

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Школа развития детского творчества города Пензы
имени Юрия Ермолаевича Яничкина

ОДОБРЕНА
Методическим советом
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
Протокол №4
от 29.05.2024 г.

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
Протокол № 2
от 30.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБОУ ДО ШРДТ города
Пензы им. Ю.Е. Яничкина
О.А. Шуватова
Приказ от 30.05.2024 г.
№120-ОД

УТВЕРЖДАЮ
Президент Пензенской
Региональной
Общественной организации
карате кекусинкай
В.Г. Сичини
от _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ПУТЬ ВОИНА»

Возраст учащихся: 6 - 12 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Исмаилзаде Эльдар Тахирович,
преподаватель

г. Пенза, 2024 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь война»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения – продвинутой,
- по форме организации - очной, групповой,
- по степени авторства – авторской.

Программа реализуется в сетевой форме, МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е Яничкина является базовой организацией, организацией-участником выступает Пензенская региональная общественная организация карате кёкусинкай, которая организует обучающие мастер-классы, семинары с ведущими экспертами карате города Пензы, координирует спортивные соревнования и турниры, согласно Календарю массовых и спортивных мероприятий, оформляет квалификационные книжки спортсменам.

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно - методического обеспечения физического воспитания» в 2021 г.);

- Постановление Администрации города Пензы от 31.08.2023 г. № 1235 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории города Пензы»;

- Устав МБОУ ДО Школа развития детского творчества города Пензы им. Ю.Е. Яничкина;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина;

- Порядок проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и аттестации по завершению реализации программы учащихся по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина.

- Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных программ Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Школа развития детского творчества города Пензы имени Юрия Ермолаевича Яничкина.

- Договор о сетевой форме реализации образовательных программ.

Кекусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Различные виды невооруженного и вооруженного поединка существовали практически у всех народов. История донесла до нас сведения о разных системах борьбы у египтян и инков, о греческом панкратионе и индийском ваджрамушти, о древней русской борьбе «утризне» и рыцарской борьбе европейского средневековья. Была своя борьба у кельтов и скифов, у североамериканских индейцев и австралийских аборигенов, у викингов и монголов. Но собрать разрозненные приемы в стройную систему с четкой классификацией, принципами и методами, подвести под нее философскую и морально-этическую базу, сделать ее способом не только физического, но и нравственного, психологического, духовного совершенствования человека смогли только на Востоке. Там рукопашный бой был превращен в искусство – такое же, как каллиграфия, чайная церемония, икебана, китайские классические четверостишия. Искусство, ставшее не только неотъемлемой частью культуры и традиции народа, но и образом жизни тех, кто занимается им всерьез. И именно поэтому оно сохранилось до наших дней. Искусство, требующее не слепого повторения давно установленных канонов, а осмысления, проникновения в каждое движение и – творчества. Искусство, которое развивает у человека самые разные, порой абсолютно неожиданные способности, и дает ему возможность полнее раскрыться, глубже познать себя и окружающих, самореализоваться в любой области.

Древние мастера Кэмпо были профессионалами не только во владении собственным телом, но и в поэзии, одинаково уверенно делали завершающий красивую композицию штрих мечом и кистью.

Настоящие мастера «становятся воинами, чтобы никогда не сражаться». Приоритетом нравственности, гуманизма проникнуто подавляющее большинство восточных единоборств. Процесс нравственного воспитания заключается в том, что в ходе занятий учитель-сэнсей вырабатывает способность ученика к неординарному мышлению, что делает человека не частичкой толпы, а личностью. Процесс обучения не имеет конечной фазы и не завершается по овладении определенным объемом техники, а идет постоянно. Искусство не имеет пределов и не имеет границ, ибо путь познания себя и окружающего, «путь пустой руки» (дословный перевод «Каратэ-до») бесконечен. И пределов совершенству не существует.

Каратэ Кёкусинкай – это сложная система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания. Стиль Кёкусинкай ставит своей задачей постижение

гармонии духа путем жесткой закалки тела. Кёкусинкай принципиально отличается от чисто спортивных контактных, условно-контактных, игровых, бесконтактных стилей и гимнастики ушу. Кекусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, предполагающие серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Арсенал тренинга охватывает обширный комплекс упражнений для закалки тела (развитие выносливости, невосприимчивости к боли, сохранение спортивных качеств на длительное время) и воспитание духа (выработка разумного бесстрашия, способность быстро принимать адекватные решения).

Каратэ Кёкусинкай, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ дает им надежные навыки самообороны, которые необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах милиции и в охранных структурах, а также в повседневной жизни.

Интерес к восточным боевым искусствам в нашей стране был всегда велик, а в последние годы популярность их возросла еще больше. К сожалению, не все четко представляют себе, что такое боевые искусства. Некоторые спортивные школы, оттачивая в совершенстве техническую сторону, превращали своих воспитанников в «орудия убийств», забывая о том, что главная заповедь Кэмпо (прямое значение этого термина – «Учение кулака», «Праведный закон кулака»): никогда не вступай в бой без благородной цели или если тебе не угрожает смертельная опасность. Кэмпо, ставшее оружием разрушения, для его основоположников было орудием созидания, созидания самого человека, его тела и духа, его Формы и Содержания.

В современном мировом сообществе отмечается не только экономический кризис, но и, прежде всего кризис моральных ценностей технократической цивилизации, побудивший молодёжь искать выход из тупика в самых неожиданных, а подчас асоциальных проявлениях, таких как наркомания, алкоголизм и др. социальные болезни. И в этом случае Кэмпо, как одно из самых заманчивых и увлекательных форм «восточной мудрости», имеющей прикладное значение, может стать панацеей от данных болезней для значительного количества молодёжи. Особенно если начать заниматься любыми видами воинских искусств (в том числе каратэ Кёкусинкай) с более раннего возраста под пристальным вниманием и при непосредственном участии Мастера.

Программа «Путь воина» основана на главном нравственном законе боевых искусств – воздержание от насилия. Значение слова «Путь» понимается нами, как процесс обретения гармонии «тела», «духа» и «разума». А «воин» – это человек высокой морали, нравственности, всесторонне развитая и образованная личность, гражданин и патриот своей Родины, готовый встать на защиту её граждан и интересов.

Актуальность программы

Программа актуальна для общества, так как она ориентирована на цели государственной образовательной и культурной политики РФ по выявлению способностей и одаренности детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства. Так, в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года большое внимание уделено вопросам формирования в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни и занятиям спортом, ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Карате – незаменимое средство для развития координационных способностей, для борьбы со смещениями внутренних органов. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, прыжков организм учащихся все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела. Это система упражнений, в которых каратист

совершенствует все свойства тела, такие как гибкость, прыгучесть, равновесие, обучаясь двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально.

Карате положительно влияет на воспитание способности сочетать фазы дыхания с фазами движения в ациклических действиях. Наравне с дыхательной системой под влиянием физических упражнений совершенствуется функция сердца и сосудов. При выполнении движений, связанных с переворачиванием через голову, у нетренированного человека повышается давление в сосудах головы. Под влиянием занятий карате эти явления исчезают. С помощью специальных упражнений формируются условные рефлексы, обеспечивающие перераспределение крови при каждом изменении положения тела учащегося.

Упражнения, связанные с вращениями тела, с переворачиванием через голову, оказывают положительное влияние на вестибулярный аппарат учащихся. У них гораздо реже наблюдаются головокружение, тошнота, потеря ориентировки, чем у лиц, занимающихся другими видами спорта и не занимающихся спортом вообще.

В ряде случаев карате может быть использовано как специальное лечебное и лечебно-профилактическое средство для предупреждения и лечения отклонений в деятельности организма: при вялости, ожирении, плохом обмене веществ, искривлениях позвоночника, повреждениях суставов и других нарушениях здоровья.

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

Программа актуальна для ребенка, так как в процессе занятий у учащихся развиваются и совершенствуются такие морально-волевые качества как настойчивость, целеустремленность, выдержка, самообладание, инициативность, а также трудолюбие, активность, сознательность, организованность и дисциплинированность.

Программа отвечает запросам родителей, так как при систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития учащегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, приобщение к общечеловеческим ценностям. И, что особенно важно, формируются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

В настоящее время со стороны родителей и детей велик спрос на образовательные услуги в области спорта. Так как характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности, отсутствие необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье детей и подростков, снижается их физическая подготовленность.

А спорт — это одно из важных средств воспитания, удовлетворения запросов общества, это и целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами в соревнованиях, сложный комплекс межчеловеческих отношений и популярнейшее зрелище, которое в процессе исторического развития заняло видное место в культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном подходе к организации образовательного процесса: различные формы работы объединены в целостную систему обучения, в результате чего укрепление физического здоровья учащихся переплетается с формированием морально-этических принципов.

Отличительные особенности и новизна программы

В ее основе содержатся нормативные требования Всестилевой Федерации карате города Пензы, методические документы «Глобал карате ассоциации» (ГКА), «Японской ассоциации карате» (ЖКА), «Международной федерации окинавского Годзю-рю» (IOGKF), накопленный автором опыт изучения восточных единоборств.

Авторский вклад состоит в разработанной и успешно применяемой системе обучения и воспитания учащихся, так называемой самостоятельной «школе» карате. В основанной

автором «школе» объединены техники и методики обучения стилей «Сётокан», «Годзю-рю» и «Уэчи-рю», а также научно-обоснованных методик советского и российского спорта, разработана авторская программа квалификационных экзаменов для учащихся (10 кю – 1 дан).

Новизна программы состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности учащегося.

Ведущая идея программы заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формировании активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей 6 -12 лет.

Краткая характеристика учащихся по программе

Возраст 7 -9 лет

Это период можно характеризовать, как начальный уровень осознанного умения учиться; период начала освоения научных понятий, развития навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками для достижения общей цели, развитие самоконтроля и самооценки.

У учащихся этого возраста формируются дружеские, основанные на взаимовыручке и взаимной поддержке, взаимоотношения между организаторами, активистами, исполнителями. Учащиеся знакомятся с основными направлениями занятий, осваивают выполнение спортивных упражнений в технике карате в группе при помощи педагога, принимают участие в конкурсах, соревнованиях на уровне объединения, учреждения.

Возраст 10-13 лет

Учащиеся этого возраста склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на занятиях. Они с готовностью берутся за новые задания, живо откликаются на предложение сделать что-то самостоятельно,

принимают участие в выставках, соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения, района, города.

Цель программы - физическое и духовное развитие учащихся посредством приобщения их к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе занятий карате.

Задачи:

1. Формировать основы здорового образа жизни и культуры здоровья.
2. Познакомить с основными понятиями техники каратэ Кёкусинкай и ее философскими основами.
3. Обучить техническим навыкам каратэ Кёкусинкай.
4. Развивать эмоционально-волевую сферу учащихся клуба «ЭДО», навыки саморегуляции.
5. Формировать готовность нести ответственность за собственные поступки, умение решать конфликты ненасильственным путем.

Реализуя программу, педагог опирается на следующие **педагогические принципы:**

- **Гуманность** (признание самоценности и равноправия всех субъектов образовательного процесса).
- **Защищенность личности** (уважение достоинства, доверие и вера в каждого ребенка, понимание его интересов, ожиданий и устремлений).
- **Диалогичность** (приверженность диалоговым формам общения с детьми, умение с ними говорить по-товарищески, без «сюсюканья» и панибратства, умение слушать, слышать и услышать).
- **Преемственность** (сохранение, преумножение и передача лучших традиций учащихся спортивного клуба «ЭДО»).

Содержание программы основывается на **основных постулатах** каратэ Кёкусинкай:

1. **Недеяния** – уступая в поединке силе соперника, не сопротивляясь, входить с ним в контакт и, следуя за его движением, нейтрализовать эту силу и обратить вспять (против него самого или в пустоту).

2. **Бессознательного**, когда боец должен полностью абстрагироваться от своего «я», отказаться от мыслей, желаний, избавиться от страха и неуверенности, и в результате сознание его становится чистым и не замутненным как зеркало, которое все отражает, но ничего не хранит. Действует он соответственно постоянно меняющейся ситуации, видит промахи и ошибки противника и молниеносно использует их. Все это происходит на подсознательном уровне – боец не раздумывает, не размышляет, иначе он обязательно потерпит поражение. Бой с противником есть не что иное, как бой с самим собой, и победа рассматривается как победа над собственным «я».

3. **Упреждения**. Он объединяет два первых постулата и сводится к тому, что между изменением ситуации и реакцией на это изменение нет временного промежутка – движение начинается одновременно с движением соперника или чуть раньше него и заканчивается, естественно, тоже раньше.

Объем и сроки реализации программы: продолжительность освоения программы – 6 лет. Общее количество часов освоения программы – 1296 часов (каждый год обучения по 216 часов).

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 30/45 мин);

2-6 годы обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час – 45 мин).

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий
1	6	216	3	2 часа
2	6	216	3	2 часа
3	6	216	3	2 часа
4	6	216	3	2 часа
5	6	216	3	2 часа
6	6	216	3	2 часа

Занятия каратэ Кёкусинкай предполагают не только равномерное развитие физической, интеллектуальной и эмоциональной сфер, но и развитие духовно-нравственного потенциала человека, который позволяет ему гармонично сосуществовать с окружающими людьми, ценить красоту и совершенство мира природы. Занятия включают в себя упражнения для развития внимания, памяти, фантазии, физкультурные и закаливающие приемы, беседы на этико-психологические темы. Развитие творческой активности стимулируется через рисование, танец, игры.

Возможно зачисление детей на 2-ой и последующие годы обучения, учитывая уровень подготовки детей и прохождение входящей диагностики.

Особенности организации образовательного процесса

Уровни освоения программы

Традиционно, обучение по программам физкультурно-спортивной направленности делится на три этапа: спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства. В данной программе это уровни «**Стартовый**» (1-2 годы обучения), «**Базовый**» (3-4 годы обучения) и «**Продвинутый**» (5-6 годы обучения).

Название уровня	Задачи	Прогнозируемые результаты
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> ➤ привлечение максимального количества учащихся к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и оздоровление ребёнка в целом 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Максимальное количество учащихся, занимающихся каратэ Кёкусинкай в клубе «ЭДО»; ➤ знание основных понятий каратэ Кёкусинкай: <ul style="list-style-type: none"> - этикет Додзе; - главные принципы каратэ; - кихон, ката, кумитэ. ➤ освоение технических нормативов (кихон) Кёкусинкай 10-7 кю для приобретения и развития таких физических качеств как сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация движений, ловкость и др., способствующих укреплению здоровья и оздоровления ребёнка и созданию базы для дальнейших занятий каратэ Кёкусинкай; ➤ владение базовым уровнем кобудо (дисциплина с холодным оружием – нунчаку);
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование здорового образа жизни через непосредственное участие в учебно-тренировочном процессе и на основе философии каратэ Кёкусинкай 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ принятие здорового образа жизни, как внутренней потребности ребёнка; ➤ умение самостоятельно планировать и соблюдать режим дня и режим питания; ➤ самостоятельное выполнение гигиенических процедур и соблюдение техники безопасности в процессе учебно-тренировочных занятий.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ содействие воспитанию морально-этических и волевых качеств каратиста 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ опыт участия в соревнованиях и первенствах клуба; ➤ сформированность навыков самодисциплины, самоконтроля, самоорганизации; ➤ уважение к сопернику, ответственность за его здоровье.
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> ➤ повышение уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей учащегося и требований учебно-тренировочной программы по каратэ Кёкусинкай 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ освоение технических нормативов (кихон) Кёкусинкай 6-3 кю для развития основных физических качеств; ➤ владение базовым уровнем кобудо (дисциплина с холодным оружием – шест); ➤ освоение сложных элементов акробатики (стойка на руках, кульбиты, сальто); ➤ умение применять технические действия в соревновательной практике; ➤ положительная динамика участия в первенствах области и Приволжского федерального округа; ➤ получение судейской категории

		<p>(юный судья), умение самостоятельно проводить разминку в клубе под наблюдением преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ знание и использование правил спортивного питания и восстановительных процедур, основных Асанов Йоги для контроля над телом и сознанием.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование навыков самообороны 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ умение защитить себя и своих близких в экстремальных ситуациях; ➤ использование психологических приёмов в решении конфликтных ситуаций; ➤ умение оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ профилактика асоциального поведения, вредных привычек и правонарушений 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ сознательное использование физических упражнений в качестве профилактики асоциального поведения; ➤ готовность обратиться за советом и помощью в случае предупреждения правонарушений; ➤ готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> ➤ привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких спортивных результатов в области каратэ Кёкусинкай, позволяющих войти в состав сборных команд России 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ освоение технических нормативов (кихон) Кёкусинкай 2-1 кю; ➤ владение специальной терминологией; ➤ возможность самостоятельного проведения тренировок в качестве ассистента (в присутствии тренера); ➤ владение и применение на практике навыков спортивного, разогревающего и восстановительного массажа.
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ получение судейской категории (судья по спорту); ➤ использование приёмов динамической йоги и цигун (концентрация внутренней энергии); ➤ владение базовым уровнем кобудо – саи (трезубец); ➤ положительная динамика участия в первенствах России по каратэ Кёкусинкай; ➤ навыки организации простейших соревнований.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ социализация подростков 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ понимание собственного «Я»; ➤ формирование чувства ответственности за себя и окружающих; ➤ приобретение опыта решения межличностных проблем; ➤ владение навыками самоконтроля;

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ умение взаимодействовать в разновозрастном коллективе; ➤ умение решать различные практические задачи из повседневной жизни с точки зрения применения интеллектуальных, физических и психологических качеств, приобретённых в процессе занятий каратэ Кёкусинкай.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование социально-активной жизненной позиции 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ способность организовать активный досуг, пропагандирующий здоровый образ жизни.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ воспитание гражданина и патриота своей Родины. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ формирование чувства гордости за историческое и культурное наследие России; ➤ физическая и моральная готовность встать на защиту интересов своей Родины и её граждан.

Циклы и периоды тренировочного года

В основу планирования тренировочного года положен *принцип цикличности*. Этот принцип исходит из того, что ни один спортсмен не способен круглый год работать на пределе своих возможностей, например, все время соревноваться, так как такой режим, во-первых, неизбежно привел бы к скорому адаптационному срыву, и, во-вторых, постоянное натаскивание к очередным соревнованиям в ущерб фундаментальной подготовке довольно быстро отрицательным образом скажется на техническом мастерстве спортсмена и уровне его общей физической подготовленности.

Следовательно, процесс развития спортивной формы должен иметь циклический характер, что выражается в последовательной смене трех ее фаз: развития и становления, относительной стабилизации на максимально достигнутом уровне (как правило, не дольше 1-2 месяцев) и временного снижения. Под *спортивной формой* принято понимать гармоничное сочетание важнейших факторов подготовленности к соревнованию: тренированности по ОФП и СФП, технико-тактической подготовленности, волевой и психологической подготовленности.

Принцип цикличности предполагает *спиральность* тренировочного процесса, суть которой в том, что содержание каждого последующего макроцикла частично повторяет содержание предыдущего, но на более высоком уровне техник и специальной подготовки.

Соответственно, форма и содержание тренировок должны периодически изменяться. Полный тренировочный цикл называется большим циклом или *макроциклом* включает в себя:

Название макроцикла	Задачи	Особенности
<i>Подготовительный период (состоит из двух этапов)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение общей физической подготовленности; - развитие физических качеств (быстроты, силы, 	Закладываются основы для дальнейшего наращивания спортивной формы. Проводится фундаментальная подготовка, направленная на

<p><i>Общеподготовительный этап</i></p> <p><i>Специально-подготовительный этап</i></p>	<p>выносливости, гибкости) в соответствии с требованиями каратэ Кёкусинкай;</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение техникой в последовательности от «простого к сложному» и совершенствование в ней; - ознакомление с элементами тактики; - укрепление морально-волевых качеств; - повышение уровня спортивных знаний. <p>- подготовка организма к последующим высоким специальным нагрузкам;</p> <p>- выработки базовых двигательных навыков, изучения основ техники.</p> <p>- увеличение объема и интенсивности специализированных упражнений, а также доля упражнений с партнером;</p> <p>- повышение сложности изучаемой техники и требований к качеству ее выполнения.</p>	<p>достижение высокой общей физической подготовленности, построение правильной биомеханики тела, достижение высокого качества выполнения техники и понимание ее принципов.</p> <p><i>Это достигается за счет выполнения значительного объема упражнений общепедагогического характера с преобладанием заданий на повышение аэробной выносливости, общей быстроты, динамической силы и гибкости.</i></p> <p><i>Физическая подготовка приобретает более узконаправленный и специальный характер.</i></p>
<p>Соревновательный период (состоит из двух этапов)</p> <p><i>Предсоревновательный этап</i></p> <p><i>Соревновательный этап</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники в ее спарринговых интерпретациях; - овладение сложной тактикой; - значительное улучшение скоростно-силовых показателей; - достижение высокой специальной выносливости; - поддержание общей физической подготовленности на должном уровне; - дальнейшее повышение морально-волевых качеств; - приобретение реального соревновательного опыта; - повышение теоретической подготовленности. <p><i>Увеличение объема работы в парах в боевой стойке;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование технических и тактических 	<p>За счет значительного увеличения доли специальной подготовки происходит выход на пик спортивной формы и ее временная стабилизация. Проводится непосредственная подготовка к главному соревнованию и реализуется участие в этом соревновании. Характеризуется еще большим увеличением объема спарринговой подготовки и специальной физической подготовки.</p> <p>Чтобы исключить возможность получения травм перед соревнованиями, спарринги проводятся с применением защитного снаряжения и с некоторым ограничением силы ударов. Поэтому постановка жестких ударов осуществляется при работе на лапах, макиварах, мешках и «рыцарях» в режимах повышенной интенсивности.</p> <p>В подавляющем же большинстве случаев протяженного соревновательного периода в каратэ Кёкусинкай не бывает, так как вся</p>

	<p>умений в основном при проведении учебно-тренировочных спаррингов. Параллельно решается задача развития специальной выносливости.</p> <p>Поддержание высокой боевой готовности тела и духа для достижения максимально высоких результатов на всех входящих в этап соревнований.</p>	<p>подготовка на уровне учебно-тренировочных групп обычно направлена на выступление в одном главном соревновании.</p>
<p>Переходный (разгрузочный)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - предупреждение перерастания кумулятивного эффекта тренировок в перетренированность организма спортсмена; - обеспечение восстановления адаптационных возможностей организма за счет значительного снижения специальных тренировочных нагрузок и изменения их характера; - временная утрата высокой спортивной формы с целью создания предпосылок для достижения ее более высокого уровня в следующем макроцикле; - сохранение необходимого минимального уровня тренированности для обеспечения преемственности между закончившимся и новым макроциклом за счет снижения объема и изменения характера спортивной деятельности (переход к спортивным и подвижным играм, беговым и легкоатлетическим тренировкам, плаванию, лыжным кроссам, велопробегам); - снятие психической усталости за счет отсутствия технической и спарринговой подготовки, с включением активного и пассивного отдыха. 	<p>Тренировочные нагрузки снижаются и приобретают характер общефизической или восстановительной работы, что обеспечивает относительный отдых организма и восстановление его адаптационных возможностей. Высокая спортивная форма временно утрачивается.</p> <p>Данный период необходим для снятия физической и, даже в большей степени, психической усталости в конце макроцикла, после завершения участия в главном соревновании. Как правило, достаточно одной-двух разгрузочных недель, чтобы полностью восстановиться. Самым продолжительным периодом разгрузки является летний, который завершает тренировочный год в группах.</p>

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

По окончании *первого года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 10-го кю (белый пояс) и 9-го кю (белый пояс (с голубой полоской)) учащиеся *будут знать*:

- Как складывать кимоно.
- Как правильно носить кимоно.
- Значение понятия «Кёкусинкай».
- Правила поведения каратиста.
- Этикет и ритуал Додзё.
- Основные растягивающие и кондиционные упражнения.
- Историю Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.
- Названия основных стоек (Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати), ударов руками (Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати, Сэйкэн аго-ути, Сэкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)) и ударов ногами (Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри, Тюдан маэ-гэри туюку).

учащиеся *будут уметь*:

- складывать кимоно;
- правильно носить кимоно;
- выполнять основные стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати;
- выполнять удары руками Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сэйкэн аго-ути, Сэкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан);
- выполнять удары ногами Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри, Тюдан маэ-гэри туюку;
- исполнять основные стойки Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати, Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати;
- ставить блоки Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ;
- выполнять спарринг Иппон кумитэ: Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзёдан. Защита и контратака – Сэйкэндзёдан-укэ, Кин-гэри. Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака – Сэйкэн маэ гёдан-барай. Хидза-гэри;
- выполнять спарринг Санбон кумитэ: Атака (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан. Защита и контратака – (1) Сэйкэн дзёдан-укэ, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай;
- выполнять комбинации Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан туюку, возврат и прикрытие;
- выполнять ката;
- выполнять тест-упражнения 10 кю: 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъёмов туловища, 4 движения в одном растягивающем упражнении.

Примечание: учащиеся выполняют указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки всё время должны быть сжаты.

- выполнять тест-упражнения 9 кю: 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъёмов туловища.

Примечание: учащиеся выполняют указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Какуцу-дати и Сантин-дати.

2 год обучения

По окончании *второго года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 8-го кю (голубой пояс) и 7-го кю (голубой пояс (с жёлтой полосой)) учащиеся *будут знать*:

- названия основных стоек (Киба-дати, Нэкоаси-дати);
- названия ударов руками (Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати);
- названия ударов ногами (Дзёдан маэ-гэри тюсоку, Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуту ёко-кэагэ).

учащиеся *будут уметь*:

- выполнять основные стойки Киба-дати, Нэкоаси-дати;
 - выполнять удары руками Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати;
 - ставить блоки Сэйкэн момотэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ/гёдан-барай, Сэйкэн маваси гёдан-барай, Сюто маваси укуэ (в Кокуцу-дати);
 - наносить удары ногами Дзёдан маэ-гэри тюсоку, Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуту ёко-кэагэ;
 - выполнять ката;
 - выполнять комбинации Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие, Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие, с шагом вперёд Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие;
 - выполнять тест-упражнения 8 кю: 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъёмов туловища, 10 приседаний;
- Примечание: учащиеся должны перемещаться в Киба-дати (45⁰ и 90⁰).
- выполнять тест-упражнения 7 кю: 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъёмов туловища, 20 приседаний.

Дополнительно:

- Приобретение первых навыков в Самбо, Дзюдо: борьба в партере;
- Кобудо (дисциплина с холодным оружием) – нунчаку (владение базовым уровнем).

3 год обучения

По окончании *третьего года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 6-го кю (жёлтый пояс) и 5-го кю (жёлтый пояс с зелёной полоской) учащиеся *будут знать*:

- названия основных стоек (Цуруаси дати, Мороаси-дати);
- названия ударов руками Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэцуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан), Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ;
- названия ударов ногами (Гёдан мавси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто), Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри – 3 метода (тюдан или гёдан).

учащиеся *будут уметь*:

- выполнять основные стойки (Цуруаси дати, Мороаси-дати);
- выполнять удары руками Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэцуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан), Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ;
- ставить блоки Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, тюдан), Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан);
- выполнять удары ногами Гёдан мавси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто), Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри – 3 метода (тюдан или гёдан);
- выполнять ката: Пинан соно ни, Пинан соно сан;
- выполнять комбинации Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие, Тюдан маэ-ёко гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие, Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие, Маэ-гэри тюдан тюсоку, Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие;
- выполнять тест-упражнения 6 кю: 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъёмов туловища.

Примечание: учащиеся должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати, Мороаси-дати.

- выполнять тест-упражнения 5 кю: 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъёмов туловища, 40 приседаний.

Дополнительно:

- Дзюдо и Самбо (борьба в стойках, броски);
- Кобудо (дисциплина с холодным оружием) – шест (владение базовым уровнем).

4 год обучения

По окончании *четвертого года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 4-го кю (зеленый пояс) и 3-го кю (зеленый пояс с коричневой полоской) учащиеся *будут знать*:

- общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ;
- названия основных стоек (Хайсоку-дати, Хэйко-дати, Какэ-дати);
- названия ударов руками Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утиками, Сюто Хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути, Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ;
- названия ударов ногами (Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюмоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри, Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри).

учащиеся *будут уметь*:

- выполнять основные стойки (Хайсоку-дати, Хэйко-дати, Какэ-дати);
- выполнять удары руками (Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утиками, Сюто Хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути, Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ;

- ставить блоки Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати), Сюто дзёдзи-укэ (дзёдан, гёдан);

- выполнять удары ногами Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюмоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри, Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри;

- выполнять ката;

- выполнять тест-упражнения 4 кю: 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трёх пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъёмов туловища, 50 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: начиная с данной степени и впредь, учащиеся должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

- выполнять тест-упражнения 3 кю: 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трёх пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъёмов туловища, 60 приседаний, 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: учащиеся должны будут перемещаться на Какэ-дати.

Дополнительно:

- Йога (основные асаны), как новая ступень контроля над телом и сознанием;
- Дзюдо и Самбо (освоение болевых приемов);
- Кобудо – освоение техники владения тонфой.

5 год обучения

По окончании *пятого года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 3 кю (зеленый пояс с коричневой полоской) и 2 кю (коричневый пояс) учащиеся *будут знать*:

- общие вопросы о каратэ;
- значение разминки в каратэ;
- названия ударов руками Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан);
- названия ударов ногами (Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри).

учащиеся *будут уметь*:

- выполнять удары руками (Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан));
- ставить блоки Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан), Какэ-укэ (дзёдан), Тюдан хайто ути-укэ;
- выполнять удары ногами Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри;
- выполнять комбинации с движением назад блок Сэйкэн маэ гёдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри, дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты), Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат и прикрытием, Передней ногой Маваси-гэри

дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Мавасигэри дзёдан, возврат и прикрытие;

- выполнять ката;
- выполнять тест-упражнения 2 кю: 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища, 70 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

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

- выполнять тест-упражнения 1 кю: 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища, 70 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: учащийся, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой, учащиеся должны будут перемещаться на Какэ-дати.

- выполнять приемы самозащиты.

Дополнительно:

- Дзюдо, Самбо, Айкидо (освобождение от захватов);
- Динамическая йога, цигун (энергетика);
- Кобудо (дисциплина с холодным оружием) – саи (трезубец), владение базовым уровнем.

6 год обучения

По окончанию *шестого года* обучения для сдачи экзаменов по требованиям 2 кю (коричневый пояс) и 1 кю (коричневый пояс с желтой полоской) учащиеся *будут знать*:

- общие вопросы о каратэ;
- значение разминки в каратэ;
- названия ударов руками Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан);
- названия ударов ногами (Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри).

учащиеся *будут уметь*:

- выполнять удары руками (Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан));
- ставить блоки Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан), Какэ-укэ (дзёдан), Тюдан хайто ути-укэ;
- выполнять удары ногами Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри;
- выполнять комбинации с движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри, дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан,

возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты), Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат и прикрытие, Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзёдан, возврат и прикрытие;

- выполнять ката;

• выполнять тест-упражнения 2 кю: 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища, 70 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

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

• выполнять тест-упражнения 1 кю: 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища, 70 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: учащийся, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой, учащиеся должны будут перемещаться на Какэ-дати.

- выполнять приемы самозащиты.

Дополнительно:

- Дзюдо, Самбо, Айкидо (освобождение от захватов);
- Динамическая йога, цигун (энергетика);
- Кобудо (дисциплина с холодным оружием) – саи (трезубец), владение базовым уровнем.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Темы	теория	практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2.	Философские основы воинских искусств	10	4	14	
3.	ОФП	2	78	80	
4.	СФП	2	22	24	
5.	Кумитэ	2	22	24	
6.	Кихон и ката	2	40	42	
7.	Восстановительные мероприятия	2	16	18	
8.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
9.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	26	190	216	

**Содержание разделов программы
1 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория. Возникновение каратэ. История развития каратэ Кекусинкай. Что такое Кекусинкай? Каратэ Кекусинкай как контактный вид спорта. Клятва каратиста. Ритуалы и этикет Додзё.

Практика: проведение ритуалов Додзё. Клятва каратиста.

Контроль: знание истории развития каратэ Кекусинкай, основных принципов Кекусинкай, ритуалов и этикета Додзё. Клятва каратиста.

Тема 3. ОФП

Теория: упражнения для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: общая выносливость: гладкий бег; спортивные игры. Силовая выносливость: упражнения на гимнастических снарядах и без них; в сопротивлении с партнером и др.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СФП

Теория: упражнения для достижения необходимого уровня специальной подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на развитие специальных физических качеств.

Для развития быстроты:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);
- эстафеты;
- игры.

Для развития гибкости:

- упражнения на гибкость выполняются сериями по несколько повторений в каждой, увеличивая амплитуду движений от серии к серии.

Для развития силы и скорости:

- махи ногами;
- удержания ног на уровне пояса или головы.

Для развития ловкости:

- акробатика, освоение первых элементов (колесо, кувырки)
- эстафеты
- спортивные и подвижные игры;
- упражнения на координацию;
- специальные упражнения каратиста.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. *Кумитэ*

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Иппон кумитэ: Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзёдан.

Защита и контратака – Сэйкэндзёдан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака – Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри.

Санбон кумитэ: Атака (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

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

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. *Кихон и ката*

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати. Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

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

Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

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

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

Удары ногами: Тюдан маэ-гэри туюку.

Ката: Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни.

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. **Восстановительные мероприятия**

Теория: основы здоровьесбережения. ЗОЖ как стиль жизни. Правила личной гигиены.

Практика: комплекс оздоровительной гимнастики.

Контроль: знание основ ЗОЖ, правил личной гигиены. Правильность выполнения комплекса оздоровительной гимнастики.

Тема 8. **Воспитательная деятельность**

Теория: беседы по темам «Морально-волевой облик спортсмена восточных единоборств», «О великих спортсменах». Основы психотренинга Кэмпо. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: психологические упражнения на эмоциональную устойчивость. Изо-терапия «Самый счастливый день». Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание и соблюдение правил поведения юного каратиста; уровень воспитанности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 9. **Итоговое занятие**

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: история Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ. Этикет и ритуал Додзё. Названия основных стоек.

Практика: сдача экзаменов по требованиям 10-го кю (белый пояс) и 9-го кю (белый пояс (с голубой полоской)).

Контроль: знание истории Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ, этикета и ритуалов Додзё, названий основных стоек. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Темы	теория	практика	всего	контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2.	Философские основы воинских искусств	8	2	10	
3.	ОФП	2	64	66	
4.	СФП	2	28	30	
5.	Кумитэ	4	16	20	
6.	Кихон и ката	6	40	46	
7.	Технико-тактическая подготовка	6	14	20	
8.	Соревновательная деятельность	2	8	10	
9.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
10.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	36	180	216	

**Содержание разделов программы
2 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория: история Кекусинкай. Боевые техники каратэ Кёкусинкай и Кэмпо.

Практика: проведение ритуалов Додзё.

Контроль: знание истории Кекусинкай, боевых техник каратэ Кёкусинкай и Кэмпо.

Тема 3. ОФП

Теория: понятие ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений и заданий на развитие общефизических способностей организма. Общая выносливость: бег на различные дистанции; спортивные игры. Силовая выносливость: упражнения на гимнастических снарядах и без них; упражнения с отягощением.

Контроль: знание основ ОФП и правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СФП

Теория: понятие СФП. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие необходимых двигательных качеств для обучения техническим действиям.

Гибкость:

- махи;
- наклоны;
- повороты;
- статические упражнения;
- удержания ноги на уровне пояса и головы
- шпагаты.

Координация:

- акробатика, освоение более сложных элементов («скрепок», «лягушек»);
- кувырки;
- перевороты;
- прыжки;
- эстафеты;
- игры.

Сила:

- упражнения с отягощениями, с набивными мячами;
- упражнения на гимнастических снарядах: подтягивания, поднимания ног, отжимания.

Быстрота:

- бег на 30, 60, 100м;
- челночный бег;
- прыжки на скакалке на время;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Ловкость:

- акробатика;
- игры;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- сложные упражнения;
- специальные упражнения каратиста.

Контроль: знание основ СФП и правил техники безопасности при выполнении упражнений.
Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. *Кумитэ*

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учащимся или педагогом). Дзию Кумитэ (свободный спарринг).

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. *Кихон и ката*

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: стойки: Киба-дати, Нэкоаси-дати.

Удары руками: Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

Блоки: Сэйкэн момотэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай, Сэйкэн маваси гэдан-барай, Сюто маваси укуэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами: Дзёдан маэ-гэри туюсоку, Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуту ёко-кэагэ.

Ката: Тайкёку соно сан. Пинан соно ити.

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка

Теория: основы тактики ведения боя. Способ ведения боя в атаке и контратаке. Выбор способа ведения боя исходя из действия соперника.

Практика: проведение учебных боев.

Контроль: знание основ тактики ведения боя. Умение вести учебный бой в атаке и контратаке исходя из действия соперника.

Тема 8. Соревновательная деятельность

Теория: правила проведения клубных соревнований.

Практика: подготовка и выступление на клубных соревнованиях.

Контроль: знание правил проведения клубных соревнований.

Тема 9. Воспитательная деятельность

Теория: беседы по темам «Самодисциплина и самоконтроль», «О влиянии спорта на воспитание морально-волевых качеств личности». Основы аутотренинга. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: психологические упражнения на эмоциональную устойчивость. Изо-терапия «Несуществующее животное». Ведение дневника. Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание и соблюдение основ аутотренинга; уровень воспитанности, самоконтроля, самодисциплины; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 10. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: история Кёкусинкай. Боевые техники каратэ Кёкусинкай и Кэмпо. Названия основных стоек.

Практика: сдача экзаменов по требованиям 8-го кю (голубой пояс) и 7-го кю (голубой пояс (с жёлтой полосой)).

Контроль: знание истории Кёкусинкай, боевых техник каратэ Кёкусинкай и Кэмпо, названий основных стоек. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Темы	теория	практика	итого	контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2.	Философские основы воинских искусств	3	2	5	
3.	ОФП	4	56	60	
4.	СФП	2	24	26	
5.	Кумитэ	6	26	32	
6.	Кихон и ката	8	22	30	
7.	Технико-тактическая подготовка	5	30	35	
8.	Соревновательная деятельность	4	10	14	
9.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
10.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	38	178	216	

**Содержание разделов программы
3 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория: сравнительная характеристика различных техник восточных единоборств. Ударная техника рук в боксе и каратэ. Ударная техника ног в таяквандо и каратэ.

Практика: проведение анализа различных техник единоборств.

Контроль: знание сравнительных характеристик различных техник восточных единоборств. Умение проводить анализ.

Тема 3. ОФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений и заданий на развитие общефизических способностей организма (бег на различные дистанции; кросс – бег по пересеченной местности; спортивные игры).

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений на развитие необходимых двигательных качеств для обучения техническим действиям.

Гибкость:

- махи;
- наклоны;
- вращения;
- удержания ноги на уровне пояса и головы;
- шпагаты.

Координация:

- акробатика, освоение сложных элементов (стойка на руках, кульбиты);
- перевороты;
- прыжки.

Сила:

- упражнения с отягощением;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- силовая акробатика.

Быстрота:

- бег на короткие дистанции;
- челночный бег;
- выполнение специальных технических действий максимально быстро на время.

Ловкость:

- акробатика;
- игры;
- эстафеты;
- спортивные игры;
- сложные упражнения.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. *Кумитэ*

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Дзию Кумитэ (12 двухминутных боёв).

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. *Кихон и ката*

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: стойки: Цуруаси дати, Мороаси-дати.

Удары руками: Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэцуки), Ёхон-нукитэ (дзёдан, тюдан), Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, тюдан), Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Гёдан мавси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто), Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри – 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката: Пинан соно ни. Пинан соно сан.

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. *Технико-тактическая подготовка*

Теория: выбор способов ведения боя исходя из возможностей соперника. Способность читать соперника, различать слабые и сильные стороны готовности соперника (психологическую, технико-тактическую, общефизическую), развитие способности навязывать свою манеру боя.

Практика: проведение учебных боев.

Контроль: знание тактики ведения боя. Умение вести учебный бой исходя из действия соперника.

Тема 8. Соревновательная деятельность

Теория: правила проведения соревнований. Соревновательная этика: уважение соперника. Техника самобезопасности и безопасности соперника.

Практика: выступление на клубных соревнованиях, товарищеских встречах, Первенствах города и области по каратэ кекусинкай.

Контроль: знание правил проведения соревнований, соревновательной этики, техники самобезопасности и безопасности соперника.

Тема 8. Воспитательная деятельность

Теория: беседы «Правила спортивного питания и восстановительные процедуры», «Особенные дети». Приемы регуляции психологического состояния перед спаррингом, после окончания боя. Приемы отвлечения, расслабления, аутогенной тренировки, самовнушение. Пластика и пантомима. Просмотр демонстрационных материалов «Мой родной город». Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: стрейчинг как система восстановления. Психологические упражнения на эмоциональную устойчивость. Изо-терапия. Ведение дневника. Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание и соблюдение правил спортивного питания, восстановительных процедур, основ аутотренинга, приемов отвлечения, расслабления; уровень воспитанности, толерантности, уважение к истории и культуре малой родины; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 10. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: сравнительная характеристика различных техник восточных единоборств. Терминология кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: сдача экзаменов по требованиям 6-го кю (жёлтый пояс) и 5-го кю (жёлтый пояс с зелёной полоской).

Контроль: знание сравнительных характеристик различных техник восточных единоборств, терминологии кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№	Темы	теория	практика	итого	контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2.	Философские основы воинских искусств	8	2	10	
3.	ОФП	2	40	42	
4.	СФП	2	40	42	
5.	Кумитэ	2	34	36	
6.	Кихон и ката	2	24	26	
7.	Технико-тактическая подготовка	2	16	18	
8.	Соревновательная деятельность	4	16	20	
9.	Судейская деятельность	2	6	8	
10.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
11.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	30	186	216	

**Содержание разделов программы
4 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория: философские основы кэмпо. Кодекс самурая.

Практика: проведение ритуалов Додзё.

Контроль: знание философских основ кэмпо, кодекса самурая.

Тема 3. ОФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений и заданий на развитие общефизических способностей организма. Общая выносливость (бег на дальние дистанции; спортивные игры; лыжные гонки). Силовая выносливость (упражнения с отягощениями: жимы, отжимания, рывки, толкания, метания).

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений. Йога, как новая ступень контроля над телом и сознанием. Основы дзюдо и самбо.

Практика: выполнение упражнений на развитие необходимых двигательных качеств для обучения техническим действиям.

Гибкость:

- махи;
- наклоны;
- удержания ноги на уровне пояса и головы на время;
- шпагаты.

Координация:

- акробатика, освоение сложных элементов (сальто);
- прыжки;
- перенос тела с ноги на ногу;
- сложные технические действия;
- повороты.

Сила:

- работа на боксерских мешках и лапах;
- упражнения с отягощениями (тяжелоатлетические снаряды, эспандеры, набивные мячи);
- упражнения на гимнастических и легкоатлетических снарядах;
- жимы, рывки, толкания, метание.

Быстрота:

- бег на короткие дистанции;
- упражнения на максимальную скорость;
- прыжки;
- удары;
- комбинации ударов;
- эстафеты;
- челночный бег.

Ловкость:

- игры;
- эстафеты;
- спортивные игры;
- сложные упражнения.

Йога:

- основные асаны.

Дзюдо и Самбо:

- освоение болевых приемов.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений, основных асан йоги, основ дзюдо и самбо. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. *Кумитэ*

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Дзю Кумитэ (15-20 двухминутных боев).

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. *Кихон и ката*

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: стойки: Хайсоку-дати, Хэйко-дати, Какэ-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утиками, Сюто Хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути, Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки: Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати), Сюто дзёдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами: Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюмоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри, Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

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

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. Техничко-тактическая подготовка

Теория: совершенствование тактической подготовки к бою. Ведение боя в постепенно меняющейся обстановке.

Практика: проведение учебных боев.

Контроль: знание тактики ведения боя. Умение вести учебный бой в постепенно меняющейся обстановке.

Тема 8. Соревновательная деятельность

Теория: правила проведения соревнований. Беседа «Правила и регламент соревнований».

Практика: выступления на Первенствах клуба, товарищеских встречах с каратистами других клубов, Первенствах города по каратэ кекусинкай. Анализ ошибок после судейства на соревнованиях.

Контроль: знание правил и регламента соревнований. Умение проводить анализ ошибок после судейства.

Тема 9. Судейская деятельность

Теория: правила судейства боев в клубе.

Практика: участие в судействе соревнований Первенства клуба. Получение судейской категории (юный судья).

Контроль: знание правил судейства соревнований в клубе. Навыки ведения судейства.

Тема 10. Воспитательная деятельность

Теория: беседы «Моя будущая профессия», «Я – лидер!». Правила проведения самостоятельной разминки в секции. Упражнения на развитие регуляции состояния организма. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: проведение самостоятельной разминки в секции под наблюдением тренера. Аутотренинг. Арт-терапия. Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание и умение самостоятельно проводить разминку в секции под наблюдением тренера; уровень воспитанности, активности, самостоятельности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 11. *Итоговое занятие*

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: философские основы кэмпо. Кодекс самурая. Терминология кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: сдача экзаменов по требованиям требованиям 4-го кю (зеленый пояс) и 3-го кю (зеленый пояс с коричневой полоской).

Контроль: знание философских основ кэмпо, кодекса самурая, терминологии кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

**Учебно-тематический план
5 год обучения**

№	Темы	теория	практика	итого	контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов
2.	Философские основы воинских искусств	6	4	10	
3.	ОФП	2	26	28	
4.	СПФ	4	42	46	
5.	Кумитэ	4	46	50	
6.	Кихон и ката	4	24	28	
7.	Технико-тактическая подготовка	2	16	18	
8.	Соревновательная деятельность	4	10	14	
9.	Судейская деятельность	2	6	8	
10.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
11.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	34	182	216	

**Содержание разделов программы
5 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория: духовно-нравственные аспекты боевых искусств.

Практика: проведение ритуалов Додзё.

Контроль: знание духовно-нравственных аспектов боевых искусств, кодекса самурая.

Тема 3. ОФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений и заданий на развитие общефизических способностей организма. Общая выносливость (кроссовый бег, бег по пересеченной местности, плавание, спортивные и подвижные игры).

В рамках сетевого взаимодействия: Силовая выносливость (упражнения с отягощениями с максимальным количеством повторений не менее 15 раз; то же с гимнастическими снарядами; борьба; силовая акробатика; работа на боксерских мешках и лапах).

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СФП.

Теория: упражнения для достижения необходимого уровня специальной подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Динамическая йога. Цигун. Основы дзюдо, самбо, айкидо.

Практика: упражнения на развитие специальных физических качеств. Углубленная индивидуальная подготовка.

В рамках сетевого взаимодействия:

- работа на снарядах, лапах;
- отработка индивидуальных технических приемов в парах;
- упражнения для развития и дальнейшего совершенствования необходимых двигательных качеств для совершенствования технических действий.

Быстрота:

- выполнение ударов, защитных действий, финтов с максимальной скоростью.

Гибкость:

- выполнение технических действий по максимальной амплитуде

Сила:

- выполнение ударов на снарядах

Ловкость:

- игры;
- эстафеты.

Координация движений:

- кувырки;
- прыжки;
- перевороты.

Дзюдо, Самбо, Айкидо:

- освобождение от захватов.

Динамическая йога, цигун (энергетика):

- основные асаны.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений, основных асан динамической йоги, основ дзюдо, самбо, айкидо. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. Кумитэ

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Дзию Кумитэ (25-30 двухминутных боев).

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. Кихон и ката

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан).

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан), Какэ-укэ (дзёдан), Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай-дай. Янцу, Цуки но ката.

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. *Технико-тактическая подготовка*

Теория: совершенствование тактической подготовки к бою. Ведение боя в постепенно меняющейся обстановке. Совершенствование способов ведения боя исходя из действий соперников.

Практика: проведение учебных боев.

Контроль: знание тактики ведения боя. Умение вести учебный бой в постепенно меняющейся обстановке исходя из действия соперника.

Тема 8. *Соревновательная деятельность*

Теория: правила соревнований. Учебные семинары по правилам соревнований.

Практика: **в рамках сетевого взаимодействия:** Чемпионат города и области по каратэ кекусинкай, Чемпионат Приволжского Федерального округа, всероссийские турниры по каратэ кекусинкай. Анализ ошибок после судейства на соревнованиях.

Контроль: знание правил и регламента соревнований. Умение проводить анализ ошибок после судейства.

Тема 9. *Судейская деятельность*

Теория: правила судейства. Учебно-методический семинар по судейству.

Практика: анализ качества судейства судей высшей категории по видеоматериалам и на соревнованиях. Практические занятия по правилам судейства. Участие в судействе соревнований Первенства клуба, Чемпионатов города, области. Получение судейской категории (судья по спорту).

Контроль: знание правил судейства соревнований. Умение проводить анализ качества судейства по видеоматериалам и на соревнованиях. Навыки ведения судейства.

Тема 10. *Воспитательная деятельность*

Теория: самоанализ своей личности в соответствии с философией каратэ, выявление причин успехов и поражений, самоучета результатов тренировок и соревнований, критика, самокритика. Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение), самовнушение, аутотренинг, медитация. Основы фармакологии (витамины, адаптогены, мази). Беседы, самоанализ своей деятельности, поступков и обуславливающих факторов. Профессиональное ориентирование учащихся. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: самостоятельное проведение тренировок в качестве ассистента (в присутствии педагога). Спортивный, разогревающий и восстановительный массаж. Аутотренинг. Арт-терапия. Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание основ фармакологии. Умение проводить самоанализ своей личности в соответствии с философией каратэ, самоанализ своей деятельности, поступков и обуславливающих факторов. Умение самостоятельно проводить тренировку в секции в качестве ассистента (в присутствии педагога); уровень воспитанности, активности, самостоятельности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 11. *Итоговое занятие*

Промежуточная аттестация. Определение уровня подготовки учащихся по освоению программы.

Теория: общие вопросы о каратэ, духовно-нравственные аспекты боевых искусств. Терминология кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: сдача экзаменов по требованиям 3 кю (зеленый пояс с коричневой полоской) и 2 кю (коричневый пояс).

Контроль: знание общих вопросов о каратэ, духовно-нравственных аспектов боевых искусств, терминологии кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

**Учебно-тематический план
6 год обучения**

№	Темы	теория	практика	итого	контроль
1.	Вводное занятие	1	1	2	Выполнение специальных нормативов, аттестация
2.	Философские основы воинских искусств	6	4	10	
3.	ОФП	2	26	28	
4.	СПФ	4	42	46	
5.	Кумитэ	4	46	50	
6.	Кихон и ката	4	24	28	
7.	Технико-тактическая подготовка	2	16	18	
8.	Соревновательная деятельность	4	10	14	
9.	Судейская деятельность	2	6	8	
10.	Воспитательная деятельность	4	6	10	
11.	Итоговое занятие	1	1	2	
	ИТОГО	34	182	216	

**Содержание разделов программы
6 год обучения**

Тема 1. Вводное занятие

Теория: техника безопасности, правила поведения в коллективе, правила внутреннего распорядка Учреждения.

Практика: проведение входящей диагностики учащихся.

Контроль: знание правил техники безопасности, правил поведения в коллективе, внутреннего распорядка Учреждения.

Тема 2. Философские основы воинских искусств

Теория: духовно-нравственные аспекты боевых искусств.

Практика: проведение ритуалов Додзё.

Контроль: знание духовно-нравственных аспектов боевых искусств, кодекса самурая.

Тема 3. ОФП

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: выполнение упражнений и заданий на развитие общефизических способностей организма. Общая выносливость (кроссовый бег, бег по пересеченной местности, плавание, спортивные и подвижные игры). Силовая выносливость (упражнения с отягощениями с максимальным количеством повторений не менее 15 раз; то же с гимнастическими снарядами; борьба; силовая акробатика; работа на боксерских мешках и лапах).

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 4. СПФ

Теория: упражнения для достижения необходимого уровня специальной подготовки. Техника безопасности при выполнении упражнений. Динамическая йога. Цигун. Основы дзюдо, самбо, айкидо.

Практика: упражнения на развитие специальных физических качеств.

В рамках сетевого взаимодействия:

Углубленная индивидуальная подготовка:

- работа на снарядах, лапах;
- отработка индивидуальных технических приемов в парах;
- выполнение различных упражнений для развития и дальнейшего совершенствования необходимых двигательных качеств для совершенствования технических действий.

Быстрота:

- выполнение ударов, защитных действий, финтов с максимальной скоростью.

Гибкость:

- выполнение технических действий по максимальной амплитуде

Сила:

- выполнение ударов на снарядах

Ловкость:

- игры;
- эстафеты.

Координация движений:

- кувырки;
- прыжки;
- перевороты.

Дзюдо, Самбо, Айкидо:

- освобождение от захватов.

Динамическая йога, цигун (энергетика):

- основные асаны.

Контроль: знание правил техники безопасности при выполнении упражнений, основных асан динамической йоги, основ дзюдо, самбо, айкидо. Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 5. Кумитэ

Теория: терминология кумите карате кекусинкай.

Практика: Дзию Кумитэ (25-30 двухминутных боев).

Контроль: знание терминологии кумите карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 6. Кихон и ката

Теория: терминология кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки, Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-иппонкэн(дзёдан, тюдан).

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан), Какэ-укэ (дзёдан), Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри – три метода, Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай-дай. Янцу, Цуки но ката.

Контроль: знание терминологии кихон и ката карате кекусинкай. Правильность выполнения нормативов (по возрастным особенностям).

Тема 7. **Технико-тактическая подготовка**

Теория: совершенствование тактической подготовки к бою. Ведение боя в постепенно меняющейся обстановке. Совершенствование способов ведения боя исходя из действий соперников.

Практика: проведение учебных боев.

Контроль: знание тактики ведения боя. Умение вести учебный бой в постепенно меняющейся обстановке исходя из действия соперника.

Тема 8. **Соревновательная деятельность**

Теория: учебные семинары по правилам соревнований.

Практика: **в рамках сетевого взаимодействия** Чемпионат города и области по каратэ кекусинкай, Чемпионат Приволжского Федерального округа, всероссийские турниры по каратэ кекусинкай. Анализ ошибок после судейства на соревнованиях.

Контроль: знание правил и регламента соревнований. Умение проводить анализ ошибок после судейства.

Тема 9. **Судейская деятельность**

Теория: правила судейства. Учебно-методический семинар по судейству.

Практика: **в рамках сетевого взаимодействия** анализ качества судейства судей высшей категории по видеоматериалам и на соревнованиях. Практические занятия по правилам судейства. Судейство боев в клубе. Участие в судействе соревнований Первенства клуба, Чемпионатов города, области. Получение судейской категории (судья по спорту).

Контроль: знание правил судейства соревнований. Умение проводить анализ качества судейства по видеоматериалам и на соревнованиях. Навыки ведения судейства.

Тема 10. **Воспитательная деятельность**

Теория: беседа «Я – гражданин России», самоанализ своей деятельности, поступков и обуславливающих факторов. Самоанализ своей личности в соответствии с философией каратэ, выявление причин успехов и поражений, самоучета результатов тренировок и соревнований, критика, самокритика. Основы фармакологии (витамины, адаптогены, мази). Профессиональное ориентирование учащихся. Подведение итогов учебного года. Определение дальнейших планов.

Практика: **в рамках сетевого взаимодействия** самостоятельное проведение тренировок в качестве ассистента (в присутствии педагога). Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение), самовнушение, аутотренинг, медитация. Спортивный, разогревающий и восстановительный массаж. Арт-терапия. Участие в общешкольных мероприятиях, празднование календарных праздников. Награждение актива.

Контроль: знание основ фармакологии. Умение проводить самоанализ своей личности в соответствии с философией каратэ, самоанализ своей деятельности, поступков и обуславливающих факторов. Умение самостоятельно проводить тренировку в секции в качестве ассистента (в присутствии педагога); уровень воспитанности, активности, самостоятельности, патриотизма и толерантности; сформированность навыков коллективизма, организаторских способностей, позитивных ценностных ориентаций.

Тема 10. *Итоговое занятие*

Аттестация по завершению реализации программы

Теория: общие вопросы о каратэ, духовно-нравственные аспекты боевых искусств.

Терминология кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай.

Практика: в рамках сетевого взаимодействия: сдача экзаменов по требованиям 2 кю (коричневый пояс) и 1 кю (коричневый пояс с желтой полоской).

Контроль: знание общих вопросов о каратэ, духовно-нравственных аспектов боевых искусств, кодекса самурая, терминологии кумитэ, кихон и ката карате кекусинкай.

Правильность выполнения специальных нормативов (по возрастным особенностям).

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	216	36	108	3 раза (по 2 часа)
2	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
3	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
4	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
5	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа
6	216	36	108/72	3 раза (по 2 часа) или 2 раза по 3 часа

Формы аттестации

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная в школе система аттестации учащихся. При переходе с одного года обучения на другой учащиеся проходят промежуточную аттестацию, такие условия перевода на следующий год обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится по итогам усвоения учащимися содержания рабочей программы.

По итогам освоения программы учащимся, успешно освоившим программу, выдаются Свидетельства о дополнительном образовании детей.

Используемые формы работы:

1. **Вводная медитация** - способствует концентрации внимания, настраивает на занятие, освобождает сознание от суетности, создает положительный эмоциональный фон, гармонизирует группу.

2. **Физические упражнения** - учат владению своим телом, способствуют развитию смелости, воли, дают практические навыки, развивают психологическую устойчивость в стрессовых, экстремальных ситуациях.

3. **Игры** - способствуют эмоциональной разрядке, активному сотрудничеству в группе, ориентированы на тренировку внимания, скорости, координации движений.

4. **Этическая беседа** - неотъемлемая часть тренировочного процесса, где затрагиваются вопросы познания себя, своего внутреннего мира, вопросы о смысле жизни, о созидающем начале, формируются нравственные идеалы.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения - **очная**. Основными формами занятий в клубе являются: **групповые** практические занятия; **индивидуальные занятия** преподавателя с отдельными спортсменами; **самостоятельные тренировки** по индивидуальным планам и по заданию

преподавателя; *инструкторско-методические занятия*; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в *спортивных соревнованиях*.

Важной частью является использование элементов психической саморегуляции, позволяющих привлечь внимание учащихся к проблемам самоконтроля и самовоспитания.

Каратэ Кёкусинкай – контактный вид спорта. Бесконтактный поединок имеет большие минусы – травм в нем немного, но его участники вряд ли способны должным образом реагировать в реальной боевой ситуации, к тому же удары в этих поединках зачастую наносятся без силы и концентрации, то же можно сказать и о защитных действиях, так как главное здесь – просто обозначить движение.

Контактный *спарринг* не только притупляет у спортсмена чувство боли, но и приближает соревновательные поединки к боевой ситуации, так как удары здесь наносятся хоть и не в полную силу, но все же всерьез, жестко и с концентрацией.

В каратэ Кёкусинкай технико-тактические знания передаются по двум направлениям – это, во-первых, так называемая базовая техника (*кихон*) и ее формальные комплексы (*ката*), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные). Владение *техникой и тактикой свободного боя* также оценивается на экзамене, но косвенным образом: претендент должен провести достаточно большое количество двухминутных контактных поединков с разными противниками и при этом избежать нокаута. Например, для сдачи экзамена на 1 кю необходимо провести подряд 30 боев, что занимает один час чистого времени.

Исходя из этого, выбран следующий принцип построения программы на *техническом уровне* – это поэтапная (*модульная*) техническая подготовка и сдача квалификационных экзаменов (от одного до двух раз в год в зависимости от года обучения) с параллельным освоением адаптированной техники и тактики для спарринга. Модульность программы вытекает из того, что учащиеся не имеют права сдавать экзамен на следующий пояс (кю), не сдав экзамен на предыдущий, поэтому их обучение ведется «модулями», которые представляют собой законченные объемы технических и теоретических знаний на различные кю (от 10-го до 1-го).

Важной особенностью каратэ Кёкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен учащиеся, они каждый раз обязаны подтверждать свое умение выполнять технические приемы предыдущих поясов, несмотря на то, что экзамены на них уже были сданы ранее. Поэтому каждый последующий экзамен становится все длиннее и труднее и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Основным методом подготовки в каратэ Кёкусинкай является метод *повторного выполнения упражнения* с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются *игровой* метод, *соревновательный*, а также группы *воспитательных* методов, определяющих отношения педагога и учащегося, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используют в группах начальной подготовки. В группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования этот метод используется, как правило, в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

На различных этапах подготовки соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач этапа.

Методическое обеспечение программы

Виды соревнований

Чем выше квалификация спортсмена-каратиста, тем большую соревновательную направленность, должна иметь его подготовка, тем сильнее будут различаться формы и методы тренировочной работы в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого цикла. При этом может планироваться участие спортсмена в следующих видах соревнований:

Виды соревнований	Задачи
<i>Подготовительные</i>	Закрепление определенных технико-тактических навыков.
<i>Контрольные</i>	Проверка текущей подготовленности спортсмена, выявление слабых сторон спортивной формы для внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.
<i>Подводящие</i>	Моделирование отдельных фрагментов предстоящих главных соревнований с задачей постепенного раскрытия потенциала спортсмена.
<i>Отборочные</i>	Формирование основного и резервного состава сборной команды.
<i>Главные</i>	Полная мобилизация спортсмена на достижение высших показателей.

Нормативные основы тренировки

Нормативными основами построения годичной тренировки являются следующие показатели:

- количество главных соревнований;
- диапазон допустимых объемов максимальных тренировочных нагрузок.

Для каратэ Кёкусинкай рекомендуется планировать следующее количество главных соревнований в течение года:

- для групп НП – не более 1;
- для групп УТ – не более 2, в отдельных случаях до 3;
- для групп СС и ВСМ – не более 3- 4.

Мезоциклы и их виды

Так как на каждом этапе макроцикла решается целый ряд технических, тактических и кондиционных задач, то этапы целесообразно строить из средних тренировочных циклов или мезоциклов, в каждом из которых решается конкретная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Так как для получения достоверного прироста тренированности требуется, как правило, не менее трех недель, а работа над одним и тем же качеством более шести недель подряд становится неэффективной, то продолжительность мезоциклов необходимо устанавливать от 2-3 до 6 недель. Логика выбора и последовательности соединения

мезоциклов внутри этапов и периодов тренировки должна обеспечить достижение запланированных аспектов развития спортивной формы внутри всего большого цикла с выходом на пик формы к его концу.

Исходя из этого, в зависимости от решаемых задач, устанавливается следующая классификация мезоциклов:

Название мезоцикла	Задачи	Особенности
<i>Втягивающий</i>	Подготовка организма спортсмена к наиболее интенсивным тренировкам	Происходит плавное повышение объема и интенсивности нагрузки.
<i>Развивающий</i>	Подготовка спортсмена к основным соревнованиям, оптимально подготовленным для успешного выступления	Осваиваются и закрепляются новые формы движений, достигаются номинальные величины нагрузок, повышаются функциональные возможности организма.
<i>Стабилизирующий</i>	Повышение уровня общей и специальной подготовленности	Закрепляется достигнутый уровень подготовки, исправляются принципиальные ошибки.
<i>Шлифовочный</i>	Освоение базовых технических навыков Кекусинкай; повышение уровня общедвигательной подготовленности.	Значительно возрастает объем и интенсивность отдельных видов нагрузки с целью повышения специальной выносливости и психологической устойчивости.
<i>Предсоревновательный</i>	Совершенствование комбинационности ведения боя, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	Совершенствование и тонкая доводка техники, тактики или других сторон подготовки, устранение мелких ошибок
<i>Соревновательный</i>	Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях; поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности	Совершенствование технико-тактического мастерства, специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Подведение к главному соревнованию и участие в нём.
<i>Восстановительный</i>	Предупреждение перерастания коммулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренированность организма спортсмена	Активный и пассивный отдых, переключение на восстановительные виды тренировочной работы, отвлекающие мероприятия, лечебные процедуры.

Втягивающий мезоцикл планируется на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Развивающий, стабилизирующий, и ударный мезоциклы могут иметь место как на общеподготовительном, так и на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. Шлифовочный мезоцикл целесообразно планировать на специально-подготовительном этапе подготовительного периода, например, при подготовке

к квалификационному экзамену. Восстановительный мезоцикл планируется в переходном периоде.

Микроциклы и их виды

Принципы построения микроциклов

Блоками, из которых складываются средние тренировочные циклы, являются малые тренировочные циклы, или *микроциклы*, продолжительность которых обычно равна одной неделе в связи с удобством планирования. Кроме того, недельная продолжительность микроцикла обусловлена привычным режимом работы, учебы и отдыха занимающиеся.

Микроцикл - это элементарный, самостоятельный, относительно законченный, регулярно повторяющийся фрагмент целостного тренировочного процесса. По мере прохождения периодов и этапов большого цикла и соответствующих средних циклов содержание, объем и интенсивность различных видов подготовки в составе микроциклов постепенно меняются. В зависимости от этого микроциклы могут быть втягивающими, базовыми, ударными, подводящими, восстановительными и т.д. Возможен и другой принцип классификации микроциклов – в зависимости от превалирующего вида конкретной технико-тактической или кондиционной подготовки.

Виды контроля

Вводный контроль: перед началом обучения проводится индивидуальная диагностика, позволяющая определить уровень развития каждого учащегося, выявить его возможности и способности. По результатам вводного контроля учащийся может быть зачислен на 2 и последующие годы обучения. Каждый следующий учебный год также начинается с входящей диагностики по материалам итогового контроля предыдущего года обучения (уровень остаточных знаний и умений).

Текущий контроль: по мере прохождения тем учебной программы проводятся срезы. Учащиеся выполняют спортивные нормативы по физической и технической подготовке. Результаты фиксируются в диагностических картах учащихся.

Промежуточный контроль проводится по окончании I полугодия каждого учебного года на контрольных занятиях. Все показатели заносятся в диагностические карты.

Итоговый контроль проводится по окончании каждого учебного года и этапа. Уровни обученности определяются из результатов выполнения спортивных нормативов по физической и технической подготовке контрольно-измерительных материалов, разработанных педагогом с учетом содержания учебной программы, возрастных и психологических особенностей группы.

Примечание: содержание контрольно-измерительных материалов может корректироваться педагогом (по согласованию с методической службой) по мере необходимости в соответствии с изменениями в календарно-тематическом плане, с учетом индивидуальных особенностей участников учебной группы.

Врачебный контроль

Обязательным условием успешной реализации программы является врачебный контроль. Понятие о врачебном контроле не ограничивается только медицинскими осмотрами, инструментальными исследованиями, оно значительно шире и включает в себя широкий комплекс мероприятий, а именно:

– контроль за состоянием здоровья и общим развитием учащихся, занимающихся каратэ;

- врачебно-педагогические наблюдения на занятиях в процессе тренировок, соревнований;
- диспансерное обследование каратистов;
- медико-санитарное обеспечение соревнований;
- профилактика спортивного травматизма занятиях и соревнованиях;
- профилактика и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований;
- врачебные консультации по вопросам физической культуры и спорта.

В соответствии с этими задачами врачебного контроля являются:

- наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью учащихся, занимающихся и спортом;
- наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (перетренированности, переутомления и др.);
- надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм, также их лечение.

Врачебный контроль за юными спортсменами необходим. Стрессовое воздействие физических нагрузок на юного спортсмена, если специализация начинается в юном возрасте без достаточной разносторонней подготовки, ведет к снижению иммунитета, задержке роста и развития, к частым заболеваниям и травмам.

Врачебный контроль (ВК) при занятиях каратэ Кекусинкай предусматривает:

- диспансерное обследование – 2 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения с применением дополнительных повторных нагрузок после тренировок;
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарем, одеждой, обувью и др.;
- контроль за средствами восстановления (по возможности – исключать фармакологические препараты, баню и другие сильно действующие средства);
- строгое выполнение педагогом рекомендаций врача по объему, интенсивности, режиму и методике тренировок, срокам допуска к тренировкам (особенно к соревнованиям) после перенесенных травм и инфекционных заболеваний.

Физическая (спортивная) подготовка детей и подростков имеет следующие задачи: оздоровительную, воспитательную и физического совершенствования. Средства и методы их решения должны соответствовать возрастным особенностям организма ребёнка.

Спортивная специализация – это планомерная разносторонняя физическая подготовка детей и подростков к достижению высоких спортивных результатов в каратэ Кёкусинкай в наиболее благоприятном для этого возрасте.

Педагогу следует помнить, что возраст, позволяющий допускать учащегося к высшим тренировочным нагрузкам, зависит от вида спорта.

Недооценка педагогом возрастных и индивидуальных морфо-функциональных особенностей юных спортсменов нередко является причиной прекращения роста спортивных результатов, возникновения предпатологических и патологических состояний.

Врачами врачебно-физкультурного диспансера проводится углубленное обследование состояния тренированности спортсмена. И на основании этого обследования делается медицинское заключение, даются рекомендации педагогу по планированию и проведению тренировочного процесса.

При повторных медицинских обследованиях в медицинском заключении указывается, какие сдвиги произошли в здоровье и состоянии тренированности со времени предыдущего обследования, какие изменения нужно сделать в режиме и методике занятий, какие лечебно-профилактические мероприятия провести.

Преподаватели строят свою работу с учетом медицинского заключения, оно является обязательным также и для судей спортивных соревнований.

Антидопинговый контроль

Действие стимулирующих препаратов на организм индивидуально и в значительной степени зависит от вида спорта, пола, состояния здоровья, функционального состояния, то есть тренированности, а также климатических условий.

Преподаватели и спортсмены должны знать, какие фармакологические вещества классифицируются как допинг, и принципы антидопингового контроля, технику его проведения и соответствующие юридические нормативы.

Нельзя принимать их без консультации с врачом, лишь по совету преподавателя или знакомых. Самолечение в спорте опасно. Самостоятельное применение лечебных средств и методов без рекомендации и контроля врача приводит к осложнению заболевания, а иногда — к инвалидности и гибели человека, поскольку в таких случаях их используют без учета возраста, пола, функционального состояния почек, печени, желез внутренней секреции, желудочно-кишечного тракта, перенесенных ранее болезней и многих других факторов. Один и тот же препарат в определенной дозе в одних случаях дает положительный результат, в других — малоэффективен или даже вреден.

Преподавателям, спортсменам и спортивным врачам следует помнить, что каждый допинговый препарат может встречаться как в виде различных лекарственных форм, как одно вещество (например, как аналептик), так и в комплексе поливитаминных, белковых, углеводистых препаратов и т.п. Они нередко выпускаются различными фирмами под разными названиями, иногда – с включением аналептиков, гормональных препаратов и т.п.

Воспитательная деятельность

Воспитательная работа построена с учётом ценностных установок: патриотизм, гражданственность, социальная солидарность, семья, труд, творчество, природа, искусство, человечество, и ориентирована на современный национальный воспитательный идеал — высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа РФ.

Реализация процесса воспитания основывается на принципах взаимодействия субъектов образовательного процесса через создание детско-взрослых общностей, организации основных совместных дел, аксиологичности, системности, целесообразности и нешаблонности воспитания как условия его эффективности.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

- в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Путь война» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУ ДО ШРДТ города Пензы им. Ю.Е. Яничкина и включает следующие направления:

<i>Направления деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание, формы, методы работы</i>
<i>Духовно-нравственное</i>	Приобщение учащихся к общечеловеческим, морально-нравственным духовным ценностям.	Беседы, легенды, видеоматериалы, художественные фильмы, раскрывающие содержание основных философских понятий воинских искусств, которые отражают смысл и идею как Абсолютных (ДОБРО, ИСТИНА, КРАСОТА), так и общечеловеческих ценностей (ЧЕСТНОСТЬ, СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ГУММАНИЗМ и т.д.).
<i>Спортивно-оздоровительное</i>	Укрепление здоровья учащихся, их разностороннее физическое развитие, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом.	Комплекс физических упражнений, дыхательной гимнастики, активный отдых на открытом воздухе (организация подвижных игр, эстафет, походов), организуемые клубом Турниры по кумитэ, ката, показательные выступления, День каратэ, не имеющий аналогов в России, собирающий всех занимающихся вместе, организация летних спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов, походов, дней отдыха.
<i>Познавательное-досуговое</i>	Максимальное раскрытие творческих возможностей и лидерского потенциала учащихся, расширение их кругозора, развитие интереса к занятиям в процессе игровой, культурно-досуговой деятельности, вовлечение в активную деятельность замкнутых и застенчивых детей.	Экскурсии, игровые программы, интеллектуальные игры, КВН, конкурсы актерского мастерства, викторины, творческие встречи, вечера отдыха.
<i>Гражданско-патриотическое</i>	Формирование таких качеств личности патриота и гражданина как: гордость за Родину, любовь к ней,	Соревнования по каратэ Кёкусинкай регионального и Всероссийского уровней, активная жизненная позиция педагога, его личный пример, беседы и

	сопричастность к делам народа, гуманизм, добросовестное отношение к труду и народному достоянию, умение сочетать личные и общественные интересы.	рассказы о легендарных спортсменах, воинах и защитниках своего Отечества, встреча с выпускниками клуба, ныне сотрудниками МВД и ФСБ.
--	--	--

Условия реализации программы «Путь война»

Материально-техническое обеспечение:

- Наличие спортивного зала не менее 100 кв.м.;
- Тамами «Ласточкин хвост»
- Музыкальный центр;
- Гири;
- Скакалки;
- Лапы малые и большие;
- Маты.

Программно-методическое обеспечение:

- Наличие современных методических разработок по ОФП, стилям каратэ, по основам технико-тактической подготовки;
- Простейшие методики арт-терапии, не требующие специальной профессиональной подготовки;
- Использование игровых форм и методов обучения.

Кадровое обеспечение:

- компетентный преподавательский состав в количестве 2-5 человек.

**При реализации программы используются
информационные ресурсы организации-участника
«Пензенская региональная общественная организация карате кёкусинкай»**

Материально-техническое обеспечение:

- тотами;
- боксерские мешки;
- макевары;
- боксерские лапы;
- жгуты для фитнеса
- защитное снаряжение
- атрибутика для проведения соревнований: (флажки, гонги);
- костюмы для судей;
- ноучаки;
- прыгалки.

Кадровое обеспечение предусматривает:

- обеспечение проведения мастер-классов, спарингов ведущих тренеров и преподавателей по карате города Пензы;

Информационно-методическое обеспечение предусматривает:

- предоставление электронных образовательных ресурсов: учебные пособия, презентации, музыкальные программы;

- тренажёры, электронные библиотеки, справочные материалы;

- возможность участия в спортивных турнирах и соревнованиях, согласно Календарю массовых и спортивных мероприятий (Календарь Министерства спорта Пензенской области), возможность получения квалификационных книжек.

Список литературы

1. Берн Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: ФИС, 1986.
2. Вернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.:ФИС, 1991.
3. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1979.
4. Восточная гимнастика / Сост. Г.П. Сидоровнин. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991.
5. Гапонин А.С., Гапонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. – СПб.: Атон, 1999.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок – М.:ФИС, 1960.
7. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. – М.: Политиздат, 1986.
8. ГудингД., Леннокс Дж. Мировоззрение: Для чего мы живем и каково наше место в мире. Пер с англ. Общ. ред. Т.В. Барчуновой. – Ярославль, 2000.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт.1981.
10. Дзэн-Буддизм. Судзуки Д. Основы Дзэн-Буддизма. Кацуки С. Практика Дзэн./Пер. с англ. - Бишкек: МП «Одиссей», Гл. ред. КЭ, 1993.
11. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1990.
12. Драгунова Т.В. Психологические особенности подростка. – М.: «Сов. педагогика» №8, 1972.
13. Кипнис М. Драматерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения. – М.: Ось-89, 2002.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФИС, 1977.
15. Методология йоги сб. ст. под ред. В.В.Антонова – М.: «Саттва», 1993.
16. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. – М.: Педагогика, 1991.
17. Ояма М. Что такое каратэ. – Токио, 1966. (англ.)
18. Ояма М. Это каратэ. – Токио, 1970. (англ.)
19. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. – М.: Просвещение, 1991.
21. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. – Киев: Здоровье, 1978.
22. Платонов В.П. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.
23. Практикум по возрастной психологии: под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко, СПб.: Речь. 2001.
24. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2000.
25. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. – М.: Знание, 1990.
26. Пронников В.А., Ладанов И.Д. Японцы (этнопсихологические очерки). 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «ВиМ», 1996.
27. Психология современного подростка / под ред. Д.И.Фельдштейна. – М.: Педагогика, 1981.
28. Рабочая книга социолога. – М.: «Наука», 1977.

29. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – 2-е изд. – М.: Мол. Гвардия, 1991.
30. Фопель К. Энергия паузы. – М.: «Генезис», 2005.
31. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: ФИС, 1970.

Список литературы для учащихся

1. Вернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.:ФИС, 1991.
2. Восточная гимнастика / Сост. Г.П. Сидоровнин. – Саратов: Приволж. кн. изд-во, 1991.
3. Гапонин А.С., Гапонин С.Г. Психотехника рукопашной схватки. – СПб.: Атон, 1999.
4. ГудингД., Леннокс Дж. Мировоззрение: Для чего мы живем и каково наше место в мире. Пер с англ. Общ. ред. Т.В. Барчуновой. – Ярославль, 2000.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1990.
6. Ояма М. Что такое каратэ. – Токио, 1966. (англ.)
7. Ояма М. Это каратэ. – Токио, 1970. (англ.)
8. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Права человека. Книга для чтения 5-9 классы. – М.: «Мемориал», 1998.
10. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. – М.: Знание, 1990.
11. Чхаидзе Л.В. Об управлении движениями человека. – М.: ФИС, 1970.
12. Цезарь А., Барковски М. Боевые искусства. – Московская обл., г. Балашиха, 2004.

Организационно-методическая основа проведения занятий Краткая характеристика составных частей Кёкусинкай каратэ

Основные формы тренировки в Кёкусинкай – *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари*. Все они насыщены духовной практикой и включают большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости.

Кихон – изучение базовой («идеальной») техники без партнера. Это основа культуры движений, сохранения единообразия стиля (независимо от места занятий), овладения фундаментальными принципами и навыками боевого искусства. В кихоне есть необходимые компоненты для формирования правильной биомеханики тела и психических установок, необходимых для борьбы. Чем выше степень мастерства (дан) каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть исполнение им техники кихона. Кихон - основа, на которой в последующем строится техника для свободного спарринга.

Ката – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещении и поворотах приемы базовой техники. Ката условно можно представить, как воображаемый бой с несколькими противниками. На Востоке ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику боя, принятые в данной школе боевого искусства. Одухотворенное и осознанное выполнение ката является фактором приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих каратистов прошлого. Ката - это и традиционный двигательный тест для оценки координационных способностей каратистов, проверка контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени заниматься практикой ката.

Однако, так как каратэ Кёкусинкай является боевым искусством реального поединка, проводимого в полный контакт с минимумом защитного снаряжения, одного только кихона и ката было бы недостаточно для воспитания настоящих бойцов. Этой цели служат такие разделы подготовки, которыми являются кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ - это главная цель боевого искусства. Во время кумитэ боец должен сам избежать травм, но при этом победить противника, отправив его в нокаун или нокаут. В Кёкусинкай каратэ проведение безостановочных боев с меняющимися каждые 2 минуты противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационного экзамена. Так, для присуждения 6-го кю экзаменуемый должен выдержать подряд 10 двухминутных контактных поединков, а для присуждения 3-го дана – целых 50.

В процессе обучения учащиеся последовательно осваивают простейшие формы условного поединка (иппон-кумитэ, самбон-кумитэ), затем переходят к легким спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к спаррингам в полный контакт.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Как правило, в тренировочном процессе тамэсивари не практикуется в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Однако оно широко применяется на показательных выступлениях, во время репетиций которых спортсмены проходят

специальную подготовку. Тем не менее, так как в учебно-тренировочном процессе постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинство из них оказывается в состоянии сломать 2-3 сложенные вместе доски-дюймовки как рукой, так и ногой.

Этикет и ритуал на тренировках Школы Кёкусинкай каратэ

Путь ученика школы Кёкусинкай начинается с дисциплины, которая связана не только с напряженностью тренировок, но и с необходимостью духовного совершенствования. Этикет каратэ гласит, что спортивный зал - это не просто площадка для тренировок, а «додзё» - священное «место, где ищут Путь». В додзё не допускается курение, еда, питье, ругань и шумное поведение. Додзё должно содержаться в чистоте. При необходимости ученики обязаны сами произвести уборку.

Входящий в додзё приветствует всех поклоном с возгласом «Осу!» в стойке фудо-дати. Поклон выполняется независимо от того, есть в зале люди или нет, и столько раз, сколько каратист входит и выходит из додзё. (Возглас «Осу!» также применяется как вспомогательный звук при выполнении тяжелых упражнений.)

В начале тренировки по команде тренера «Сэйдза!» все садятся на колени, разведенные на два кулака. Ягодицы на пятках, сжатые кулаки в изгибах тазобедренных суставов, локти отведены назад. Ученики садятся по старшинству с правой стороны, тренер перед ними в том же направлении. Церемония начинается с команды старшего ученика «Мокусю!», означающей начало медитации (настройки на тренировку) с закрытыми глазами. Медитация длится 2-3 минуты и завершается по команде «Мокусю ямэ!». Затем подается команда «Синдэн-ни рэй!», по которой выполняется поклон святыням школы в знак уважения ее традиций. Этот поклон выполняют молча, положив оба кулака перед собой на два сустава (указательного и среднего пальцев); руки согнуты, голова опущена, ягодицы прижаты к пяткам. Затем тренер поворачивается лицом к ученикам. По команде в соответствии с его квалификацией («Сэмпай-ни рэй!», «Сэнсэй-ни рэй!», «Сихан-ни рэй!») ученики с ударами суставами кулаков о пол и возгласом уважения «Осу!» делают поклон. При выполнении этого поклона взгляд направляется перед собой, а не вниз. Аналогично выполняются поклоны стоя перед началом и в конце упражнений или схватки. Иногда добавляются другие аналогичные приветствия. Формы поклонов в школе Кёкусинкай восходят к самурайской традиции и отличаются от приветствий, принятых в других школах боевых искусств.

Во время занятия не разрешается входить и выходить из зала без разрешения тренера. При всех обращениях в додзё к любому обладателю старшего пояса (тренеру, старшему по градации пояса ученику) необходимо пользоваться возгласом «Осу!». Младшие ученики обязаны оказывать уважение тренеру и старшим ученикам, независимо от возраста. При обращении и разговоре с тренером ученик должен стоять в стойке фудо-дати. На замечания и указания тренера ученик отвечает поклоном и возгласом «Осу!».

Во время тренировки имеет право говорить только тренер, остальные обязаны молча слушать. Если тренер обращается к ученику, тот должен поклониться, а затем, выслушав тренера, поклониться еще раз.

По окончании занятия тренер первым покидает зал, за ним выходят ученики по старшинству поясов – все с прощальным приветствием «Осу!».

Все присутствующие в зале должны иметь чистое и целое каратэ-ги (кимоно) с принятыми в школе эмблемами и пояс соответствующего цвета. Ношение перстней, браслетов, цепочек и т. п. во время тренировки строго запрещено. Ногти должны быть коротко подстрижены. Запрещается находиться в зале в гражданской одежде, за исключением приглашенных лиц и тренера.

За опоздание, различные дисциплинарные нарушения, а также за невнимание на занятии тренер имеет право применять традиционные меры наказания – отжимание на кулаках, ползание на кулаках «крокодилом» и другие, вплоть до удаления с занятия.

Строгость этикета не означает, что в додзё подавляется свобода личности. Наоборот, с древних правил вежливости начинается и заканчивается обучение любому восточному боевому искусству. Хорошо организованное додзё – это место, в котором самоконтроль и строгое соблюдение дисциплины каждым занимающимся создают объединяющую гармонию школы и способствуют скорейшему прогрессированию учеников, постижению ими подлинного смысла боевого искусства.

ГЛАВНЫЙ ПРАВСТВЕННЫЙ ЗАКОН БОЕВЫХ ИСКУССТВ – ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ НАСИЛИЯ.

Ключевые биомеханические аспекты подготовки в каратэ Кёкусинкай

В ходе учебно-тренировочного процесса внимание тренера-преподавателя должно быть постоянно сосредоточено на следующих ключевых аспектах подготовки:

- *Формирование сильного живота и поясницы.* Развитая средняя часть корпуса позволяет, во-первых, наносить удары руками и ногами большой поражающей силы, во-вторых, принимать случайно пропущенные удары противника без особых последствий для себя. Рекомендуемые методы подготовки: выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и спины, набивание живота и корпуса в паре с партнером, постоянная концентрация внимания на области живота и поясницы при любой технической работе и спаррингах, разучивание спарринговой техники с учетом тазовых «замков» и поворотов тазового пояса.

- *Выработка и закрепление навыка расслабления плечевого пояса.* Излишнее напряжение плечевого пояса способствует непроизвольному расслаблению живота (что недопустимо в бою), приводит к преждевременному утомлению, общей скованности и снижению скорости реакции. Расслабление же плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками за счет достижения «баллистического» эффекта, сделать удары ногами независимыми от тонуса плечевого пояса, повысить мобильность, снизить утомляемость, улучшить работу «от живота». Рекомендуемые методические приемы: «стряхивающие» движения руками и плечами; контроль над недопущением приподнимания и чрезмерного поворота плеч, втягивания подмышек, наклона головы, сутулости.

- *Отсутствие вытягивания подбородка вперед.* Этот чрезвычайно вредный фактор, будучи укоренившимся (из-за того, что ему не придавалось значение), способен свести на нет все усилия по постановке правильной техники. Из кихона он переходит в кумитэ и гарантированно приводит к проигрышу схваток, так как мышечные тонусы в теле в этом случае распределяются совершенно неправильно. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы подбородок был подтянут к яремной ямке, а шея не принимала «гусиный» вид.

- *Изучение «баллистических» и «небаллистических» ударов руками*

а) *«Баллистические» удары руками.* Форма - длинные прямые (цуки), удлиненные нижние (сита-цуки). Стартовая фаза - расслабленное плечо и область лопатки. Движение по траектории - инерционное, взрывное. Акцент - точечный в конце удара. Возврат руки - быстрый. Ведущая роль - плечевой пояс, толчок ступни. Применение - тактические удары, разведка, отвлечение внимания, завязка атаки, удержание противника на дальней дистанции с завершением атаки ног.

б) «Небаллистические» удары руками. Форма – укороченные прямые (цуки, татэ-цуки), боковые (какэ-цуки), нижние (сита-цуки). Стартовая фаза – напряженное плечо, область лопатки, фиксированный бицепс, «подхват» на косые мышцы брюшного пресса и широчайшую мышцу спины. Движение по траектории – силовое, помехоустойчивое, все тело работает как единая жесткая система. Акцент – продавливающий. Возврат руки – специально не форсируется. Ведущая роль – живот, поясница, спина, бедра, «зажатые» суставы руки. Применение – завершение атаки, создание болевого эффекта, нокаутирование, теснение в ближнем бою. Обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, приводящую к скованности и потере скорости.

- Ударное укрепление («набивание») поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов. Для набивания ударных поверхностей применяется ударный метод – работа на мешке, по макиваре, лапам, набивание в песок, опилки. Для укрепления голени можно применять накатывание связкой тонких прутьев (например, ивовых), граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном (одновременно обеих ног). Для укрепления голени и кулака рекомендуется набивание ударами в мешок с песком и набивание несильными встречными ударами в паре с партнером. Блокирующие поверхности (предплечья) набиваются встречными ударами в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Тело (корпус и бедра) набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

- Силовое укрепление («закачка») мышц кисти, стопы, голени. Кисть (кулак), стопа и голень являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания (см. выше) должны быть укреплены в своей внутренней структуре. Для этого применяют силовой метод – выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, стопы и голени. Рекомендуются: висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым и обратным хватом); сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров; прыжки на носках (через скакалку, скамью, партнера на корточках); борьба с партнером зацепом кистями и пальцами; удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами; ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги; ходьба и прыжки в приседе; перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад); бег на носках, пятках и ребрах стопы и т.п.

- Силовое укрепление («закачка») мышц шеи. Сильная шея необходима каратисту для выработки правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для лучшей стойкости организма в случае пропуска удара противника ногой в голову. Для укрепления шеи используются разминочные упражнения для мышц шеи, выполняемые в большом количестве повторений, борцовские мосты, натаскивание за шею в паре с партнером (рукой или поясом), переталкивание головами на корточках, повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера, повороты и наклоны головы с закрепленной нагрузкой на шнуре. При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата.

Периодическое выполнение техники кихона в стато-динамическом режиме на месте и в движении. При этом способе активная (рабочая) фаза техники выполняется медленно, напряженно, с выраженной акцентировкой в конечной точке (кратковременное напряжение живота и ударной поверхности). Вспомогательная фаза (замахи, перемещения) выполняется легко, не напряженно. Ученики должны чувствовать контраст между ненапряженной и напряженной частями движения и на этой основе учиться правильно распределять мышечные тонусы в мышцах тела и своевременно выполнять «фокусировку» усилия (кимэ). Очень важно следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные плечи,

втянутый подбородок), правильным формированием ударных поверхностей. Выполняются дорожки техники, рэнраку, ката. Рекомендуется работать с дыханием *ибуки*, выполняя вдох в фазе замаха и перемещения, а силовой выдох - в фазе завершения удара или блока.

Выработка навыка правильного формирования ударных поверхностей. После показа и объяснения формы какой-либо ударной поверхности (например, сэйкэн, хайсоку, туюсоку и др.) следует проследить за тем, чтобы у учеников сложился устойчивый навык ее правильного формирования при любой технической работе, как в кихоне, так и в спарринге. Кроме того, нельзя допускать, чтобы ударная работа выполнялась расслабленным кулаком, кистью, локтем, коленом, голенью или стопой.

- *Создание и закрепление ощущения тяжести в кулаках, голенях и стопах при выполнении ударов.* Это субъективное ощущение не равнозначно обычному напряжению кулака или стопы, так как можно просто сильно сжать кулак или напрячь стопу, не чувствуя при этом никакой их «тяжести». Ощущение тяжести достигается путем постоянного самовнушения и приводит к тому, что удары становятся «тяжелыми», болезненными для противника. Одним из методических приемов является выполнение ударов в манере «стряхивание градусника», когда ученик должен как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ноги или руки в фазе замаха и напряжением ударной части (кулака, голени, стопы) в фазе окончания удара. Важным моментом является то, что руку или ногу надо не вести, а «бросать» в удар, разгоняя к его концу. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с небольшими отягощениями и без них. При этом, выполняя подход без отягощения, надо стремиться «помнить» ощущение тяжести, которое имело место при выполнении предыдущего подхода с отягощением.

- *Выполнение ударов и блоков с использованием суставно-мышечных «замков».* Под «замками» понимаются кратковременные мышечные зажимы вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено) с опорой (полом, землей) при выполнении ударов, и особенно мышечные напряжения в области тазобедренных суставов в момент скручивания тазового пояса. Наличие «замков» придает ударам помехоустойчивость и «проталкивающий» (проникающий) характер за счет исключения подворачивания какого-либо сустава, входящего в цепочку. Особое внимание следует обратить на то, что в момент удара абсолютно необходимым является «взрывное» напряжение нижней части живота (яп. *тандэн*), а не только «замков» скелетной цепочки. Другим важнейшим фактором обеспечения жесткости ударов является сильная спина и ее согласованное движение с тазовым поясом и ударными конечностями (т.е. руками и ногами).

- *Создание силового тонуса тела при изучении техники.* Эта задача должна решаться несколькими способами: а) при освоении стоек необходимо выполнять кратковременные изометрические стягивающие напряжения ног по направлению к точке, расположенной на полу в месте проекции центра тяжести; б) необходимо выполнять сдвигающие движения в форме ударов, упирая кулак или стопу в партнера или мешок; в) приняв позицию удара ой-цуки или гяку-цуки, любого жесткого блока, необходимо противодействовать нагрузке (давлению, толчкам) партнера, прилагаемой к руке в перпендикулярном и продольном направлениях, а также под различными углами; г) необходимо уметь сохранять устойчивое положение в стойках кихона при толчках и давлении партнера в живот, спину и в боковом направлении; д) необходимо уметь держать ногу в поднятом положении в форме хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, ёко-гэри, усиро-гэри. При выполнении всех вышеперечисленных упражнений должна обязательно соблюдаться внешняя и внутренняя структура позиций и движений, сохраняться правильная осанка, должно обеспечиваться правильное распределение мышечных тонусов и включение суставно-мышечных

замков. Недопустимо излишнее, создающее технические помехи напряжение мышц антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

- *Обеспечение баланса и устойчивости корпуса.* При принятии стоек, а также нанесении ударов и блокировании в любых стойках необходимо контролировать отсутствие прогиба спины вперед в поясничном отделе. Даже незначительный прогиб в пояснице при нахождении в стойках кихона и в боевой стойке автоматически приводит к ослаблению мышц живота, потере устойчивости и невозможности правильной работы бедер, а также к недопустимому повышению уязвимости тела для атак противника. Не допускается раскачивание корпуса вперед-назад и в стороны при выполнении любой техники, а также приседание на опорной ноге при выполнении ударов ногами (кроме «продавливающих» ударов маваси-гэри гэдан, кансэцу-гэри, маэ-гэри какато гэдан, ороси какато-гэри). Полезным методическим приемом является разучивание и совершенствование техники перед зеркалом под контролем старшего ученика или тренера.

- *Выработка и закрепление навыка перемещения на носках.* Вращение стопы на пятке, а не на носке при перемещениях является грубой ошибкой. Важнейшим методическим приемом служит поэлементное разучивание перемещений в стойках кихона с акцентированием внимания на повороте стопы на носке. Большинство ударов ногами также начинаются с вращения стопы внутрь на носке. Хорошими упражнениями являются прыжки через скакалку, салочки на цыпочках, подъемы на носки.

- *Выработка и закрепление навыка выноса бедра вперед-вверх под углом 45°, или в сторону - вверх в начальной фазе ударов ногами с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.* Основным методом подготовки - выполнение ударов ногами через растянутый на высоте колена пояс или через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях и локтях. Также следует повышать растянутость 4-главой мышцы бедра (в позе «коровы»).

- *Обучение правильной работе тазового пояса при выполнении техники кихона.* Подробные разъяснения о работе тазового Пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блоков и ударов) изложены в программе-конспекте А.И.Танюшкина и В.П.Фомина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

- *Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.* Для повышения мощи ударов в боевой стойке (то есть ударов для спарринга) их рекомендуется разучивать и выполнять с небольшим жестким предварительным поворотом тазового пояса и спины (не плеч!) в сторону, противоположную направлению удара. В этом случае используется энергия рекуперации эластических структур мышц и связок, то есть их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе и реализовывать ее в рабочей фазе удара. В фазе окончания удара тазовый пояс должен занять такое положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения следующего удара и т.д. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот, спину, колени и голеностопные суставы, вихлять коленями и бедрами, заводить локоть бьющей руки за спину. С другой стороны, необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего, мешающего напряжения тела, приводящего к неестественности позы и потере скорости. Нельзя задерживаться в «заряженном» положении - оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар.

- *Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.* Крайне важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые годы обучения и их поддержание на должном уровне, причем важны шпагаты, как в продольном, так и в поперечном направлении. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах - существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя ни

сдавать квалификационные экзамены, ни участвовать в соревнованиях. Следует всегда помнить и о том, что параллельно с растягиванием необходимо постоянно работать и над повышением силовых характеристик мышц.

- *Тренировка нервной системы.* Должна систематически проводиться с возраста 14-15 лет. Этот раздел подготовки включает работу на пиковых нагрузках, выполнение сверхтяжелых заданий, выполнение заданий с наличием затрудняющих, отвлекающих и болевых факторов, выполнение экстремальных заданий (с обязательным наличием страховки), выполнение заданий на полную мобилизацию воли, работу на мешке («рыцаре») и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15), спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками.

- *Выработка умения работать на различных дистанциях (ближней, средней, дальней).* Ученики должны уметь применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику, уметь быстро переходить от одной дистанции к другой (и знать, когда это нужно делать), уметь навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции, знать и уметь использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции. Дистанционные задания должны ставиться как при работе на мешке, так и в учебно-тренировочных спаррингах.

Примечание:

Обязательное тестирование по физической подготовке: бег 30 м, челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м, сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем туловища за 30 с из положения лежа, наклон вперед из положения сидя, шпагат вправо и влево, шпагат поперек.

Дополнительное тестирование (по желанию тренера-преподавателя): бросок набивного мяча, челночный бег 10 x 5 м, кистевая динамометрия, 6-минутный бег.

- Бег на 30 м выполняется на стадионе или в закрытом манеже в спортивной обуви без шипов. В забеге должно принимать участие не менее 2 спортсменов. Разрешается одна попытка.

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется с обеганием вертикальных стоек. Разрешается одна попытка.

- Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешается 3 попытки.

- Бег на 1000 м выполняется на стадионе. Разрешается одна попытка.

- Сгибания-разгибания рук в упоре лежа выполняются с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или на кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине выполняется хватом сверху. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Девочки и девушки выполняют упражнение на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Разрешается одна попытка.

- Подъем туловища за 30 с из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Руки должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

- Наклон вперед из положения сидя выполняется с выпрямленными ногами, разведенными на ширину двух ладоней. После двух пробных наклонов выполняется третий

наклон с фиксацией пальцев рук на полу не менее, чем на 2 с. Измеряется расстояние от концов средних пальцев до линии пяток. Разрешается одна попытка.

- Шпагаты выполняются с выпрямленными коленями и с опорой руками в пол (при необходимости). Ноги должны стоять на полу на пятках. Разрешается одна попытка.

Приложение 2

Диагностика результатов эффективности реализации образовательной программы

Занятия каратэ Кёкусинкай предполагают не только развитие *физических качеств*, а, что гораздо важнее, развитие *интеллектуальной и эмоциональной сфер, духовно-нравственного потенциала* человека, который позволяет ему гармонично сосуществовать с окружающими людьми, ценить красоту и совершенство мира природы. Занятия по каратэ Кёкусинкай включают в себя упражнения для развития внимания, памяти, фантазии, беседы на этико-психологические темы. Развитие творческой активности стимулируется через рисование, игры. Значительный акцент делается на использование элементов *психической саморегуляции*, позволяющих привлечь внимание детей к проблемам самоконтроля и самовоспитания.

По результатам статистического исследования педагогом-психологом было выявлено, что самое большое количество занимающихся в клубе – это дети 10-12 лет.

Период 10 - 12 лет - переход от детства к отрочеству, является сложным этапом в жизни ребенка, этот возрастной интервал лежит на границе, разделяющей младший школьный и подростковый возраст. Неуправляемость 10-12 летних сочетается с удивительной гибкостью, пластичностью, их готовностью к переменам и открытостью для сотрудничества.

Обобщая результаты исследований учащихся клуба «ЭДО», можно отметить, что младшие подростки, занимающиеся каратэ Кекусинкай более трёх лет, отличаются от своих сверстников высоким уровнем развития *рефлексии*, более высоким уровнем *самопринятия*. Рефлексия является главной движущей силой всех сторон психического развития на переходе от младшего школьного к подростковому возрасту. Развитие рефлексии как новообразования этого возраста, меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет вырабатывать собственные взгляды, собственное мнение, представления о ценностях. Формирует границы *Я-самости*.

Сравнительная диаграмма результатов методики «Автопортрет» подростков

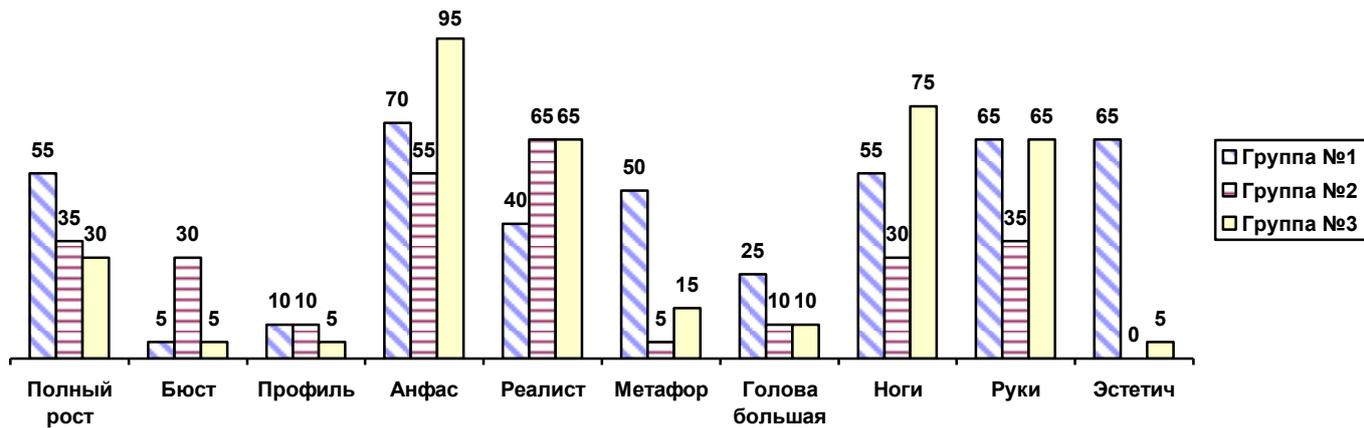


Диаграмма 2

В ходе исследования у подростков спортивного клуба «ЭДО» были выявлены *высокие творческие способности, низкий уровень агрессии, более низкий показатель тревожности, значимость сферы отношений.*

Родители отмечают, что дети, занимающиеся в спортивном клубе «ЭДО», стали более уверенными в себе, дисциплинированными, общительными, улучшилась их информированность, расширился кругозор, они стали лучше учиться, появилась активная заинтересованность в познании и изменении себя, появилось стремление к творчеству (рисование, музыка, танец).

Сравнительная диаграмма результатов методики «Несуществующее животное» подростков экспериментальных групп

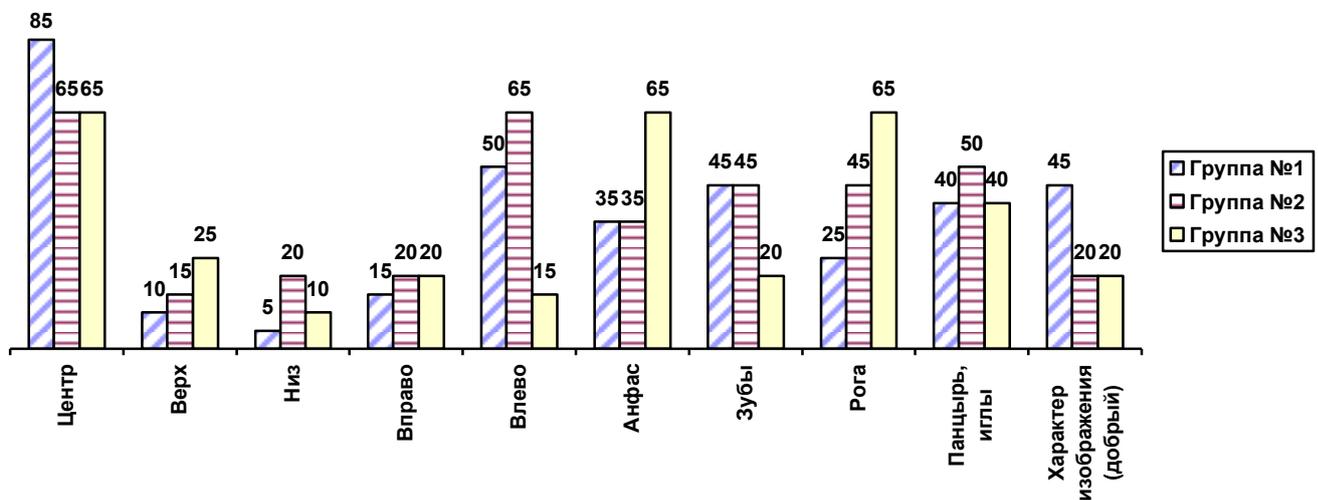


Диаграмма 3

Младшие подростки, занимающиеся каратэ Кекусинкай, более 3-х лет отличаются от своих сверстников, занимающихся другими видами спорта более высоким уровнем развития рефлексии, более высоким уровнем самопрятия, более адекватной самооценкой. Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет вырабатывать собственные взгляды, собственное мнение, представления о ценностях.

Для оценки эффективности реализации программы психологом клуба «ЭДО» была разработана специальная таблица.

Задачи	Критерии	Показатели	Методики
<p>Формирование нравственных качеств личности, соответствующих общечеловеческим ценностям.</p>	<p>Сформированность нравственного потенциала личности.</p>	<p>1.Уровень нравственной воспитанности. 2.Выбор нравственных норм и способов самореализации и самоутверждения. 3.Устойчивость желательных ценностных отношений личности к жизни, к людям, к самому себе.</p>	<p>1. Диагностика нравственной самооценки. 2. Диагностика этики поведения. 3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.</p>
<p>Стимулирование творческой активности учащегося клуба «ЭДО», поддержка его творческого роста в условиях коллектива.</p>	<p>1.Сформированность творческой активности личности. 2.Удовлетворенность учащихся деятельностью объединения.</p>	<p>1.Креативность. 2.Комфортность образовательной среды. 3.Защищенность личности.</p>	<p>1. Краткий тест творческого мышления П. Торренса. 2. Методика оценки психологической атмосферы А.Ф. Фидкера. 3. Методика диагностики доминирующей стратегии психологической защиты В.В. Бойко.</p>
<p>1.Развитие коммуникативных способностей подростка. 2.Совершенствование навыков общения в различных ситуациях. 3.Развитие способностей подростка к самостоятельному решению возникающих проблем.</p>	<p>1.Сформированность коммуникативного потенциала личности учащегося. 2.Эффективность общения.</p>	<p>1.Уровень коммуникативной культуры. 2.Умение устанавливать контакт с собеседником. 3.Умение отстаивать свою точку зрения. 4.Наличие положительной самооценки, уверенности в своих силах и возможностях. 5.Толерантность по отношению к сверстникам.</p>	<p>1.Опросники общительности. 2. Вопросник КОС. 3. Методика типического реагирования на конфликтные ситуации. 4. Методика диагностики самооценки Г. Айзенка (вариант для подростков). 5.Опросник многофакторного исследования личности Р. Кеттелла.</p>

Воспитательная работа

В организации воспитательной работы используется принцип *цикличности*, применяемый при построении процесса, и предполагает *спиральность*, суть которой в том, что содержание каждого последующего этапа развития личности ребёнка частично повторяет содержание предыдущего, но на более высоком уровне.

Клубная форма работы выбрана осознанно, так как именно эта форма предполагает объединение детей и подростков на основе общности интересов, стремления к общению, совместным социальным проектам. *Самоуправление* является основой деятельности клуба, органом самоуправления является *совет* клуба «ЭДО». Главные результаты деятельности клуба – создание особой среды, культуры рефлексии, привитие социально-значимых ценностей.

Важнейший *принцип* обучения в клубе – принцип *опоры на традицию*, приобщение к «сокровенному знанию поколений». В клубе регулярно проводятся Турниры по кумитэ, ката, показательные выступления, День каратэ, не имеющий аналогов в России, собирающий всех занимающихся вместе. Одним из важных направлений работы является организация летних спортивных лагерей, учебно-тренировочных сборов, походов, дней отдыха. Такие формы позволяют сплотить ребят, научить их свободно общаться с разными возрастными группами, воспитывает такие качества как самостоятельность, ответственность. Участие в конкурсах, КВН дает возможность раскрыть творческие и интеллектуальные способности каждого.

Стоит отметить то, что воспитательный и обучающий процессы в программе не разделены. В процесс обучения обязательно включены воспитательные задачи и мероприятия, направленные на их решение. Обучая, педагог воспитывает в ребёнке морально-этические нормы. И в этом случае особая роль отводится личности самого педагога. Его личный пример отношения к жизни, людям, избранному делу является для ребёнка эталоном модели поведения.

Главная задача педагога - развитие таких волевых качеств, как смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержка, таких черт характера, как принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность.

Педагог добивается от учащихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность учащегося формируется в общей системе воспитания: в семье, школе и спортивном клубе. Здоровый и сильный коллектив, в котором живет, трудится и тренируется ребенок, помогает формированию личности как достойного гражданина своей страны.

Выполнение правил «Додзёкун» (морального кодекса) должно стать нормами поведения в жизни учащихся.

Клятва каратистов клуба «ЭДО».

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твёрдого непоколебимого духа.
2. Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всё время были наготове.
3. С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.

4. Мы будем соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия.
5. Мы никогда не забудем истинную добродетель скромности.
6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.
7. Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути.

Азбука каратиста.

Азбука выстроена по принципу детских книжек, с иллюстрациями, "советами" для детей, написана понятным для любого ребенка языком. Метафоры, последовательно изложенные на ее страницах, помогают формировать характер ребенка.

Азбука вручается на финале детского личного первенства по физической подготовке и основам карате Кёкусинкай «Посвящение в юные каратисты клуба «ЭДО».

В начале каждого учебного занятия (5-10 мин.) в интересной познавательной форме педагог рассказывает:

- что такое каратэ, кто такие каратисты, об основоположнике стиля каратэ Кёкусинкай - Масутацу Ояма;
- историю развития каратэ Кёкусинкай в России;
- о выдающихся каратистах нашей Пензенской организации Каратэ Кёкусинкай и др.;
- о поясной системе: что она обозначает, уважение к своим достижениям и достижениям товарищей, уважение к старшим по поясу, и помощь младшим по поясу;
- о культуре поведения; этикете; об уважении к старшим и не только по поясу; о любви к семье, близким, к Родине....
- «Дозёкун»: необходимо объяснять каждую заповедь, приводить примеры, вызывать детей на обсуждение и споры.

Постулаты «Азбуки».

Раздел: «Нравственное воспитание».

1. Путь боевых искусств начинается и заканчивается учтивостью. «Будь всегда пристойным и искренним в своей учтивости. Люби свою семью, почитай педагогов, уважай соперника, цени окружающий мир».

2. Даже в боевых искусствах вопрос денег не может быть оставлен без внимания. Тем не менее, следует быть осторожным, чтобы не попасть в зависимость от денег.

«Не ставь материальные блага выше других жизненных ценностей».

3. Помни всегда: в боевых искусствах награды - уверенному в себе и имеющему большое сердце, именно он по-настоящему богат.

«Людам, уверенным в себе с чистым сердцем, открытой душой, добрыми помыслами – достаются настоящие награды». «Добродетель служит сама себе наградой; человек превосходит добродетель, когда служит и не получает награды».

4. Необходимо соблюдать правила этикета, уважения к старшим и воздерживаться от насилия.

«Человек со здоровой душой и чистыми помыслами никогда не сделает другому такого, чего не пожелает себе».

Раздел «Духовное воспитание».

1. В боевых искусствах самосозерцание порождает мудрость.

«Познай себя - познаешь мир»; «Часто приходится слышать: «Он еще не нашел себя». Но найти себя невозможно – себя можно только создать; «Чтобы найти себя – надо себя переделать».

2. Необходимо тренировать сердца и тела для достижения твёрдого непоколебимого духа.

«В здоровом теле – здоровый дух». «Есть режим для души, как есть режим для тела: надо уметь ему подчиниться».

3. Необходимо с истинным рвением стремиться культивировать дух самоотрицания.

«Постоянно работать над своими недостатками, стараться вобрать в себя из них всё положительное».

4. Мы будем следовать нашим богам, и никогда не забудем истинную добродетель – скромность.

«Все под одним Богом ходим, хоть и не в одного веруем».

«Без Веры нет Человека, без Религии нет Народа».

«Следуй общепринятым жизненным принципам. Будь скромный - это тот вид гордости, который меньше всего раздражает окружающих».

Раздел «Лидерские позиции».

1. Следовать путём воина – всё равно, что без отдыха взбираться по отвесной скале. Этот путь требует полной и безусловной отдачи.

Лидер ответственный не только за себя, но и за тех, кого он поведёт, ответственный за то дело, ради которого он оказался впереди.

Интуиция, догадка, пример и советы товарищей, ум- это союзники лидера.

2. Стремиться проявлять инициативу во всём, всегда выступая против действий, рождённых эгоизмом, враждебностью, глупостью.

Активность – умение действовать энергично, напористо при решении практических задач; инициативность – особое творческое проявление активности, выражение идей, предложений.

3. Путь воина сосредоточен в позиции. Стремись сохранять правильную позицию.

Правильная позиция воина заключается в реализации следующих личностных качеств: **компетентность, общительность, сообразительность, настойчивость, самообладание, работоспособность, наблюдательность, самостоятельность, организованность** - все эти качества лидера могут и не достигать высокого уровня развития, но и не должны переходить в свою противоположность (слабоволие, безынициативность, замкнутость, неорганизованность). «От воина требуется прежде всего выносливость и терпение; храбрость – дело второе» (Наполеон).

4. Путь боевых искусств начинается точкой и заканчивается кругом. Прямые линии исходят из этого же принципа.

«Никогда не останавливайся на достигнутом! Иди вперёд! Человеческие способности неограниченны».

5. Истинная сущность боевых искусств может быть осознана через личный опыт. Зная это, учись не бояться требований этого пути.

«Прежде чем повелевать, научись повиноваться».

6. Необходимо следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы чувства всё время были наготове.

«Будь всегда готов к любым поворотам на жизненном пути, ибо на этом пути встретятся: радости и горести, взлеты и падения, страх и смелость, дружба и предательства».

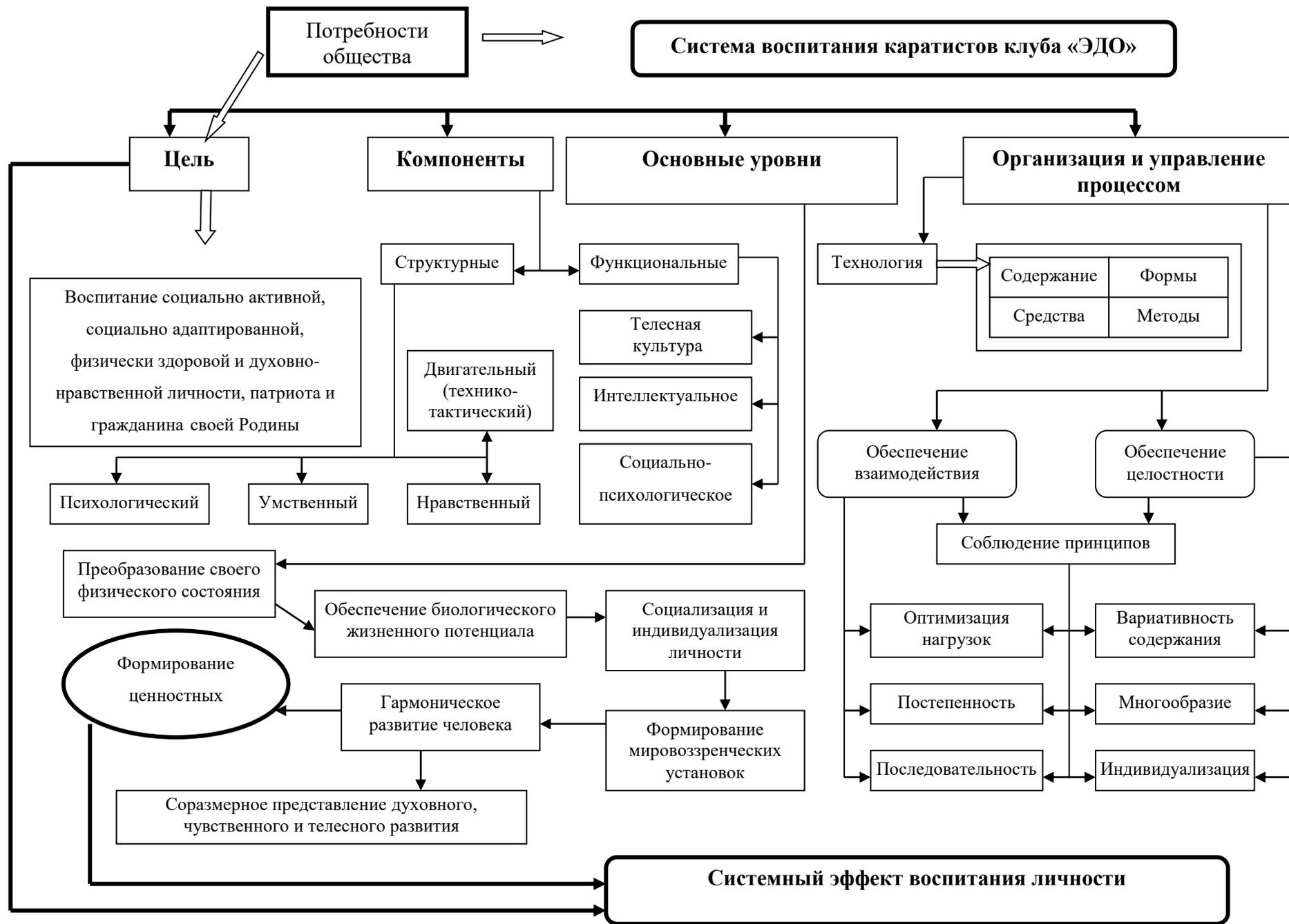
7. Всю жизнь через изучение каратэ необходимо стремиться к выполнению истинного предназначения пути воина.

«Будь верен себе, своей семье, своим друзьям, своим принципам и Богу».

8. Дать понять ребенку, что Азбука – его личный дневник. Каждая страница Азбуки соответствует цветам пояса, на которой можно фиксировать свои достижения или антропометрические и физические данные в данный период, наклеивать свои фотографии и фотографии своих товарищей и семьи.

Схема поэтапной и поуровневой реализации воспитательных задач программы.

Название этапов	Название уровней	Ребенок	Педагог	Характеристика, распределение ролей взаимодействия
Оздоровление «гармония тела»	«Возьми с собой»	<i>странник</i>	<i>проводник</i>	Уровень <i>самопознания и «свободы выбора»</i> . Ключевой принцип – « <i>СО=ДРУЖЕСТВО</i> ». На этом уровне роль педагога наиболее важна, т.к. он - основной источник информации и носитель умений и навыков, которые он передает детям. Он помогает сделать выбор дальнейшего направления деятельности ребёнка на основе его индивидуальных способностей и наклонностей. Задача педагога – заинтересовать ребёнка на освоение нового уровня развития.
Самооборона «гармония духа»	«Мы вместе»	<i>Кохай (ученик)</i>	<i>Сэнсэй (Учитель)</i>	Уровень <i>самоопределения и саморазвития</i> . На этом уровне педагог выступает в роли носителя норм воспитывающего общения. Отдается предпочтение диалоговым формам общения с детьми, ценится умение говорить с ними по-товарищески. Ключевым принципом на этом уровне является « <i>СО=ТРУДНИЧЕСТВО</i> ». Ребенку или подростку не нужно такое обучение и воспитание, которое представлено в виде организуемых взрослыми моделей деятельности, общения, поведения, взаимоотношения. Ему нужны естественные для него собственные действия – культурные практики, присвоение норм и нахождение своего места в мире ценностей. Он экспериментирует и ищет, пробует и констатирует, и педагог для него главный помощник и советчик.
Спортивное мастерство «гармония разума»	«Мы совершенство уемся»	<i>мастер</i>	<i>наставник</i>	Уровень <i>самореализации и самосовершенствования</i> . Педагог и ребенок объединены общей идеей: «Мы совершенствуемся» Ключевой принцип – « <i>СО=ТВОРЧЕСТВО</i> ». Задача педагога – обеспечить широкое поле деятельности для <i>каждого воспитанника</i> : творить вместе с ним. Именно на этом уровне и происходит <i>осознанное</i> присвоение как Абсолютных (Добро, Красота, Истина), так и общечеловеческих, религиозных, идеологических ценностей человеческой жизни. Наиболее важными для ребенка на этом уровне являются не профессиональные качества педагога, а его личностные качества. Его отношение к жизни, людям, «Делу», подчас его идеологические мировоззрения.



Особое значение в каратэ Кёкусинкай в целом и в спортивном клубе «ЭДО» уделяется формированию бережного отношения к своему здоровью и **здоровью соперника**. Без соответствующего воздействия на формирование этики, социального поведения и нравственного кодекса занятия могут привести к формированию негативных черт спортсмена, что влечет за собой не только нарушение сути и духа каратэ Кёкусинкай, состояния здоровья, но и резкое снижение потенциальных возможностей к достижению максимальных спортивных результатов. Каратэ Кёкусинкай является видом спорта, выступающим средством **саморазвития** и **самоутверждения**, средством **совершенствования характера**. Именно эти позиции, позиции гармонии духа и тела, нарушаются при отходе от здоровьесбережения как одного из главных направлений организации спортивной тренировки. **Здоровьесбережение** должно обеспечиваться не только за счет **содержания воспитательной работы**, но и за счет **отбора технических средств и приемов**, что приводит к необходимости пересмотра сути направления и принципов организации технико-тактической подготовки воспитанников спортивного клуба «ЭДО».

Ценностные ориентации в пользу здоровьесбережения у молодых спортсменов выражаются в предпочтении **защитных действий** и **помощи товарищу** вместо стремления нанести физический вред сопернику. Суть ценностных ориентаций каратистов при подходах здоровьесбережения является установка на самоутверждение через собственное самосовершенствование, а не путем отрицания другой личности (партнера, соперника). Степень готовности личности каратиста и его стремление к сбережению собственного здоровья и здоровья окружающих (соперников, партнеров) определяется сформированностью высокого уровня технической подготовленности, психологической устойчивости, физической подготовленности и других составляющих спортивного мастерства.

В ходе организации тренировочного процесса выполняется ряд педагогических подходов:

- создается объективное и адекватное представление о себе (неадекватное представление о себе создает психологические барьеры в общении и конфликтность в поведении);
- создается ощущение собственной значимости, личной самооценности, социальной важности, качественно выполненных в процессе тренировки задач;
- информационная составляющая обеспечивает познание теории поведения человека в условиях конфликта или единоборства, позитивных сведений о содержании и духе каратэ, значимости ценностных ориентаций;
- обеспечивается опора на общечеловеческие ценности, на гуманистические ориентиры и традиции.

Главным **педагогическим условием** эффективного формирования **ценностных ориентаций на здоровьесбережение** каратистов являются:

- направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций занимающихся, на освоение и эффективное применение технических приемов и средств защиты от нападающих действий соперника;
- субъект-субъектный подход к развитию физических и нравственных качеств предполагающий органичное слияние технического арсенала каратэ кекусинкай с глубоколежащим духовным смыслом повседневной жизни каратиста;

- ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки;
- педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственного потенциала здоровья воспитанника спортивного клуба «ЭДО».

К *дополнительным* педагогическим условиям отнесены:

- взаимодействие с родителями каратистов по формированию нравственного поведения и поступков каратистов в бытовой практике;
- соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах, и в каратэ кекусинкай в частности;
- стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

Приложение 4

Виды контроля. Нормативы.

Сдача спортивных нормативов по физической и технической подготовке:

I год обучения

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег 60 м	10,5 сек.	9,5 сек.	8,5 сек.
2	Бег 1000 м	5,40 м	5 м	4 м
3	Подтягивание на перекладине	6	9	12
4	Отжимание от пола	25	35	50
5	Выполнение ударов рук (техника)	Правильное направление движения, неуверенно.	С небольшим отклонением в траектории, уверенно.	Часто, правильно по траектории, без помех.

II год обучения

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег 60 м	9,5 сек.	9 сек.	8 сек.
2	Бег 1000 м	5 м	4,30 м	3,40 м
3	Подтягивание на перекладине	9	12	15
4	Отжимание от пола	35	45	60
5	Выполнение ударов рук в движении (техника)	Правильное направление движения, сохранения равновесия.	С небольшим отклонением в траектории, уверенно в такт с шагом.	Часто, правильно по траектории, без помех, уверенно.
6	Выполнение ударов ног в движении (техника)			

III год обучения

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег 100 м	14,9 сек.	13,9 сек.	13,2 сек.
2	Бег 2000 м	10 м	9 м	7,40 м
3	Подтягивание на перекладине	12	15	18
4	Отжимание от пола	40	50	70
5	Выполнение ударов рук и защитных действий от них	Правильное направление движения, сохранение равновесия, небольшие помехи.	Небольшое отклонение траектории движения, уверенно, точно.	Чистое, правильное выполнение траектории движения, без помех
6	Выполнение ударов ног и защитных действий от них			

IV год обучения

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег 100 м	13,7 сек.	13,2 сек.	8,5 сек.
2	Бег 3000 м	13,5 м	13 м	12 м
3	Подтягивание на перекладине	15	18	22
4	Отжимание от пола	50	60	80
5	Выполнение комбинаций ударов рук и ног	Правильное выполнение движений, сочетание работы рук и ног.	Небольшое отклонение траектории движения.	Чистое, правильное выполнение движений, равномерное сочетание работы рук и ног.
6	Выполнение защитных действий			

V-VI годы обучения

№ п/п	Содержание материала	Дозировка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
1	Бег 100 м	13,4 сек.	13 сек.	12,5 сек.
2	Бег 3000 м	12 м	11,30 м	11 м
3	Подтягивание на перекладине	15	20	25
4	Отжимание от пола	60	70	90
5	Выполнение индивидуальных комбинаций ударов рук и ног	Правильное выполнение движений, сочетание работы рук и ног.	Небольшое отклонение траектории движения.	Чистое, правильное выполнение движений, равномерное сочетание работы рук и ног.
6	Выполнение защитных действий			