара на счет) (**Хидза-гэри**).
10. Удар коленом (**Хидза-гэри**) + локоть (одноименно).
11. Удар коленями (**Хидза-гэри**) + локоть (разноименно).
12. Удар коленями (прямой + боковой) (**Хидза-гэри**).
13. Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**).
14. Удар ребром стопы (**Ёко-гэри**) + 2.
15. 2 + удар ребром стопы (**Ёко-гэри**).
16. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень (**Маваси-гэдан**).
17. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в движении (**Маваси-степ-гэдан**) + 2.
18. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**).
19. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус (**Маваси-тюдан**) + 2.
20. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**).
21. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-дзедан**) + 2.
22. 2 + Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в голову

(Маваси-дзедан).

23. Удар пяткой ноги назад (**Усиро-гэри**).

Двухударные комбинации ногами:

1. Удар сзади стоящей ногой вперед – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой (**Маэ-гэримиги – маваси-гэдан хидари**).
2. Удар впереди стоящей ногой – боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой (**Маэ-гэри хидари – маваси гэдан миги**).
3. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой – Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан хидари – маваси дзедан миги**).
4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову (**Маваси-гэдан миги – маваси дзедан хидари**).
5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову– удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги (**Маваси-дзедан миги – усиро-маваси хидари**).

Приемы с партнером (Кихон-кумитэ)

Команды технических действий

Пояснение к выполнению

Защита от бокового удара сзади стоящей ногой в голову (Маваси-дзедан-гэри)	Подставка предплечий; останавливающий удар стопой; контратака ногой
Защита от бокового удара сзади стоящей ногой в туловище. (Маваси-тюдан-гэри)	Подставкой плеча; останавливающий удар коленом; захватом голени; контратака
Защита от бокового удара сзади стоящей ногой (Маваси-гэдан-гэри)	Подставка голени; останавливающий удар стопой в туловище; останавливающий удар в бедро; контратака
Защита от бокового удара в голову впереди стоящей ногой (Маваси-дзедан-гэри)	Подставка предплечий; останавливающий удар стопой; контратака ногой;
Защита от бокового удара в туловище впереди стоящей ногой (Маваси-тюдан-гэри)	Подставкой предплечий; останавливающий удар коленом; подставкой голени (правой или левой); останавливающий удар стопой в тазобедренный сустав, бедро;
Защита от бокового удара впереди стоящей ногой в нижний уровень (Маваси-гэдан-гэри)	Подставкой голени (правой или левой); останавливающий удар левым коленом; останавливающий удар левой стопы в бедро; разрывом дистанции шагом назад;

Защита от прямых ударов сзади стоящей ноги (Маэ-гэри)	Отбив с захватом правой или левой рукой; подставкой левого колена;
Защита от прямых ударов впереди стоящей ноги (Маэ-аси)	Отбив с захватом левой рукой; подставкой локтя; подставкой колена; отбив с захватом правой рукой;
Защита от прямого удара левой руки в туловище или в голову (Джеб)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с последующей контратакой
Защита от прямого удара правой руки в туловище или в голову (Суторэто)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с последующей контратакой
Защита от бокового удара левой рукой в туловище или в голову (Фукку)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с последующей контратакой
Защита от бокового удара правой рукой в туловище или в голову (Фукку)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с контратакой.
Защита от удара снизу левой рукой в туловище или в голову (Аппа)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с последующей контратакой
Защита от удара снизу правой рукой в туловище или в голову (Аппа)	Подставкой предплечья, уклон, уход с линии атаки, с последующей контратакой

Бросковая техника (Нагэ-вадза)

(для экзамена на 6-кю и выше)

Перечень бросков, которые спортсмены должны знать и уметь выполнять четко, быстро и амплитудно:

1. Бросок через бедро (с захватом за пояс)
2. Бросок через бедро (с захватом за шею)
3. Передняя подножка
4. Задняя подножка
5. Задняя подножка с колена
6. Контрзадняя подножка
7. Подножка в падении с упором в стопу соперника с резким движением в сторону.
8. Подсечка на 3 шага
9. Подсечка боковая (стопа в сторону), изнутри и сзади соперника
10. Подсечка после серии колен
11. Подсечка с захватом ноги после удара
12. Скрутка (бросок прогибом)
13. Подхват (под две ноги)
14. Мельница
15. Обвив ноги снаружи
16. Обвив ноги изнутри
17. Бросок через спину
18. Бросок с захватом бедра снаружи

Базовые приемы борьбы в партере борьбы в партере (Нэ-вадза)

(болевые (кансэцу-вадза) и удушающие (дзимэ-вадза) приемы)

Этот зачет сдают все спортсмены с 4-кю и выше.

1. Принятие позиции наездник.
2. Перегибание локтевого сустава при захвате двумя руками из положения ноги за спиной.
3. Перегибание локтевого сустава с захватом двумя руками при помощи бедра сверху.
4. Перегибание локтевого сустава с захватом руки на плечо сидя на сопернике.
5. Болевой 3 В (рычаг) из положения удержания грудь в грудь.
6. Болевой на руку рычагом из положения удержания с боку (при помощи руки и ноги).
7. Болевой на руку обвив ногами голову снизу.
8. Удушающий отворотом сидя сверху.
9. Удушающий (отворота) удушение перекрестным захватом.
10. Удушающий предплечьем (лицом к противнику и за спиной).

11. Удушающий отворотом сзади.
12. Удушающий скрещивание руками разворачивая ладони к себе при помощи ног.
13. Удушающий сзади при помощи плеча и предплечьем.
14. Получение оценки «Кока» из позиции наездник (4-5 добиваний).
15. Болевой на ногу после захвата ноги из стойки и броска (ахиллес).
16. Болевой на коленный сустав после захвата ноги и броска.

Программный материал в группах по изучению прикладного раздела продвинутого уровня

Классическая техника каратэ изначально создавалась под владение различным холодным оружием. При прохождении базового уровня киокушинкай каратэ, обучающийся легко постигает основы работы с бо, дзё, тонфа и нунчаку. Техники абсолютно идентичные друг другу, названия сохраняются

Таблица №5: Материал в группах по изучению прикладного раздела продвинутого уровня (перевод техник в приложении №1)

1. Изучаемые техники БО и ДЗЁ				
Удары		Блоки	Стойки	Ката
Учи- ороши, Моротэ учи		Моротэ укэ джедан,	Дзенкуцу дачи	Осиро но кон
Учи аге, Ёсе нириги учи		Моротэ укэ гедан,	Кокуцу дачи	Суси но кон
Ёко учи, Гяку ёко учи		Сото моротэ Укэ, Ёко укэ	Мусуби дачи	
Гедан сото учи, гедан учи барай,			Киба дачи	
Цуки коми, Цуки ороши		Аге укэ, Гаку хараи укэ,		
2. Изучаемые техники ТОНФА				

Маэ фури, моротэ цки, Яма цки, Котэ учи, Хасами цки, Фури ороши,	Джедан укэ, Сото укэ, Учи укэ, Фури укэ, Коуса укэ, Моротэ укэ	Дзенкуцу дач, Кокуцу дачи, Мусуби дачи, Киба дачи	Хамахига но тонфа Сэйфанэ но тонфа
3. Изучаемые техники НУНЧАКУ			
Хэйко кайтен, Ёко кайтен, Хитиджи гаёши, Ката сукаши, Гакутэ гаёши, Моротэ фури	Джедан укэ, Сото укэ, Учи укэ, Фури укэ, Коуса укэ, Моротэ укэ	Дзенкуцу дачи Кокуцу дачи Мусуби дачи Киба дачи	Моядзато но нунчаку Акаминэ но нунчаку

3.4 Психологическая подготовка

На пути к результатам высокого класса спортсменам приходится выдерживать экстремальные физические и эмоциональные нагрузки, как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, где часто спортсмен из-за чрезмерного волнения или апатии не может показать результат, к которому он готов.

Все вышесказанное предопределяет важную роль психологического обеспечения спортивной деятельности в общей системе подготовки спортсмена.

Суть этого обеспечения заключается в совершенствовании нервно-мышечной регуляции двигательной деятельностью и поведением спортсмена, что является целью психологической подготовки. **Под психологической подготовкой понимают совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование и совершенствование у спортсмена свойств личности и психических качеств, которые обеспечивают успешное решение задач спортивной тренировки и надежное выступление в соревнованиях.**

Психологическая подготовка помогает создать такое психическое состояние, которое вселяет в спортсмена уверенность в своих силах, помогает противостоять различным сбивающим факторам (волнение, страх поражения, страх больших физических нагрузок в тренировке и т.д.

На практике психологическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на:

1. Развитие и совершенствование у спортсмена таких психических качеств, которые необходимы для успешного овладения избранным видом спорта (волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание).

2. Формирование спортивного характера - достижение победы за счет реализации подготовленности и вскрытия резервных возможностей

3. Обучение приемам активной саморегуляции психических состояний — боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия

4. Обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок

Для обеспечения задач ОПП используются следующие средства и методы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи;
- психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);
- психотехнические упражнения (максимальная точность при эмоциональном напряжении);
- интеллектуальные упражнения (без физической нагрузки и технических действий — например словесное описание неожиданного осложнения хода соревнований и т.п.);
- обучении приемам саморегуляции - отключение и переключение);

Основная задача специальной психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения (боевая готовность); устойчивость к неблагоприятным факторам (погода, давление зрителей, предвзятость судей); способность произвольно управлять своим поведением и чувствами:

Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную (3-1 день) и соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация).

Ранняя подготовка предполагает:

1. получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования;
 2. анализ собственной подготовленности;
 3. анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
 4. определение цели выступления;
 5. общественную и личную мотивацию;
 6. включение в тренировочный процесс средств и методов ОПП (в соответствии с задачей и выявленными недостатками);
 7. специальная тренировка по преодолению неожиданных ситуаций;
 8. моделирование условий для использования приемов саморегуляции.
 9. контроль и регуляция мышечной системы (сосредоточие внимания на отдельных мышечных группах);
 10. контроль и регуляция темпа движений и речи;
 11. специальные дыхательные упражнения;
 12. разрядка (дать выход эмоциональному напряжению в виде крика, отдельного технического элемента в полную силу);
 13. ритуал предсоревновательного поведения.
- Не менее эффективны и способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я»:

1. Отвлечение путем воображения. Самовнушение (самоприказ).
 2. Самоубеждение (внутренний словесный монолог или спорт).
- Регулирование цели (приблизить, отдалить).
- Психологическая подготовка идет вместе с другими видами подготовки и также имеет многолетний и циклический характер, на который оказывает влияние возраст спортсмена, уровень спортивного мастерства, особенности характера, тип нервной системы спортсмена, уровень его интеллектуального развития.

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе.

Соревновательная стадия СПП включает: управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки; -

настройка непосредственно перед моментом старта, начала поединка, игры;

- психическое воздействие в ходе поединка и в перерывах между таймами и т.д. (секундирование)

Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды.

На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация.

Все средства и методы ОПП используются в процессе специальной психологической подготовки.

Их можно объединить в три группы:

- **мобилизующие**, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную деятельность, самоприказы, психорегулирующие упражнения на мобилизацию, возбуждающий массаж и т.д.

- **корректирующие**, направленные на изменение нежелательного в данный момент состояния, сублимация т.е. вытеснение мыслей о поражении, рационализация (мысли о технике или разъяснении механизма апатии или лихорадки, мимические упражнения и тп.)

- **релаксирующие**, направленные на снижение уровня возбуждения и облегчение хода восстановительных процессов (произвольное управление мышечным тонусом, дыханием и т.п.)

Почти все средства психологической подготовки основываются на вербальном (словесном) воздействии на спортсмена со стороны тренера или психолога.

Используются также психофизиологические средства (акупунктура, массаж и т.п.).

Значительный раздел психологической подготовки составляет саморегуляция спортсмена

В течении в всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции. Акцент в распространении средств и методов психологической подготовке в большей степени зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности их тренировочных занятий.

3.5 Наставничество. Инструкторская и судейская практика.

Продвинутый уровень

В учебно-тренировочном процессе большое место занимает обучение инструкторским и судейским навыкам. Занимающиеся должны на определённом этапе обучения уметь самостоятельно провести занятие по гимнастике и акробатике с группами начальной подготовки, утреннюю зарядку. Со школьниками (одноклассниками), самостоятельно организовать соревнования для начинающих. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель ознакомит занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, первоначальными знаниями по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен также овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения обучающийся должен закреплять и совершенствовать в процессе обучения. При проведении соревнований и их организации, в каждом отдельном случае соревнования будут отличаться масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации. Вне зависимости от масштабов соревнований положение о них является обязательным. Положение о соревнованиях представляет собой документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с их организацией и проведением. Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций с тем, чтобы они могли тщательно к ним подготовиться. Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам: 1. Цель и задачи. 2. Руководство соревнованиями. 3. Место и сроки проведения. 4. Участники соревнований. 5. Система розыгрыша. 6. Порядок зачета и определение победителя. 7. Особые условия соревнований (дополнительное время в играх и его продолжительность, выявление победителей при ничейном исходе встреч или равном количестве очков, допустимое количество замен). 8. Порядок оформления спортсменов для участия в соревновании, форма, сроки подачи заявок и перезаявок спортсменов. 9. Наименование судейской коллегии. 10. Порядок подачи, рассмотрения протестов, рассмотрения дисциплинарных вопросов. 11. Ответственность спортсменов за нарушение дисциплины. 12. Награждение победителей. Системы розыгрыша. В практике проведения соревнований по киокусинкай чаще всего применяется олимпийская система. Олимпийская система заключается в том, что спортсмен, проигравший встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате в конце соревнований остаются два спортсмена, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

3.7 Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы в ЦВР с .Екатеринославка, является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе *государственно-патриотического воспитания* создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества. *Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена

ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Воспитательная работа в условиях центра внешкольной работы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности иных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях -это все есть воспитательная работа. Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера.

Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные(например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку,

гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.). Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему. Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания. Центральной фигурой во всей воспитательной работе

является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного

занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома -на все это должен постоянно обращать внимание педагог. В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия. Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне -в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач. Важный фактор формирования спортивного коллектива -поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос педагогов, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков

спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в педагог дополнительного образования составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом: •возраст обучающихся; •этап подготовки; •вид спорта; •половую принадлежность; •внутренний мир ребенка; •наиболее типичные свойства его личности; •особенностей мышления; •воспитание в семье; •обстоятельства жизни в семье; •социальное благополучие семьи; •поведение в семье, школе и за ее пределами; •успеваемость в школе; •кругозор спортсмена; •дисциплинированность; •наличие волевых качеств; •взаимоотношений с товарищами

Таблица №7: План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4.	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ ЦВР
6.	«Активный отдых – каким он должен быть»: • Посещение местных	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в

	достопримечательностей • Прогулки в парках и т.д.	другие города и страны.
7	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена», «Вредные привычки» и т.д.	В течении года
8	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство», «Государственная символика РФ», «Гимн Российской Федерации»	В течении года
9	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах	В течении года
10	Постановка и проведение показательных выступлений, посвященных праздникам	Перед праздниками

РАЗДЕЛ 4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программы. Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях и сдачи учебно-аттестационных экзаменов. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области **«теоретические основы физической культуры и спорта»** для **стартового** уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового и продвинутого** уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«общая физическая подготовка»** для **стартового** уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«общая и специальная физическая подготовка»** для **базового и продвинутого** уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«наставничество»** для **базового и продвинутого** уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;

В предметной области **«вид спорта»** для **спортивно-оздоровительного** уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«вид спорта»** для **базового и продвинутого** уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«различные виды спорта и подвижные игры»** для **базового и углубленного** уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«судейская подготовка»** для **продвинутого** уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этикетов поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 5 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы аттестации и промежуточного контроля по техническому и теоретическому разделу программы

Система КЮ- квалификаций в киокусинкай карате

Показателем уровня и квалификации спортсмена является используемая система КЮ-тестов, являющая аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности- почтение старшим. Уважение к своему учителю и наставнику. КЮ –тест- это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсмена на разных уровнях его подготовки.

КЮ- тесты позволяют:

- | | | | |
|--|------------|------------------|--------------|
| -оценить | реальные | способности | спортсменов; |
| - выявить | недостатки | в его | подготовке; |
| - стимулировать | рост его | профессиональной | подготовке; |
| - для участия нужно подать заявку от образовательного учреждения на участие в аттестационных сборах, которые проводятся 2 раза в год (в декабре и мае) | | | |

В первый день сборов юные спортсмены знакомятся с программой сборов и участвуют в тренировке со спортсменами, имеющие более высокий разряд. Во второй день - сдача экзамена на подтверждение заявленной КЮ квалификации.

Таблица № 12: Соответствия КЮ-квалификаций к годам обучения и поясам

КЮ	Программный уровень	Пояс
10 кю	Стартовый	Оранжевый
9 кю	Базовый	Оранжевый с синей полоской
8 кю	Базовый	Синий
7 кю	Базовый	Синий с желтой полоской
6 кю	Продвинутый	Желтый
5 кю	Продвинутый	Желтый с зеленой полоской
4 кю	Продвинутый	Зеленый
3 кю	Продвинутый	Зеленый с коричневой полоской
2 кю	Продвинутый	Коричневый
1 кю	Продвинутый	Коричневый с золотой полоской
1 дан	Продвинутый	Черный с одной золотой полоской

Таблица №13: Контрольно-переводные нормативы на кю

	10 кю	9 кю	8 кю	7 кю	6 кю
СТОЙКИ	Йой дачи Фудо дачи Дзенкуцу дачи Санчин дачи	Мусуби-дачи Кокутсу-дачи Хэйко дачи Хэйсоку дачи	Киба дачи Шико дачи Кумитэ но камаэ Цуруаши-дачи	Нэкоаши-дачи Учи хатидзи дачи	Каке-дачи
ТЕХНИКА РУК	Сэйкен ой цуки (гедан, чудан дзедан) Сэйкен гиакү цуки (гедан, чудан дзедан) Сэйкен моротэ цуки Сэйкен аго учи	Сэйкен шито цуки Сэйкен мавашаи цуки Сэйкен татэ цуки Хиджи атэ	Уракен ганмэн учи Уракен саю ганмен учи Уракен хизо учи Уракен ороши ганмен учи Уракен мавашаи учи	Суто сакүтсу учи Суто ганмэн учи Суто хизо учи Суто дзедан учи-учи Суто сакүтсу учи коми Нихон нүкитэ Ёнхон нүкитэ	Тэтцуи гамен учи Тэтцуи ороше ганмен учи Тэтцуи хизо учи Тэтцуи еко учи
БЛОКИ	Джодан уке Мае гедан барай	Сэйкен чудан учи уке Сэйкен чудан сото уке	Мороте чудан учи уке Учи уке гедан барай	Шуто маваше уке Мае шуто мавашаи уке	Джодан уке гедан барай Сото уке гедан барай Мавашаи гедан барай
ТЕХНИКА НОГ	Хиза гери Кин гери Мае гери Мае кеаге	Учи мавашаи кеаге Сото мавашаи кеаге Ёко кеаге	Мавашаи гери (гедан, чудан, дзедан) Кансецу гери Ёко гери (чудан, дзедан)	Дзедан учи хайсоку гери Ороши учи какато гери Ороши сото какато гери	Уширо гери (гедан, чудан дзедан)
ТЕХНИКА В ДВИДЕНИИ	Дзенкуцу дачи Санчин дачи	Кокутсу-дачи	Киба дачи Передвижения способом: Дако идо 45°, Мае коса, Усиро коса	Нэкоаши-дачи Камаэтэ	Каке-дачи Камаэтэ
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НА СНАРЯДАХ			Камаэтэ	Камаэтэ	Сэйкен цуки, шито цуки, мавашаи цуки; Май гери; хидза гери, мавашаи гери; Ой + гьяку цуки; гияку + шито цуки. мавашаи гери + гьяку цуки; Гияку цуки + шито цуки + хиза гери.
КАТА	Такиоку соно ичи Такиоку соно ни	Такиоку соно сан	Сокуги такиоку соно ичи Сокуги такиоку соно ни	Пинан соно ичи Бункай: Иппоммэ, Нихоммэ	Пинан соно ни Бункай: Самбоммэ,

			Сокуги такиоку соно сан		Ёнхонмэ Санчин но ката
ОФП	Отжимание 30 раз Приседание 40 раз Пресс 40раз прыжки через пояс 10 раз	Отжимание 35 раз Приседание 45 раз Пресс 45 раз прыжки через пояс 10 раз	Отжимание 40 раз Приседание 50 раз Пресс 50 раз прыжки через пояс 10 раз	Отжимание 45 раз Приседание 55 раз Пресс 55 раз прыжки через пояс 10 раз	Отжимание 50 раз Приседание 60 раз Пресс 60 раз прыжки через пояс 10 раз Ходьба на руках 5м
КУМИТЭ	2 х 60 сек	3 х 60 сек	4 х 60 сек	5 х 60 сек	6 х 60 сек

	5 кю	4 кю	3 кю	2 кю	1 кю
СТОЙКИ	Моро аши дачи				
ТЕХНИКА РУК	Сэйкен юн-цуки Шотэй учи (гедан, чудан дзедан)	Май хиджи атэ Хиджи аго учи Агэ хиджи атэ Ороши хиджи атэ Ёко хиджи атэ Уширо хиджи атэ	Хиракен ороше учи Хиракен мавашу учи Хирокеи цуки чудан, дзедан	Кокен учи (гедан, чудан дзедан) Яма цуки	Хайто учи Моротэ хайто учи
БЛОКИ	Сэцкен джуджи уке Шуто джуджи уке	Шотэй уке (гедан, чудан дзедан)	Моротэ уке Гедан шуто моротэ уке	Хайшу уке Осаи уке Каке уке Мототэ каке уке	Кокен уке Чудан хайто учи уке
ТЕХНИКА НОГ	Уширо мавашу гери (гедан, чудан дзедан)	Какато гери (гедан, чудан дзедан)	Каке гери (ура мавашу гери) гедан, чудан, дзедан	Тоби мае гери Тоби нидан гери	Ёко тоби гери Мавашу тоби гери
ТЕХНИКА В ДВИДЕНИИ	Моро аши дачи Камаэтэ	Передвижения в стойках Ура, Кайтэн Камаэтэ	Кумитэ но камаэ способы передвижения Коса, Ой аси, Ой сагари, Фуми аси, Фуми сагари, Окури аси, Окури сагари,		
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НА СНАРЯДАХ	Камаэтэ Гияку цуки+ шито + мавашу цуки. Гияку цки + ой цуки + мавашу гери едан; Гияку цуки + мавашу цуки	Камаэтэ Уширо гери, Уширо мавашу гери. Гияку цуки+ шито + мавашу гери дзедан; Гияку цуки + ой цуки +	Гияку цуки + шито + мавашу гери дзедан. Ой + гияку цки + уширо мавашу. Гияку цуки+ой цуки+каке гери дзедан.	Гияку цуки + шито + мавашу гери дзедан. Ой + гияку цки + уширо мавашу. Окури аси + ой цуки + гияку цуки + окури сагари + тоби	Гияку цуки + шито + мавашу гери дзедан. Ой + гияку цки + уширо мавашу. Окури аси + ой цуки + гияку цуки + окури сагари

	+ хидза гери.	уширо маваши гери. Тоби мае гери + 15 см	Одной ногой: Мае гери + уширо гери + маваши гери дзедан + уширо маваши + ёко гери дзедан. Тоби мае гери + 15 см	нидан гери Тоби мае гери + 20 см Уширо маваши тоби гери+10 см	+ Уширо маваши тоби гери Тоби мае гери + 20 см Уширо маваши тоби гери+15 см
КАТА	Пинан соно сан сан Бункай: Гохоммэ, Роппоммэ Пинан соно ён Бункай: Нанахоммэ, Хаппоммэ	Пинан соно го Бункай: Кюхоммэ, Дзиппоммэ Такиоку соно ичи ура Такиоку соно ни ура	Цуки но ката Такиоку соно сан ура	Геку сай дай Янцу	Геку сай сё Тэньсё Осиро но кон
ОФП	Отжимание 60 раз Приседание 70 раз Пресс 70 раз прыжки через пояс 20 раз Ходьба на руках 5м	Отжимание 70 раз Приседание 80 раз Пресс 80 раз прыжки через пояс 20 раз Ходьба на руках 5м	Отжимание 80 раз Приседание 90 раз Пресс 90 раз прыжки через пояс 20 раз Ходьба на руках 5м	Отжимание 85 раз Приседание 90 раз Пресс 90 раз прыжки через палку 10 раз Ходьба на руках 5м	Отжимание 90 раз Приседание 100 раз Пресс 90 раз прыжки через палку 10 р Ходьба на руках 5м
КУМИТЭ	7 x 60 сек	8 x 60 сек	10 x 60 сек	12 x 60 сек	15 x 60 сек

РАЗДЕЛ 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды диагностики: *входная, текущая и итоговая.*

Входная диагностика предназначена для определения начального уровня физических и личностных качеств и осуществляется во время проведения тренировок

Текущая диагностика осуществляется по завершению первого полугодия учебного года. В процессе текущей диагностики выявляется уровень освоения изученных практических и теоретических разделов по программе.

Итоговая диагностика проводится по завершению года обучения. Она проходит в форме тестирования, на котором определяется уровень физического развития спортсменов, их готовность к переводу на следующий год обучения и что особенно важно готов ли спортсмен участвовать в учебно-аттестационных сборах во время сдачи на свой первый или очередной КЮ. Параллельно проверяются теоретические знания в области спорта и киокушинкай каратэ.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Таблица №14: Комплексы контрольных упражнений для зачисления в группы стартового уровня 1-го – 2-го годов обучения.

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,5
2.	Челночный бег 3х10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	3

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

1.Физическая подготовленность: набрать не менее **15 баллов** за выполнение **5 нормативов по ОФП.**

Таблица №15: Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для 1-2 годов обучения базового уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2	6,2	6,3
2.	Челночный бег 3х10 м.(сек.)	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6	10,6	10,9
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2	7,2	7,5
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	5	10	4	9	3	7	2	5	1	3
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	10	11	7	9	5	7	4	5	3
6.	подъем туловища лежа на полу	25	22	20	17	15	12	10	8	8	5
7	Прыжок в длину с места(см.)	140	135	135	130	130	125	125	120	120	115
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Пальцами рук коснуться пола									

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

1.Физическая и техническая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 8 нормативов по ОФП, СФП и технической программе

Таблица №16: Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы для 3-4 годов обучения базового уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 30 м(сек)	5,6	5,8	5,8	5,9	5,9	6,0	6,0	6,1	6,1	6,2
2.	Челночный бег 3х10 м.(сек.)	9,2	9,5	9,4	9,8	9,6	10,0	9,8	10,2	10,2	10,6
3.	Бег 1000 м.(мин.)	5,1	5,3	5,3	5,5	6	6,2	6,3	6,5	7	7,2
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	6	12	5	10	4	9	3	7	2	5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	14	14	10	11	7	9	5	7	4
6.	подъем туловища лежа на полу	30	25	25	22	20	17	15	12	10	8
7	Прыжок в длину с места(см.)	160	140	140	135	135	130	130	125	125	120

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения:

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 7 нормативов по **ОФП, СФП**

**Таблица №17: Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы
1-2-го годов обучения продвинутого уровня**

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1.	Бег на ускорение 60 м(сек)	8,0	9,0	8,3	9,2	8,7	9,6	9,0	9,9	9,2	10,2
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2	7,8	8,4	8,0	8,8
3.	Бег 2000 м.(мин.)	7	9	8	10	9	11	10	12	11	13
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	16	28	14	24	12	19	10	15	8	12
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	22	24	19	20	15	15	12	10	10
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин	60	51	53	48	47	40	43	37	40	33
7	Прыжок в длину с места(см.)	205	180	195	175	180	160	170	150	160	140

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 7 нормативов по **ОФП, СФП**

Таблица №18: Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 3 4-го годов обучения продвинутого уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д				
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7	14,5	17,0
2.	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9	7,6	8,2
3.	Бег 2000 м.(мин.)	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11	9,3	11,3
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	25	25	23	23	20	20	14	24	12	19
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30	25	27	23	25	20	24	19	20	15
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин.	60	50	55	50	50	45	49	43	47	40
7	Прыжок в длину с места(см.)	230	195	215	187	205	180	195	175	180	160

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения: Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 7 нормативов по **ОФП, СФП**

Таблица №19: Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 5-6-го годов обучения продвинутого уровня

№	Содержание	Оценка									
		5		4		3		2		1	
		М	Д	М	Д	М	Д				
1.	Бег на ускорение 100 м(сек)	12,8	15,0	13,0	15,8	13,4	16,0	13,8	16,3	14,0	16,7
2.	Челночный бег 3х10 м.(сек.)	6,4	6,6	6,6	6,9	6,8	7,2	7,0	7,6	7,2	7,9
3.	Бег 2000 м.(мин.)	6,3	8,2	6,5	8,5	7,3	9,3	8	10	9	11
4.	Подтягивания из виса на перекладине(мальчики) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	28	28	25	25	23	23	20	20	14	24
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мал.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	33	30	30	25	27	23	25	20	24	19
6.	подъем туловища лежа на полу за 1 мин.	60	55	58	52	55	49	50	45	49	43
7	Прыжок в длину с места(см.)	240	210	230	195	215	187	205	180	195	175

Нормативные требования для перевода занимающихся на каждый последующий год обучения

Физическая подготовленность: набрать не менее 24 баллов за выполнение 7 нормативов по ОФП, СФП

Перечень основных тем и вопросов по текущему контролю освоения теоретической части

Тема №1 Биография основателя Киокусинкай карате – Масутацу Ояма

Тема №2. История развития Киокусинкай карате. Развитие Киокусинкай в России.

Тема №3. Что означает КАНКА и иероглиф «киокусинкай», «ичигеки», «хокутоки». Символическое значение цветов ученических поясов

Тема №4 Проверка знания додзекуна и 11 правил М. Оямы

Тема №5 Проверка знания японских терминов технических действий (названия ударов, блоков, стоек) .На каждом уровне освоения данной программы существует свой минимальный объем этих знаний.

Тема №6 Значение разминки в тренировочном процессе

Тема №7 Знание основ анатомии человека. Элементарные понятия о спортивной физиологии

Тема №8 Спортивный режим. Правильное питание. Вредные продукты.

*Тема №9.*Правила судейства и проведение соревнований. Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Классификация сбавок. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

РАЗДЕЛ 7

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица № 20 :Перечень индивидуальной спортивной экипировки

№	Наименование спортивного инвенторя	Един.и змерен ия	Количество изделий			
			Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
1.	Защита на пах	шт.	1	1	1	
2.	Капа боксерская	шт.	-	1	1	
3.	Кимоно	шт.	1	1	1	
4.	Перчатки снарядные	пара	1	1	1	
5.	Перчатки боксерские	пара	-	-	1	
6.	Нунчаку	пара	-	-	1	
7.	Протекторы на голень	пара	1	1	2	
8.	Протекторы на локтевые и коленные сутава	комплект	-	-	1	
9.	Спортивный костюм	шт.	1	1	1	
10.	Тонфа	пара	-	-	1	
11.	Тренировочный шест	шт.	-	-	1	
12.	Шлем боксерский	шт.	-	1	1	

Примечание: подбор личной экипировки (одежда, спортивная защитная экипировка) исходит из санитарно-гигиенических требований и анатомических особенностей под которые индивидуально подбирается размер тонфы, бо и нунчаку.

Таблица №21 :Перечень спортивного оборудования для обеспечения учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 150 кг	штук	2
2.	Лапы боксерские	штук	8
3.	Макивара	штук	10
4.	Мешок боксерский	штук	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Напольное покрытие для занятия борьбой (6х10 м)	штук	1
7.	Пневматическая груша на растяжках	штук	2
8.	Скакалка	штук	20
9.	Скамья для жима лежа	штук	1
10.	Скамья для пресса	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Спортивный зал (7Х20м)	штук	1
13.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
14.	Тайские пады	штук	6
15.	Турник навесной	штук	1
16.	Штанга . набор дисков 120 кг	штук	2

РАЗДЕЛ 8

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Таблица №22: Основные педагогические принципы обучения киокусинкай карате

№	Название принципа обучения	Краткая сущность принципа обучения
1	Принцип связи теории с практикой	Предусматривает обучение применению теории в практической деятельности. Применение знаний на практике.
2	Принцип наглядности	Необходимо обеспечивать соответствующие зрительные и двигательные представления у спортсмена, путем правильной демонстрации технических действий (показывать лично, просмотр видеоматериалов)
3.	Принцип доступности	Выполнение посильных заданий и упражнений, без завышения или занижения требований
4.	Принцип систематичности и последовательности	Только регулярные занятия обеспечивают положительный эффект от тренировок. Процесс обучения должен идти от простых техник к более сложным. Освоение базовой техники закладывает прочный фундамент для будущего мастерства каратиста
5	Принцип прочности и повторности	При многократном повторении технических действий закрепляется правильная форма выполнения, увеличивается скорость и сила, качество действий. Появляется автоматизм, столь необходимый в поединке на результат, победу. Умения переходят в прочный навык

Методы обучения каратиста

Таблица № 23: Основные педагогические методы обучения киокусинкай карате

№	Название метода обучения	Краткая сущность метода обучения
1.	Целостный метод	Выработка общего представления об изучаемом движении. Создания точной картины последовательного взаимодействия.
2.	Расчлененный метод	Он подразумевает освоение техники в различных режимах: по разделению, медленно-мягко, быстро-мягко, быстро-жестко
3.	Зеркальный метод	С помощью зеркала каратист отслеживает производимое движение, следит за правильностью его выполнения

Таблица № 24: Основные методические приемы обучения каратэ

№	Название методприема	Краткая сущность методического приема обучения
1	Групповое обучение без партнера	Выполнение в технических действий в строю под общую команду тренера. Позволяет сосредоточить внимание на координационном выполнении движения
2.	Групповое обучение с партнером	Выполнение в технических действий в строю под общую команду тренера. Исключает элемент внезапности и позволяем правильно выполнять ударные и защитные действия
3.	Условный поединок	Определение тренером конкретных заданий для атакующего и обороняющегося. Позволяет моделировать различные ситуации в поединке
4.	Вольный поединок (кумитэ)	Это основное упражнение позволяющее выработать свой стиль и манеру ведения поединка. Выбатывает технико-тактическую разносторонность и обогащает творческое мышление.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица №25: Календарный учебный график на 2020-2021 уч. года

№	Содержание	Спортивно-оздоровительный уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Количество учебных групп	1	2	2
2	Начало учебного года	15.09. 2020г	01.09.2020г.	01.09.2020г.
3	Конец учебного года	31.05.2021г	31.05.2021г	31.05.2021г
4	Праздничные дни	01-10.01.2021г. 01-03 и 08-10.05.21г	01-10.01.2021г. 01-03 и 08-10.05.21г	01-10.01.2021г. 01-03 и 08-10.05.21г
5	Сроки проведения входной диагностики	с 15 по 25.09.2020г	с 02 по 12.09.21г.	с 02 по 12.09.21г.
6	Сроки проведения текущей диагностики	с 20 по 29.01.21г	с 20 по 29.01.21г	с 20 по 29.01.21г
7	Сроки проведения итоговой диагностики	с 25 по 31.05.21г.	с 25 по 31.05.21г.	с 25 по 31.05.21г.
8	Количество часов в год	144	216	288
9	Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методическая литература

- 1.Андреев В.М., Чумаков Е.М. Самбо. М., ФиС, 1967.
- 2.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений.—М.:ФиС.1977, с.207.
- 3.Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения.—ТиП, 1979, No2.
- 4.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса.—М.: Медицина, 1968.
- 5.Айенгар Б.К.С. Прояснения йоги. (Йога Дипика) Сыкт.: Издательство «Флинта», 2006. -480с.
- 6.Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях.—АН СССР «Управление движениями».—Л.: Наука, 1970, с.71.
- 7.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
- 8.Боген М.М. Обучение двигательным действиям.—М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. .
- 9.Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред. А.Е. Тараса. – Мн.: Харвест, 2002. – 640 с. – (Боевые искусства).
- 10.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 2017.
- 11.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.—М.: ФиС, 1985.
- 13.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.—М.: ФиС, 1983.
- 14.Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
- 16.Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок.—ТиП, 1964, No6

17. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.—М.: ФиС, 1978
18. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.—М.: ФиС, 1980.
19. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека.—ТПФК, 1994,.
20. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой.—М.: ФиС, 1984.
21. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.—М.: ФиС, 1981.
22. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land». – 1994. – 310с.
23. Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ . –М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 542с.: ил.
24. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ. –М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 528с.: ил.
25. Комлев А.Р. Искусство нунчаку-до: Практическое руководство. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 320с.: ил.- (Боевые искусства)
26. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
27. КУДО. Правила соревнований. М. ФиС. 2015.
28. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 "Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности";
29. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ";
30. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

31. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

32. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2015 года №1225 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство»

33. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

34. СанПин 2.4.3172-14: "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

35. Суханов В. Боевое карате. Секреты мастерства. М.: Лист, Вече, 2000. - 320с.

36. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Мн.: Харвест, 1977. – 592с. – (Серия «Боевые искусства»).

37. Тедески М. Искусство бросков: Практическое руководство/ Марк Тедески. – Пер. – англ. Ю. Бондарева, - м.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 248с.: ил. – (Боевые искусства).

38. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)

39. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации в последней действующей в 2018 году редакции от 3 августа 2018 года, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу.

40. Фумио Д. Бо. Техника длинного шеста Серия «мастера боевых искусств» Ростов-на-Дону «Феникс», 2002. -192с.

41. Фумио Д. Нунчаку. Ката, Атаки, контратаки. Серия «мастера боевых искусств» Ростов-на-Дону «Феникс», 2002. -144с.

42.Фумио Д. Тонфа. Основы боевых техник. Серия «мастера боевых искусств» Ростов-на-Дону «Феникс», 2002. -144с.

30. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 448 с. : ил.

Список литература для родителей

1. Кук Д.Ч. Power karate. Сила карате. Издательство: М.: Паломник. 1993. -207с.: ил.

Список литература для обучающихся

- 1.Ояма М. Это карате / Пер. с англ. А. Куликов. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320.: ил. – (Боевые искусства).

Интернет ресурсы:

- 1.Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- 2.Министерство образования и науки Амурской области
<https://obr.amurobl.ru>
- 3.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 4.Министерство спорта, туризма и молодежной политики
44www.minstm.gov.ru
- 5.Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма -www.sportedu.ru/
- 6.Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта -www.lesgaft.spb.ru
- 7.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>.
- 8.Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsB>

Словарь-классификатор терминов каратэ

Словарь-классификатор терминов, используемых в КИОКУСИНКАЙ КАРАТЕ

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

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

1. Общие понятия

Дзию кумитэ	— свободный спарринг
Додзё	— зал для занятий («место, где ищут путь»)
Ибуки	— силовое дыхание
Кантё	— мастер, наставник всей организации
Ката	— форма, комплекс
Кихон	— тренировка без партнера
Кохай	— младший
Кумитэ	— спарринг
Ногарэ	— мягкое дыхание
Ос	— традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности
Рэнраку	— комбинации
Самбон кумитэ	— условный учебный спарринг на три шага
Сихан	— мастер (с 5 дана)
Сосай	— шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)
Сэмпай	— старший
Сэнсэй	— учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)
Тамэсивари	— разбивание твердых предметов различными частями тела
Якусоку иппон кумитэ	— условный учебный спарринг на один шаг

2. Команды

Дзадзэн	— принять позу для сидячей медитации (или
Сэйдза	— опуститься на колени)

Иой	— приготовиться
Маваттэ	— повернуться
Мокусó	— закрыть глаза
Мокусó ямэ	— открыть глаза
Наорэ	— вернуться в исходное положение
Отагай ни рэй	— поклон всем
Рэй	— поклон
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй	— поклон учителю (старшему)
Т(с)индэн ни рэй	— поклон символической святыне школы, алтарю
Хадзимэ	— начать
Хантай наоборот)	— сменить стойку (левую на правую или наоборот)
Ямэ	— закончить
Ясумэ	— расслабиться

3. СЧЁТ

Ичи — 1	Сити — 7
Ни — 2	Хати — 8
Сан — 3	Кю — 9
Си — 4	Дзю — 10
Го — 5	
Року — 6	

4. Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дачи	— ступни вместе
Мусуби-дачи	— пятки вместе, носки развернуты
Хэйко-дачи	— ступни параллельно примерно на ширине плеч
Фудо-дачи	— пятки на ширине плеч, носки развернуты
Ути хатидэи-дачи повернуты внутрь)	— стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные::

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

в) переходные:

Нэкоаси-дачи	— стойка кота
Цуруаси-дачи	— стойка цапли
Какэ-дачи	— «скрученная» стойка с заступом ноги сзади

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

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи — стандартная боевая (равноправная) стойка

5. Уровни атак и защиты

Дзёдан — верхний (голова, шея)

Чудан — средний (корпус)

Гэдан — нижний (ниже пояса)

6. Взаимное положение рук и ног

Ой — одноименное Гияку — разноименное (противоположное)

7. Стороны

Хидари — левая Миги — правая

8. Направления

Аго — вверх

Маэ — вперед

Ёко — в сторону

Усиро — назад

Маваси — круговое

Сото — 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 (ср. Хиракэн)

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

Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем

Нихон нукитэ «вилку»	— рука с выпрямленными пальцами, образующими
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 наполови-
ну, 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, гёдан) цуки (на всех уровнях)	— удар кулаком
Татэ-цуки расположенным вертикально	— удар кулаком,
Агэ-цуки снизу вверх (в подбородок)	— удар крюком
Шита-цуки (или уракэн-шита-учи) снизу вперед (в корпус)	— удар крюком
Ороси-цуки сверху вниз (в корпус)	— удар крюком
Моротэ-цуки руками (в лицо, корпус)	— удар двумя
Яма-цуки руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)	— удар двумя
Дзюн-цуки	— удар в сторону
б) толчковые производные	
Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) ладони (на всех уровнях)	— удар «пяткой»

Уракэн маваси-учи	— круговой удар
перевернутым кулаком в голову	
Хиракэн маваси-учи	— круговой удар
ладонью в позиции «медвежья лапа»	
Накаюби иппонкэн	— закругленный
удар кулаком со 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 хидзн атэ (дзёдан, чудан)	— вперед сбоку
(в корпус, голову)	
Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи	— вперед снизу
в подбородок	
Агэ хидзи атэ (чудан)	— вперед снизу в
корпус	
Ороши хидзи атэ	— сверху вниз
Еко хидзи атэ	— в сторону (с
помощью другой руки)	
Уширо хидзи атэ	— назад (с
помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»	

11. Удары ногами

Хидза-гэри	— удар коленом
Кин-гэри	— удар
подъемом стопы в пах	
Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато)	— прямой
удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)	
Маэ какато-гэри	— удар пяткой
вперед	сверху
	вниз
Маэ чусоку кэагэ	— маховый удар
вперед	и
	вверх
Тэйсоку маваси сото кэагэ	— маховый

круговой	удар	выемкой стопы	снаружи	внутри
Хайсоку	маваши учи кзагэ		—	маховый
круговой	удар	внешнейчастью	стопы	изнутри
Сокуто ёко кзагэ				— маховый удар в
сторону	внешним	ребром	стопы	
Кансэцу-гэри				— удар ребром
стопы		в	коленный	устав
Ёко-гэри	чудан	или	дзёдан	— удар ребром
стопы		в	сторону, в	корпус
Гэдан	маваси-гэри			или голову
				— низкий
круговой	удар	голенью	в	бедро(«лоукик»)
Маваси-гэри	чудан	или	дзёдан (хайсоку, чусоку)	—
круговой	удар	в корпус	или	голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)
Уширо-гэри (чудан, дзёдан)				— удар пяткой
назад	в корпус	или	голову	
Агэ	какато	уширо-гэри		— удар пяткой
назад	от колена	снизу	в пах	
Дзёдан	учи	хайсоку-гэри		—
диагональный	удар	подъемом	стопы	изнутри в голову
Ороши сото	какато-гэри			— удар пяткой
сверху	вниз	после	кругового	выноса ноги
Ороши учи	какато-гэри			— удар пяткой
сверху	вниз	после	кругового	выноса ноги
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	чудан	сото-укэ	— блок	снаружи
внутри	предплечьем (кулак сжат)	на среднем	уровне	
Сэйкэн	чудан	уши-укэ	— блок	
изнутри	наружу	предплечьем (кулак сжат)	на среднем	уровне
Сэйкэн	дзёдан-укэ		— верхний	
блок	предплечьем (кулак сжат)			
Сэйкэн	маэ	гэдан-барай	— нижний	блок
предплечьем	вперед (кулак сжат)			
Моротэ-укэ			— блок	в
положении	ути-укэ, усиленный	второй	рукой	
Моротэ	тюдан	учи-укэ	— двойной	
разводящий	блок	предплечьями	изнутри	на среднем уровне
Чудан	учи-укэ	гэдан-барай	— двойной	
блок	предплечьями	на среднем и нижнем	уровнях	

Маваши гэдан-барай	— нижний блок
предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)	
Сюто маваши-укэ	— круговой
блок в позиции сюто	
Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан	— верхний и
нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)	
Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан)	— блок
«пяткой» ладони на всех уровнях	
Сюто тюдан сото-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, чудан	— верхний,
средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони	
Чудан хайто учи-укэ	— блок изнутри
раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони	
Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гэдан)	— блок
запястьем по разным траекториям на всех уровнях	
Гэдан сюто моротэ-укэ	— двойной
разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны	
Гэдан сётэй моротэ-укэ	— двойной
нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)	
Хидзи-укэ (чудан, гэдан)	— блок
локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро	
Дзёдаи хидзи-укэ	— круговой
верхний блок локтем внутрь	
Осай-укэ	— накладка
ладонью	

13. Блоки ногами

Сунэ-укэ — блок голенью

Хидза-укэ — блок коленом