Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа «Содружество»

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "СОДРУЖЕСТВО"
DN: c=RU, st=Московская область, street=УЛ ТЕКСТИЛЬНАЯ, Д. 4А, l=г.о. Клин, г. Высоковск, title=ДИРЕКТОР, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "СОДРУЖЕСТВО", 1.2.643.100.1=120D3130323530303235393030343 0, 1.2.643.100.3=120B303334333935363135353 9, 1.2.643.100.4=120A3530323030323933313 0, 1.2.643.3.131.1.1=120C353032303034313638363530, email=belousovasveta1971@yandex.ru, givenName=Светлана Николаевна, sn=Белоусова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА "СОДРУЖЕСТВО"
Дата: 2023.11.07 15:10:03 +03'00'

Программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ»

2023 г.

Содержание

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы..... 8
Планируемые результаты освоения образовательной программы..... 12
Система оценки результатов освоения образовательной программы..... 13
Учебно-тематическое планирование 15
Список использованной литературы 17
Приложение 1..... 18
Приложение 2..... 19
Приложение 3..... 20

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Каратэ» были использованы:

Программа по каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, синкёкусин, всестилевое каратэ, каратэ для СДЮШОР, МОУ ДОД ДЮСШ, УОР и МОУ ДОД ЦДТ)»/ Головихин Е.В., Степанов С.В.- 2006 г. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений ДЮСШ, СДЮСШОР, федераций, спортивных клубов и др. юридических организаций, занимающихся дополнительным образованием (Рекомендована учебно-методическим объединением по ППО в области физической культуры и спорта в качестве учебно-образовательной программы для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, федераций, спортивных клубов).

Каратэ: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ/ Иванов А.В. - Волгоград: ФГАФК, 2011 – 79с.

Срок обучения по дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ» – 1 год. Программа подлежит ежегодному обновлению с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная.

Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до …лет).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ» имеет высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования одаренных детей.

Новизна Программы в том, что обучающиеся получат возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования, получить подготовку к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В процессе освоения материала обеспечивается формирование о единстве биологического, психического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Каратэ - это очень гармоничное боевое искусство и прекрасный спорт. Можно заниматься всю жизнь и с любого возраста! Каратэ развивает прежде всего умение в совершенстве владеть своим телом, координационные способности человека, ловкость.

Цель Программы: создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с данной целью формулируются **задачи**:

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни.
2. Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
3. создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья,
4. профессионального самоопределения и творческого труда учащихся
5. Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся навыков и привычек здорового и безопасного образа жизни.
7. Формирование и развитие творческих способностей учащихся
8. профессиональную ориентацию учащихся
9. формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения обязательного минимума дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности;
10. социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
11. формирование общей культуры учащихся.
12. Спортивный отбор более перспективных спортсменов.

Актуальность. Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного

поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизм общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием каратэ как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Отличительные особенности данной программы. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики каратэ. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также

социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре городских, областных, региональных, Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании учебно-тренировочных занятий, климатическими условиями.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

На отделении каратэ работают штатные тренеры-преподаватели. Из сложившейся практики – штатные тренеры-преподаватели работают в учебном году 46 недель + 6 недель – отпуск.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ и выполнение контрольных нормативов (тестов) для дальнейшей специализации.

Образовательная программа предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основным показателем успешности занимающегося - это выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий регламентировано локальным нормативным актом школы

Возраст и наполняемость учебных групп для штатных тренеров преподавателей

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость группы	Рекомендуемый количественный состав группы	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Количество тренировочных дней в неделю	Количество часов в год
СОГ	7-8	15	20	30	3	3	138
СОГ	7-8	15	20	30	4	3	184

Формы занятий

- По количеству детей, участвующих в занятии – групповые. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – допускаются индивидуальные занятия (по индивидуальным планам).
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения

- подвижные игры и общеразвивающие упражнения

- прыжки и прыжковые упражнения

- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)

- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)

- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений

- игровой

- равномерный

- повторный

- соревновательный

- круговой

Основные средства и методы тренировки

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры

- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно

- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части урока после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине урока. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В СОГ с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- методы игровой и соревновательный направленности является основным на данном этапе

- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым на основах наглядности

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)

- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)

- приемам самостраховки при падениях

- удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении)

- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

- базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др.

Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

• Татами 8Х8 или ринг 6Х6, 5Х5.

• Мешки боксёрские;

• Лапы;

• Перчатки боксёрские;

• Макивары ручные для отработки ударов ногами;

• Гири, гантели, штанга;

• Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;

• Секундомер

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальна, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы,справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.

4	Технико-тактическая подготовка	Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

Планируемые результаты освоения образовательной программы

После освоения этапа СОГ спортсмен должен знать:

• Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;

• Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;

• Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;

• Врачебно-педагогический контроль;

• Формы и средства организации самостоятельных занятий;

Спортсмен должен уметь:

• Самостоятельно проводить зарядку;

• Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;

• Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года (см. Приложение 1).

В случае невыполнения нормативов обучающимся на конец учебного года, мы предлагаем оценивать результаты работы тренера-преподавателя (динамику показателей физической подготовленности) и обучающегося по темпам прироста основных показателей

физической и технической подготовленности обучающихся. Тестирование проводится два раза в году, в сентябре и в мае. В случае несоответствия требованиям возрастных оценочных нормативов по возрасту, тренеру-преподавателю нужно оценить темпы прироста показателей по формуле:

$$(К–И)*100/И,$$

где И – исходный показатель, К – конечный показатель.

Полученные данные позволяют оценить работу тренера-преподавателя и обучающегося: темп прироста показателей физической подготовленности ниже 18 % считать критическим, выше 25% – отличным. Данная система оценки позволяет:

– создать систему контроля качества образования, учитывающей динамику роста показателей уровня физической подготовленности обучающихся;

– оказывать помощь в проведении экспертизы учебных программ, новых образовательных технологий с точки зрения их качества;

– тренер-преподаватель по динамике уровня физической подготовленности сможет судить об эффективности учебного процесса физического воспитания, корректировать его.

Наличие компьютерной техники позволит хранить, накапливать и оперативно анализировать имеющуюся информацию.

– мотивировать каждого учащегося на изучение своего уровня физической подготовленности, что делает занятие более увлекательным и интересным.

Особенностью данного метода является то, что оценивать результаты работы тренера-преподавателя и обучающегося предлагается относительно прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающегося.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке каратистов

- двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар.

- удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз.

- отжимания. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания

производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводятся в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время.

- «маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- прыжки на скакалке в течение 1 мин. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время.

- удары двумя руками в мешок в течение 10 сек. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

Набор в группы СОГ (спортивно-оздоровительная группа) проводится с 6-8 лет. Для данной категории основным критерием контроля является мотивация, ОФП, укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма.

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах по каратэ проводятся для выявления одаренных детей и не являются основанием для отчисления из спортивно-оздоровительной группы.

За основу определения **общего уровня физической подготовленности** обучающихся, а также для увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом, повышения уровня физической подготовленности, формирования осознанных потребностей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании ведении здорового образа жизни предложено использовать всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) по возрастным группам обучающихся. Обучающимся из группы СОГ в зачет идут нормативы бронзового значка нормативов ГТО или положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

Учебно-тематическое планирование

Примерный годовой учебно-тематический план для тренеров-преподавателей

№	Разделы подготовки	на 4 часов в неделю	на 3 часа в неделю
1	Теоретическая подготовка	18	13
2	Общая физическая подготовка	49	40
3	Специальная физическая подготовка	45	33
4	Техническая подготовка	47	30
5	Тактичская и психологическая подготовка	23	20
6	Контрольно- переводные нормативы	2	2
7	**ИТОГО**	**184**	**138**

Примерный учебный план для тренеров-преподавателей на 46 недель учебно-тренировочной деятельности (4 часов/неделю)** [1]

Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Итого
ОФП	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	3	49
СФП	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	45
Теоретическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	**18**
Тактическая и психологическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**23**
Техническая подготовка	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	**47**
Контрольные нормативы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	**2**
ИТОГО	**18**	**19**	**17**	**18**	**15**	**16**	**18**	**18**	**16**	**17**	**12**	**184**

[1] У тренеров-преподавателей с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю.

Примерный учебный план для тренеров-преподавателей на 46 недель учебно-тренировочной деятельности (3 часа/в неделю)**

Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
ОФП	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	**44**
СФП	3	4	2	3	2	3	3	5	4	4	1	**34**
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	**6**
Тактическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**22**
Техническая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	**30**
Контрольные нормативы	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	**2**
ИТОГО	**13**	**13**	**13**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**	**14**	**13**	**10**	**138**

**Учебный план составлен без учёта праздничных и выходных дней.

Данные приведенных выше таблиц являются примерными для тренера-преподавателя. Наполняемость групп, результаты текущих и контрольных нормативов и другие факторы влияют на годовое распределение часов, поэтому каждый тренер в праве сам планировать и распределять тренировочные часы по месяцам, разделив нагрузку по своему усмотрению.

Список использованной литературы

1. Программа по кёкусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, синкёкусин, шидокан, стилевое каратэ, каратэ)», Ульяновс, Екатеринбург.- 2006.
2. Иванов А.В. Каратэ: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. - Волгоград: ФГАФК, 2011 – 79с.
3. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
4. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.:Советский спорт, 2010г.
5. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
7. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Приложение 1

Нормативы (тесты) физической и технической подготовленности на конец учебного года

№	Фамилия, имя	Год рожд	Н о р м а т и в ы							Итого прирост (%)
			№1 (ГТО) нач.	№1 (ГТО) на кон.	Прирост (%)	№2 (ГТО) нач.	№2 (ГТО) кон.	Прирост (%)	..	
1.										
2.										
3.										
…										
	Итого по группе									

Приложение 2

Календарный учебный график по дополнительным общеобразовательным программам «Каратэ»
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Районная детско-юношеская спортивная школа»

Продолжительность учебного года:

- Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

- Учебный год в школе начинается 1 сентября и составляет 39 недель на спортивно-оздоровительном этапе для тренеров-преподавателей по совместительству, 46 недель – для спортивно-оздоровительных групп штатных тренеров-преподавателей и тренеров-преподавателей по совместительству, работающих на базах ДЮСШ или по договору о сетевой форме реализации образовательной программы с использованием ресурсов иных (кроме общеобразовательных) организаций, в том числе 3-6 недель отводится на учебные занятия в условиях оздоровительного лагеря физкультурно-спортивного профиля на период их активного отдыха.

Праздничные дни: 4 ноября**,** 1-8 января**,** 23 февраля**,** 8 марта**,** 1 и 9 мая (согласно ст. 112 ТК РФ (в ред. от 23.04.2012 №35-ФЗ) "Нерабочие праздничные дни", Приказа Минздравсоцразвития РФ от 13.08.2009 №588н "Об утверждении порядка исчисления нормы рабочего времени на определенные календарные периоды времени (месяц, квартал, год) в зависимости от установленной продолжительности рабочего времени в неделю".

Каникулярное время: с середины июля по конец августа для обучающихся 46-недельного цикла. С 1 июня по конец августа для обучающихся 39-недельного цикла.

Самостоятельная работа: в выходные и праздничные дни.

Периодичность промежуточной и итоговой аттестации:

- начальные – сентябрь (тестовые нормативы);
- переводные/итоговые – май/июнь (сдача тестов)

4. Регламентирование образовательного процесса Учреждения:

Занятия проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. Шесть учебных дней в неделю.

5. Регламентирование образовательного процесса в неделю:

период: согласно расписанию занятий;

продолжительность занятий: 3-4 часа в неделю.

Количество тренировок в неделю: 2-3.

Сроки проведения отбора в Учреждение:

- Набор занимающихся в группы осуществляется не позднее 10 сентября текущего года;
- При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления возможен дополнительный прием поступающих.

Приложение 3

Методические рекомендации по обеспечению программы

Учебный материал для СОГ

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

• Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

• Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь(2 часа)

• Правила использования оборудования и инвентаря.

• Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

• Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

• История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, дзюдо в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале боевого каратэ.

• Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

• Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)

• Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена

• Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления

• Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
• Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

• Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
11. Стойка на лопатках
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
13. Стойка на голове
14. Стойка на руках у опоры
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент– скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравновешивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

• Упражнения на перекладине
• Упражнения на брусьях
• Упражнения с лёгкими отягощениями
• Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
• Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

• Кроссовый бег
• Лыжи
• Плавание
• Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов–новичков

• Организация занимающихся без партнера на месте.
• Организация занимающихся без партнера в движении.
• Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники боевого каратэ

• Изучение базовых стоек.
• Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки ударной техники
• Передвижение в базовых стойках.
• В передвижении выполнение базовой программной техники.
• Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов, бросков стоя и лёжа

• Обучение техники захвата на месте
• Обучение ударам на месте
• Обучение ударам в движении
• Обучение приемам защиты на месте
• Обучение приёмам защиты в движении
• Страховка. Броски лёжа, стоя. Удержания.

Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

• октябрь – Первый старт
• декабрь – Призы Деда Мороза

• февраль – День Защитника Отечества
• май – День Победы
• июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:
• диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
• диагностику обучаемости;
• текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т. д.).
Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:
1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);
2 – итоговая диагностика (апрель-май).
Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.
Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Технические экзамены и временные интервалы

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса. Учитывая общепринятые традиции в подготовке каратистов, мы не можем не рассмотреть утверждённые международными федерациями каратэ временные интервалы между техническими экзаменами.
Установленный временной интервал между техническими экзаменами

С 10-го кю до 3-го кю
Экзамены могут проводиться через три месяца.

С 3-го кю до 1-го кю
Экзамены могут проводиться через шесть месяцев.

С 1-го кю до Сёдан
Ученики должны постоянно тренироваться минимум год после получения 1-го кю. Предполагается, что ученик тренируется непрерывно по меньшей мере три года и ему более 14 лет.

С Сёдан до Нидан
Ученики должны постоянно тренироваться минимум два года после получения Сёдан и быть старше 18 лет.

С Нидан до Сандан
Ученики должны постоянно тренироваться минимум три года после получения Нидан.

С Сандан до Ёндан
Должно пройти минимум четыре года после получения Сандан. Эта степень присваивается по рекомендации сихана Арнейла или тех, кто им уполномочен.

Номенклатура
С Сёдан до Нидан – сэнпай
С Сандан до Ёндан – сэнсей

С Годан и выше – сихан

Количество золотых полосок на черном поясе указывает на мастерскую степень.

Экзаменационные требования на КЮ для стиля Кёкусинкай

10-й КЮ – белый пояс

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

Стойки
Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками
Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).
Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).
Блоки
Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами
Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ
Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзедан.
Защита и контратака – Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.
Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан.
Защита и контратака – Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката
Тайкеку соно ити.

Примечание
Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения
10 отжиманий на сэйкэн.
20 подъемов туловища.
4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й КЮ – белый пояс

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки
Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

Удары руками
Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

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

Удары ногами
Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката
Тайкёку соно ни.

Дыхание
Ногарэ.
Санбон кумитэ

Атака – (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.
Защита и контратака – (1) Сэйкэн дзёдан-уке, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку
Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения
15 отжиманий на сэйкэн.
25 подъемов туловища.

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

8-й КЮ – голубой пояс

Стойки
Киба-дати.

Удары руками

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки
Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан-барай.

Удары ногами
Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката
Тайкеку соно сан.

Рэнраку
1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ
Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения

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

Примечание
Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

7-й КЮ голубой пояс

Стойки
Нэкоаси-дати.

Удары руками
Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи Хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Тэтцуи еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

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

Удары ногами
Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто еко-кэагэ.

Ката
Пинан соно ити.

Дыхание
Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку
С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гери тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат в прикрытие.

Кумитэ
Дзию Кумитэ

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

6-й КЮ желтый пояс[2]

Стойки
Цуруаси-дати.

***Удары* руками**

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

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

Блоки
Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан).

Удары ногами
Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан еко-гэри (сокуто).

Ката
Пинан соно ни.

Рэнраку

1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Тюдан маэ еко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ
Дзию Кумитэ (10 боев).

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

Примечание
Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

5-й КЮ – желтый пояс

Стойки
Мороаси-дати.

***Удары рук*ами**
Сётэй-ути (дзедан, тюдан, гэдан), дзедан хидзи-атэ.

Блоки
Сётэй-укэ (дзедан, тюдан, гэдан)

Удары ногами

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

Ката
Пинан соно сан.

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

Кумитэ
Дзию Кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й КЮ зеленый пояс

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

Стойки

Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути, Сюто еко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзедан ути-ути

Блоки

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

Удары ногами

Дзедан еко-гэри, Дзедан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзедан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

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

3-й КЮ – зеленый пояс

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

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

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

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан)

Удары ногами

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

Ката

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

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й КЮ – коричневый пояс

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

Удары руками

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

Блоки

Кокэн-укэ (дзедан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

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

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

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

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии.

Примечание

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

1-й КЮ – коричневый пояс

Удары руками

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

Блоки

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

Удары ногами

Дзедан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато– гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби еко-гэри.

Ката

Янцу, Цуки но ката…

Кумитэ

Дзию Кумитэ (30 боев).

Рэнраку

1. Сэйкэн ой цуки, Сэйкэн гяку цуки, Сэйкэн ой цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат и прикрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзедан, той же рукой Сэйкэн ой цуки тюдан, Сэйкэн гяку цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзедан, возврат и прикрытие.

Самозащита

Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения

65 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.