




660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 201-50-75; факс: (391) 268-74-74; e-mail: licey11@mail.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

Согласовано
Педагогический совет
Руководитель СП СОК «Спортландия»
Петухова Е.В. 
Протокол № 1 от «01» 08. 2020г.

Утверждаю
Директор Е.Ю.Лёвина
Приказ № от «01» 08. 2020г.

146



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЕ»

в рамках СП ФСК «Спортландия»
срок реализации - 1 год

Автор-составитель: Петухова Е.В.
руководитель СП ФСК,
Петухов М.Ю.
педагог дополнительного образования

Красноярск-2020-2021у.г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом - в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица. Программа разработана в 2019 году

В основу данной программы положены нормативно-правовые акты,

регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов Киокусинкай, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Киокусинкай, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Актуальность программы.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай карате.

Практическая значимость.

Используемые в киокусинкай методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решение конкретных задач, возникающих проблем. Занятия карате способствуют развитию социальной активности, целеустремлённости. Осознание собственной силы и возможностей формирует адекватную самооценку и снижает агрессивность.

Направленность программы

Данная программа имеет ярко выраженную физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание дисциплины, силы воли, характера.

Вид программы

Программа является модифицированной.

Программа по Киокусинкай разработана как совокупность взаимосвязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.);
- Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 18.07.91 г. № 251/125 «О мерах по улучшению работы специализированных учебно-воспитательных учреждений для детей и подростков, имеющих недостатки в физическом развитии».

Цель программы:

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

Задачи программы:

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

Обучающие:

- развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика вредных привычек среди обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение;

Воспитательные:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;

-воспитание трудолюбия

Развивающие:

-развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремлённость, выносливость;

-развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся;

Отличительные особенности программы

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

Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей.

При организации и осуществлении тренировочного процесса в киокусинкай следует руководствоваться следующими принципами обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности.

Особенности возрастной группы обучающихся

Данная программа охватывает обширный возрастной диапазон обучающихся. Программой предусмотрены учебно-тематические планы, рассчитанные на возрастную группу (от 7 до 10 лет), возрастную группу (11-15 лет и старше). Состав групп постоянный.

В группы принимаются все желающие при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий Киокусинкай. Без заключения врача о состоянии здоровья обучающиеся к практическим занятиям не допускаются.

Набор в группы проводится в течение всего учебного года. Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (см. «Контрольные нормативы по видам подготовки»).

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

В группах занимается от 8 до 15 обучающихся.

Формы и режим занятий

Занятия в каждой возрастной группе проводятся в различном режиме.

Возрастная группа (7-11 лет) занимается 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 148 часов за год.

Обучающиеся возрастной группы (от 12-15 лет) занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 148 часов за год.

Форма проведения занятий - групповая; Основной вид занятий - учебные занятия, которые подразделяются на:

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

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

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

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

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

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

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

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

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

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

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия.

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

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

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

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

Контрольные нормативы освоения программы

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола - 10 раз.

Приседания, руки за головой - 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты - 10 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющего упражнение, второй свободно на полу) - 10 раз вперед/назад. Достать головой пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.

Отлично - без ошибок.

Хорошо - незначительные ошибки.

Удовлетворительно - значительные ошибки.

Техническая подготовка

Стойки (ТАТИКАТА): естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плеч, носки внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО): выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми); шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гёдан-барай).

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично - без ошибок. Хорошо - незначительные ошибки. Удовлетворительно - значительные

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ (ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ)**

№п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-
2.	Общая физическая подготовка	60	10	50
3.	Специальная физическая подготовка	40	10	30
4.	Технико-тактическая подготовка	20	2	18
5.	Участие в спортивных мероприятиях, досуговые мероприятия	10	-	10
6.	Контрольное тестирование и аттестация	8		8
7.	Итого часов	148	32	116

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ (ВОЗРАСТ от 12-15 ЛЕТ)**

№п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-
2.	Общая физическая подготовка	50	2	48
3.	Специальная физическая подготовка	40	6	34
4.	Технико-тактическая подготовка	30	6	24
5.	Участие в спортивных мероприятиях	10	-	10
6.	Контрольное тестирование и аттестация	8		8
7.	Итого часов	148	24	114

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай.

История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства.

Основы базовой техники.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами. Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):
- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

- прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого

удара вперед;

- удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

- удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

- блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению и стационарному оборудованию

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

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

Техническое обеспечение тренировочного процесса

Современный учебный процесс немыслим без использования технических средств.

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

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

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

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

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества обучающегося. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса - правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки обучающегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Приложение 1.

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Подпись руководителя

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

Год обучения _____

Подпись руководителя

Приложение 2.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (для обучающихся)

КЮ/ДАН	УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (цвет пояса)
На 10 КЮ	Стаж занятий Киокусинкай не менее 3 месяцев. (оранжевый)
На 9 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 10 Кю. (оранжевый с синей полосой)
На 8 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 9 Кю. (синий)
На 7 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 8 Кю. (синий с желтой полосой)
На 6 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 7 Кю. (желтый)
На 5 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 6 Кю. (желтый с зеленой полосой)
На 4 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 5 Кю. (зеленый)
На 3 КЮ	Не ранее, чем через 3 месяцев после получения 4 Кю. (зеленый с коричневой полосой)
На 2 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 3 Кю. (коричневый)
На 1 КЮ	Не ранее, чем через 12 месяцев после получения 2 Кю. (коричневый с черной полосой)

Приложение 3.

Минимальные квалификационные требования

10-9 кю (оранжевый пояс)

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки»; тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки».

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тюсоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тюсоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гёдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ - цуки», «укэ - кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри - цуки», «цуки - кэри», «нирэн-гэри».

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусюку кумитэ - 2 боя

8-7 кю (синий пояс)

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): соноба сэйкэн аго-ути; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн дзюн-дзуки;

соноба уракэн сёмэн гаммэн-ути; соноба уракэн саю гаммэн-ути; соноба уракэн хидзо-ути; соноба уракэн маваси-ути; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки - тычок в солнечное сплетение);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу- гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси- гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гёдан-бараи; осаэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сюто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри- укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА): «укэ - нирэн- дзуки», «укэ - кэри - цуки», «укэ - цуки - кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинъан соно ити, Пинъан соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ - 4 боя.

6-5 кю (желтый пояс)

Техника 8 и 7 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): кибэ-дати, сико-дати;

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; ёнхон ёко нукитэ; хара ёнхон нукитэ; ёнхон кинтэки нукитэ; тэтцуи гаммэн-ути; тэтцуи хара-ути; соноба тэтцуи гаммэн (комэками)-ути; дзёдан (тюдан, гёдан) тэтцуи ути-ути; тэтцуи ороси-ути; тэтцуи кинтэки-ути; соноба сэйкэн аго-ути; ёко сэйкэн дзюн-дзуки; тюдан сэйкэн каги-дзуки; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (гёдан) дзюн сита-дзуки; ои тюдан (гёдан) гяку сита-дзуки. силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ): тюдан маэ хидзи-атэ; дзёдан маваси хидзи-атэ; дзёдан агэ хидзи-атэ; гёдан ороси хидзи-атэ; тюдан (гёдан) ёко хидзи-атэ; тюдан усиро хидзи-атэ; дзёдан усиро хидзи-атэ;

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): тюдан (дзёдан) хидза маваси-гэри; сунэ маваси сотомомо-гэри; тюдан (дзёдан) хайсоку маваси-гэри; соноба тюдан (дзёдан) какато усиро-гэри; какато фумикоми.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): тюдан котэ-укэ; сэйкэн гёдан дзюдзи-укэ; сэйкэн дзёдан дзюдзи-укэ; хидзи укэ;

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ - цуки», «укэ - кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри - цуки», «цуки - кэри», «нирэн- гэри».

- Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА): «укэ - нирэн- дзуки», «укэ - кэри - цуки», «укэ - цуки - кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

- Ката: Пинъан соно сан, Цуки-но ката. Кумитэ: Дзию кумитэ - 6 боёв.

4-3 кю (зеленый пояс)

Техника 6 и 5 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): усиро какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): тюдан сэйкэн ороси-дзуки; дзёдан (тюдан, гэдан) сэйкэн маваси-дзуки; дзёдан усиро фури-дзуки; ёнхон ёко дзюн- нукитэ; сюто гаммэн-ути; сюто гаммэн ути-ути; сюто ороси сакоцу-ути; сюто сакоцу ути-коми; сюто хидзо ути-ути; сюто хара ути.

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): тюдан (дзёдан) какато маэ; тюдан (дзёдан) тусоку маваси-гэри; дзёдан (тюдан, гэдан) какато ура маваси-гэри; сунэ маваси утимомо-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси-укэ; сюто дзёдан-укэ; «сюто гэдан-бараи; сюто тюдан сото укэ; сюто гэдан дзюдзи-укэ.

Ката: Пинъан соно ён, Сантин.

Кумитэ: Дзию кумитэ - 8 боёв.

2-1 кю (коричневый пояс)

Техника 4 и 3 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА): тэй кокуцу-дати,

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (УТИ-ВАДЗА): дзёдан (тюдан) хайсю ути; дзёдан (тюдан) хайто омотэ-ути; дзёдан (тюдан) хайто ура-ути; хайто ороси-ути.

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): тюдан (дзёдан) кайтэн какато усиро-гэри; дзёдан (тюдан) хайсоку усиро маваси-гэри; дзёдан (тюдан) какато усиро маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): маваси гэдан-бараи; сюто дзёдан дзюдзи-укэ; хайто тюдан ути-укэ; хидза-укэ.

Ката: Пинъан соно го, Гэкисай дай, Гэкисай сё.

Кумитэ: Дзию кумитэ - 10 боёв.

Приложение 4.

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

10 - 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии. Форма выполнения технического действия.	Кихон: Правильная осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Согласованность движений рук, ног и туловища. Выполнение технических действий по наиболее оптимальной траектории для достижения максимального эффекта. Дзансин: Выполнять технические действия в паре с партнером с максимальным вниманием и соблюдением правил техники безопасности.
4 - 3 Кю	
Требования	Критерии
Правильная биомеханическая модель выполнения технических действий.	Кихон: Отсутствие при выполнении технических действий лишних и неконтролируемых движений. Оптимальная (анатомически возможная) амплитуда конечностей при выполнении технического действия (Амплитуда). Точность при выполнении технического действия относительно партнёра, обусловленное условиями взаимодействия с ним. Контроль дистанции в процессе выполнения технического действия в зависимости от реакции партнёра. Дзансин: Контроль за выполнением технического действия в зоне условно обозначенной площадки. Равномерное распределение сил на период выполнения программы экзамена. Состояние психологической готовности и мобилизации во время выполнения технического действия.
1 - 2 Кю	
Требования	Критерии
Выполнение технических действий с максимальными скоростно-силовыми показателями.	Кихон: Использование рациональных позиций, обуславливающих статическое и динамическое равновесие. Правильный выбор времени и момента выполнения технического действия.

	<p>Точность выполнения технического действия соизмеримая с мощностью и скоростью движений с учётом опорных точек в заданных пространственновременных условиях.</p> <p>Целесообразность сочетания и регулирования скоростей отдельных фаз и всего движения в целом.</p> <p>Кумитэ:</p> <p>Выбор дистанции, с которой техническое действие может быть выполнено максимально эффективно. Боевой дух.</p> <p>Характер. Умение сдерживать свои эмоции. Решительность при выполнении технического действия, которое в реальной ситуации привело бы к поражению противника.</p> <p>Дзансин: Состояние психологической мобилизации до, во время и после выполнения технического действия, контроля ситуации и готовности к выполнению нового технического действия.</p>
--	---

Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Ката Кекусинкай всамозащите. - М.: Орбита М, 2003.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М.: Лист, 1997.
3. Джайс Л. Сунь Цзы: Искусство войны (пер. с англ.) Изд. 2-е. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Дубынин И.В. Воспитание специальной выносливости у юных спортсменов Кекусинкай. // реф. - М.: РГУФК, 2004.
5. Есикава Э. Десять меченосцев: Роман-эпопея / пер.Ю.Л. Фролова. - М.: Центрполиграф, 2001.
6. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. - М.: Академия, 2002.
7. Макаров Н.А., Антонов Г.В. Психологическая подготовка к рукопашному бою - Минск, 1994.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: Астрель-АСТ, 2003.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. - СПб., Питер, 2002.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Кекусинкай: Духовная воинская традиция. - М., 1999.
11. Федерация Кекусинкай России. ИФК. Программа. -М . 1994.

Литература, рекомендованная для детей и родителей

1. Кук Д.Ч. Сила каратэ / Русская редакция: М. Ткач, В. Куртин. - М., 1992.
2. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М.:Владос, 2003.
3. Ояма М. Путь к истине. - М.: Кислород, 2001.
4. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Система подготовки в Кекусинкай каратэ-до: Учебно-методические пособия. Вып. 1-15. - М., 1993.
5. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Молодая гвардия, 1991.

