

Управление образования администрации  
Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного Образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа\_2023г.  
Протокол №\_1\_\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО  
И. Р. Андреева

Приказ № 262 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно – спортивной направленности  
«КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ»**

Возраст обучающихся -7-18 лет

Срок реализации – пять лет

**Автор программы:  
Мещеряков Игорь Леонидович  
Тренер – преподаватель  
высшей категории,  
черный пояс 1й дан**

г. Чайковский 2023г.

## Информационная карта

1. Учреждение: МАУДО Ц ДО
2. Ф.И.О. Мещеряков Игорь Леонидович
3. Вид спорта – каратэ киокушинкай
4. Статус программы: модифицированная
5. Направление деятельности: физкультурно-спортивное
6. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
7. Продолжительность освоения программы: 5 лет
8. Количественный состав группы: 15 человек
9. Возрастной диапазон: 8-17 лет
10. Перечень разделов программы:
  1. Пояснительная записка
  2. Учебный план
  3. Содержание изучаемого курса
  4. Методическое обеспечение образовательной программы
  5. Список литературы
  6. Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель кекусинкай каратэ – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ.

Данная программа представляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Секция каратэ, на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию детей и подростков, доступна и открыта для них.

Срок реализации программы: пять лет. Возраст обучающихся: от 8 до 17 лет. Рекомендуется проводить занятия по 9 часов в неделю.

Программа занятий по темам третьего года обучения усложняется и включает в себя кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), подготовку к соревнованиям; тактику ведения поединка.

Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ киокушинкай имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для групп начальной подготовки (ГНП) 1-3 годов обучения, возраст обучающихся – 8-10 лет, 4 раза в неделю по 2,5 - 1,5 часа (9 часов).

Нормативную базу дополнительной образовательной программы по каратэ киокушинкай составили следующие документы:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
10. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 N 1093 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ" (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71673).
11. Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

**Цель программы:** Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы секции каратэ.

**Основные задачи программы:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и с портом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
6. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
7. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;

9. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства;
10. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей;
11. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников;
12. Профилактика асоциальных проявлений в детско- подростковой среде.
13. Развитие и укрепление творческих и общественно – полезных связей с учреждениями города и края.

***Основными принципами обучения являются:***

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.
4. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
5. *Сознательность и активность обучения.* В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

6. *Наглядность.* Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Прочность закрепления знаний, умений и навыков.* Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.
9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, и т.д.), и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.
10. *Принцип разноуровневости* реализуется исходя из стартовых возможностей ребенка и на основании диагностики. Предполагается комплектование групп в соответствии уровнями сложности содержания программы. Чем выше уровень сложности, тем выше учебная нагрузка и требования к результатам учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.

4. Сплочение детского – подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско- подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участия в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском, краевом).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризации занятий каратэ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план занятий по каратэ киокусинкай, с расчетом на 42 учебных недель непосредственно в условиях МАУДО ЦДО, с учебной нагрузкой – 2 ч/неделю, представлен в таблице 1. ГНП -3 9ч/неделю; УТГ -5 9ч/неделю.

Таблица 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*(ГНП – 1, 1-2й год обучения)*

№ п/п	Раздел подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка:	16	16	
2.	Физическая подготовка:	36		
2.1	ОФП			26
2.2	СФП			10
3.	Технико – тактическая подготовка:	26		
3.1	Техника			21
3.2	Тактика			5
4.	Контрольные испытания:	6		
4.1	Зачёты по ОФП			4
4.2	Аттестационные экзамены			2
	Всего часов:	84	16	68

Таблица 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*(ГНП – 3, 3-й год обучения)*

№ п/п	Раздел подготовки	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка:	18	18	
2.	Физическая подготовка:	180		
2.1	ОФП			117
2.2	СФП			63
3.	Технико – тактическая подготовка:	158		
3.1	Техника			138
3.2	Тактика			20
4.	Участие в соревнованиях	10		10
5.	Контрольные испытания:	12		
5.1.	Зачёты по ОФП			6
5.2	Аттестационные экзамены			6
	Всего часов:	378	18	360

**Таблица 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
(УТГ -1, 4- 5 год обучения)**

№ п/п	Раздел подготовки	Теория	Практика	Общее Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	14		14
2.	Физическая подготовка			194
2.1	ОФП		100	
2.2	СФП		94	
3.	Технико – тактическая Подготовка:			132
3.1	Техника		102	
3.2	Тактика		30	
4.	Контрольные испытания			38
4.1	Зачеты по ОФП		6	
4.2	Аттестационные экзамены		6	
4.3	Соревнования		26	
	Всего часов:	14	364	378

### **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ киокушинкай рассчитана на 5 лет.

В группы начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься избранным видом спорта – каратэ и имеющие письменное разрешение врача. Контингент обучающихся составляют дети от 8 до 17 лет.

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных блоков:

1. Обучающий блок.
2. Воспитательный блок.

#### **Обучающий блок**

Интерес к единоборствам у молодёжи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов.

Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережёт и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось и с японским единоборством – каратэ.

Обучающий блок представлен следующими *направлениями*:

- философия – изучение духовно – нравственных основ каратэ (этикет каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т. д.)
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасности жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т. д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побеждённого не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско – юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва Комитет по физической культуре и спорту, спортивно – методический центр, 2003 г.; учебно – методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, техническую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии.

Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно – тематический план включены теоретические и практические занятия, которые направленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь: от ЗНАНИЯ – к – УМЕНИЮ – от УМЕНИЯ - к – НАВЫКУ.

### **Воспитательный блок**

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребёнка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы, более широко используется формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально – значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьёй, совместные тренировки детей и родителей – всё это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

### **Виды воспитания:**

Политическое: воспитание патриотизма, верности Отечеству.

Профессионально – спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоциональной- волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убеждённости в спортивной дисциплине; требованиях тренера, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательный процесс основан на постулатах основателя каратэ киокушинкай Масутацу Ояма: «Истинная цель искусства каратэ киокушин – это не победа или поражение, а совершенствование характера человека», «Воинский путь начинается с этикета и кончается этикетом».

Каратэ – путь жизни, цель которого состоит в том, чтобы дать людям полностью осознать их потенциальные возможности – как физические, так и духовные, если же духовная сторона игнорируется, его физический аспект теряет смысл».

Ученикам также прививаются такие понятия как уважение к старшим, глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к инструктору и к своим товарищам, не проявлять враждебного отношения к оппоненту в

процессе свободного боя, воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний о других школах и стилях боевых искусств.

Быть скромными и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях, почтительное отношение к родителям.

Ученики должны не забывать о духе киокушинкай, девиз которого гласит: «Держите свою голову низко (будьте скромными), взгляд высоко (будьте честолюбивыми), будьте сдержанными в словах (давайте отчёт сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью), относитесь к своим родителям почтительно».

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной и технико – тактической подготовки.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения ОРУ без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка, скакалка, перекладина, штанга, гиря, гантели и т. д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика, гимнастика...), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

К СФП относятся координационные, специально – подготовительные упражнения: силовые, скоростно – силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробные - анаэробные, анаэробные - лактатные, анаэробные - алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивление упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнёра, соревновательных и специально подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажёрных средств.

### ***Технико – тактическая подготовка***

К технико – тактическим действиям ТТД относятся: цуки – ваза ( удары руками), укэ- ваза ( блоки защитные движения), гери – ваза ( удары ногами), КИХОН (ТТД в движении), КАТА ( Формальные упражнения), КУМИТЭ (поединок – единоборство), ДАЧИ – ВАЗА ( стойки), цукуриаси – ваза ( передвижения), наге - ваза ( броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробные-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжёлым или лёгким партнёром, обманными движениями ( финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

#### ***К концу 1 года обучения (оранжевый пояс) учащиеся должны знать:***

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях каратэ;
- спортивную терминологию;

*Должны уметь:*

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10- 9 КЮ;

#### ***К концу 2 года обучения (синий пояс) учащиеся должны знать:***

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнёром;
- приёмы оказания первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы КИХОН и КАТА для уровня 8 -7 КЮ;
- элементы КУМИТЭ;

*Должны уметь:*

- свободно работать со спортивным инвентарём;
- выполнять элементы КИХОН и КАТА для уровня 8 – 7 КЮ;
- выполнять элементы базового кумитэ;

***К концу 3 года обучения (желтый пояс) учащиеся должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы КИХОН и КАТА для уровня 6 – 5 КЮ;
- тактику и стратегию поединка;

*Должны уметь:*

- выполнять элементы КИХОН и КАТА 6 – 5 КЮ;
- выполнять элементы спортивного КУМИТЭ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

***К концу 4-года обучения (зеленый пояс) учащиеся должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы КИХОН и КАТА для уровня 4 – 3 КЮ;
- тактику и стратегию поединка;

*Должны уметь:*

- выполнять элементы КИХОН и КАТА 4 – 3 КЮ;
  - выполнять элементы спортивного КУМИТЭ;
  - выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально

***К концу 5-года обучения (коричневый пояс) учащиеся должны знать:***

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- участвовать в судейских семинарах
- элементы КИХОН и КАТА для уровня 2 – 1 КЮ;
- тактику и стратегию поединка;

*Должны уметь:*

- выполнять элементы КИХОН и КАТА 2 – 1 КЮ;
  - выполнять элементы спортивного КУМИТЭ;
  - выполнять технику самообороны;
  - самостоятельно разучивать элементы техники
  - осуществлять судейство на соревнованиях
- самостоятельно работать в группе и индивидуально

***Способы проверки результатов:***

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 3 месяца тесты по ОФП:

1. Челночный бег;
2. Подтягивание;
3. Отжимание;
4. Прыжки на скакалке;
5. Подъём туловища (пресс);
6. Присед;
7. Прыжок в длину с места.

**Итоговый контроль:**

- ✓ контрольные занятия: зачёты по ОФП;
- ✓ соревнования;
- ✓ показательные выступления;
- ✓ аттестация на пояса – разряды КЮ – ТЕСТ (2 – раза в год).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительском собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (Показательные выступления для родителей 1-3 год обучения); «История каратэ, Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребёнка к соревнованиям» (2-3 год обучения); «Профессиональное ориентирование

учащихся. Куда пойти учиться?» (3-й год обучения); «Гигиена и питание юных единоборцев» (1 год обучения); Воспитание характера и воли» (2-3 год обучения); Творческий отчёт объединения» (1-3 год обучения).

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учётом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Таблица 3. *Сенситивные периоды развития физических качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Программа основывается на следующих *принципах*:

- гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношение к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношение к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребёнка);

- учёт индивидуально - возрастных особенностей (каждый ребёнок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приёмы);

- личностно- ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребёнка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребёнок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем – либо);

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т. к. в эти моменты они представляют лицо села, района, города, края, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определённый уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

### **Формы занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- учебно – тренировочные сборы;

— аттестация: КЮ – ДАН тест; тесты ОФП.

— зимняя и летняя школа.

Годичный цикл делится на **4 основных периода**:

1. подготовительный (втягивающий) период
2. период фундаментальной подготовки
3. соревновательный период
4. переходный период

Эти периоды в свою очередь делятся на этапы, в зависимости от конкретных задач подготовки. Выделяют следующие основные этапы:

1. *Втягивающий* (постепенно повышается объём и интенсивность нагрузок);
2. *Базовый развивающий* (увеличение функциональных возможностей организма);
3. *Базовый ударный* (резкое повышение нагрузки и интенсивности, с целью подготовки спортсмена к самому сложному этапу спецподготовки);
4. *Спецподготовка* (шлифовочный цикл, интенсивность высокая, основная задача – подготовить спортсмена к соревнованиям с максимальной отдачей и минимальным травматизмом);
5. *Предсоревновательный* (на этапе главная задача состоит в дальнейшем совершенствовании СФП и ТТМ, сокращается объём ОФП, за неделю до соревнований снижается тренировочный объём в 2 -3 раза с сохранением интенсивности);
6. *Промежуточный – восстановительный* (цель – дать отдых организму для выхода на новый этап подготовки, оптимальная продолжительность -7 дней, после чего необходимо переходить к тренировкам в последовательности по мезоциклам, решая конкретные задачи, исходя из календарного плана);
7. *Переходный период* (необходим с целью предупредить перетренированность организма спортсмена для стабильного роста

спортивных результатов, необходима временная потеря спортивной формы).

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. Осуществляя ее, необходимо руководствоваться как общими педагогическими принципами, так и специфическими. К первым, относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

*К специфическим принципам* в спортивной тренировке относятся:

1. *Единство общей и специальной подготовки спортсмена.* Общая подготовка создает базу, на основе которой воспитанник совершенствуется в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для кекусинкай каратэ.

2. *Непрерывность тренировочного процесса.* Учебно-тренировочный процесс носит многолетний и круглогодичный характер. Каждое новое занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень спортивного мастерства в кекусинкай каратэ.

3. *Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок.* Рост спортивных достижений обусловлен неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований.

4. *Волнообразное изменение тренировочных нагрузок.* Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме, что вызывает необходимость, наряду с отдыхом, временно

снижать нагрузки. Это обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме обучающегося.

5. *Цикличность* тренировочного процесса, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы).

#### **Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовленности;
- Медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Мотивация детей и подростков на систематические занятия спортом, ведение здорового образа жизни.
- Улучшение состояние здоровья, включая совершенствование двигательных-координационных качеств.
- Повышение уровня физической подготовленности общей и специальной направленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
- Снижение девиантных проявлений и вредных привычек у подростков.
- Совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств.

Для **оценки** деятельности групп каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки разработана система критериев.

Этап начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- квалификационные экзамены на пояса два раза в год. Диагностика результатов.

*Для успешной реализации данной программы необходимо:*

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, груши, малые мячи, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, защита голени, защита паха;
- атлетический зал;

Итог реализации программы - Аттестация учащихся на 2 -1 КЮ (коричневый пояс) (см. Приложение 1).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.).
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).

4. Пособие «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации», авт.-сост. А.Н. Каинов.- М. Изд. «Учитель», 2011.-167с.
5. Программа для групп начальной подготовки каратэ киокушинкай. – Пермь, 2008.
6. Программа Федерации Киокушинкай России.- АО Типография» Новости», Москва, 2009.
7. Путь каратэ киокушинкай. М. Ояма. – «До- информ, Москва, 2010.
8. Сила каратэ – МП «Паломник» и МП «Норд- спорт», Москва, 2003.
9. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

### **Рекомендуемая литература для детей и родителей**

#### **Интернет-ресурсы**

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000. - URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 09.07.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст: электронный.

#### **Электронные ресурсы**

1. Бобков, А. В. Системы распознавания образов: учебное пособие / А. В. бобков. – Москва: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2018. – 187, [3] с.: ил. – Текст: электронный // Сайт издательства МГТУ им. Н. Э. Баумана. – URL: <http://ebooks.bmstu.press/catalog/200/book1831.html> (дата обращения: 12.03.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

## **Техническая программа и требования к экзаменационным нормативам.**

Рекомендуемый возраст спортсменов при подготовке к экзаменам: 10 - 9 кю - 8 лет, 8 - 7 кю - 9 лет, 6 кю - 10 лет, 5 кю - 11 лет, 4 кю - 12 лет, 3 кю - 13 лет, 2 кю - 14 лет, 1 кю - 15 лет, 1 дан - 16 лет. К экзамену на 4 кю и выше допускаются только выступающие на соревнованиях спортсмены или ветераны.

### **Экзамен проводится в три этапа.**

**Первый этап – зачёт по ОФП** (тесты на силу и скорость) в виде соревнований. Каждый спортсмен должен выполнить зачётный норматив, стараясь при этом показать наилучший результат.

**1 – челночный бег 5x10 метров.**

**2 – прыжок в длину с места** (свой рост): **10 кю** +10 см, **9** + 15, **8** + 20, **7** + 25, **6** + 30, **5** + 35, **4** + 40, **3** + 45, **2** + 50, **1** + 55.

**3 – подтягивания на перекладине:** **10 кю** – 3 раза, **9** – 5, **8** – 7, **7** – 9, **6** – 11, **5** – 13, **4** – 15, **3** – 17, **2** – 19, **1** – 21

**4 – прыжки на скакалке** (за 1 минуту): **10 кю** – 100 раз, **9** – 120, **8** – 140, **7** – 150, **6** – 160, **5** – 170, **4** – **3** – **2** – **1** – больше 170 раз.

**5 – отжимания от пола** в упоре лёжа на кулаках: грудью задевать лежащую на полу «лапу», руки полностью разгибать в локтях после каждого отжимания, не касаться коленками пола. (за 30 сек.): 10 кю-10 раз, 9-15, 8-20, 7-23, 6-26, 5-28, 4-30.

**6 – сгибание туловища И.П.** лёжа на спине: руки держать за головой, стопы в упоре, делать подъемы туловища доставая грудью колени и полностью опускать спину на пол. (за 30 сек.) 10 кю-15 раз, 9-20, 8-22, 7-24, 6-26, 5-28, 4-30.

**7 – приседания:** ноги на ширине плеч, руки за головой, каждый раз приседая, ноги полностью сгибать в коленях, не сгибая спины и полностью разгибать ноги на подъеме (за 30 сек.) 10 кю- 20 раз, 9-22, 8-24, 7-26, 6-28, 5-30, 4-32.

**Система оценок:** выполнение норматива – зачёт (+) невыполнение – не зачет (-)

Допуск к экзамену возможен если (+) больше чем (-)

**Второй этап - сдача тестов по СФП.**

Упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны, махи на максимальную высоту)

Выполнение прыжковых ударов на определённую высоту.

Выполнение сложно – координационных комбинаций.

Ходьба на руках

**Третий этап - сдача технического, квалификационного экзамена**

### **10 кю (оранжевый пояс)**

**Возраст не менее 7 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

#### **Кихон ( базовая техника)**

**Тачиката (стойки):** шидзэн-дачи ( сотохатиджи дачи), учихатиджи-дачи, дзенкуцу-дачи, хейко-дачи.

**Цуки (удары руками):** сейкэн-дзуки(3 уровня), Сейкэн ой- дзуки (3 уровня), моротэ-дзуки (3 уровня).

**Укэ (блоки):** джэдан -уке, гедан-барай.

**Кэри (удары ногами):** , хидза-гери( чудан, джэдан) , кин-гери.

**Кокю-хо (дыхание):** шин кокю( вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов)

#### **Идо ( основы перемещения)**

**В дзэнкуцу –дачи:** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух элементов.

#### **Иппон- кумитэ**

**Атака:** ой-дзуки джэдан.

**Защита и контратака:** джэдан –укэ + кин –гэри + гэдан –барай.

**Атака:** ой-дзуки чудан.

**Защита и контратака:** гэдан –барай + хидза- гэри + гэдан – барай.

**Ката:** тайкёку сонно ичи.

#### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 10 раз.

**Приседания:** 15 раз.

**Подтягивания:** юноши -3 раза, девушки -1 раз.

**Подъем корпуса из положения сидя, руки за головой:** 15 раз.

**Стойка на руках у стены:** 10 секунд с поддержкой.

### **Письменный экзамен**

Что такое каратэ? Каким должен быть каратист?

Как правильно складывать доги и завязывать пояс?

### **9 кю (оранжевый пояс с синей полоской)**

**Возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

**Базовая техника та же, что и для 10 кю**

**Тачиката (стойки):** мусуби- дачи, санчин -дачи, хайсоку-дачи. Кумитэ – дачи (кумитэ- но камаэ)

**Цуки (удары руками):** сэйкэн гяку –дзуки ( 3 уровня), сэйкэн аго- учи, сэйкэн татэ –дзуки ( 3 уровня).

**Укэ (блоки):** Чудан сото-уке, чудан учи-уке.

**Кэри (удары ногами):** маэ-гери (чудан, джэдан)

### **Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу –дачи, санчин –дачи:** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух –трех элементов.

**В кумитэ-дачи:** комбинации по заданию.

### **Самбон –кумитэ**

**Атака на 3 шага:** ой-дзуки джэдан + ой –дзуки чудан+ ой -дзуки гэдан.

**Защита и контратака:** джэдан –укэ + чудан сото – укэ+ гэдан –барай+ гяку –дзуки чудан+ гэдан –барай.

**Ката:** тайкёку сонно ни.

### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 15 раз.

**Приседания:** 20 раз.

**Подтягивания:** юноши -4 раза, девушки -2 раза.

**Подъемы корпуса из положения сидя, руки за головой:**20 раз.

**Тоби маэ- гэри:** по цели на высоте роста.

**Стойка на руках у стены:** 20 секунд с поддержкой.

### **Письменный экзамен**

**Этикет доджё.**

**Значение Ос.**

**Вредные привычки – враги каратиста.**

### **8 кю (синий пояс)**

**Возраст не менее 9 лет, минимальный период тренировок 3 месяца.**

### **Кихон (базовая техника)**

**Базовая техника та же, что для 10 -9 кю.**

**Тачиката (стойки):** кокуцу-дачи. Киба – дачи (фронтальная), киба –дачи 90гр., киба –дачи 45гр.,цуруаши –дачи.

**Цуки (удары руками):** сейкэн шита –дзуки, сейкэ каги –дзуки, джэдан хиджи –учи, джюн –дзуки.

**Укэ (блоки):** моротэ- укэ, учи-уке\гедан-барай.

**Кэри (удары ногами):**маэ кэагэ, ёко-кэагэ, кансэцу-гэри, ,маваши-гери ( 3 уровня)

**Кокю-хо ( дыхание):** ногарэ –но кокю о моттэ ( вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

### **Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу –дачи, санчин –дачи, кокуцу –дачи:** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В киба –дачи90гр.** Перемещение с разворотом через грудь( маэ- мавари) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В киба –дачи 45гр.:** перемещение вперед назад ( дако- идо) и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ –дачи:** комбинации по заданию.

**Ката:** Тайкёку сонно сан, Сокуги тайкёку сонно ичи.

### **Иппон -кумитэ**

- 1) Атака: маэ- гэри чудан.
- 2) Защита и контратака: гэдан –барай + маэ –гэри чудан+ гэдан –барай.
- 3) Атака: ой –дзуки чудан.
- 4) Защита и контратака: чудан учи –укэ+ маваши- гэри джэдан+ гэдан-барай.

**Ката:** Тайкёку сонно сан, Сокуги сонно ичи.

### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** коснуться головой пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 20 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 20 раз.

**Подтягивания:** юноши – 5 раз, девушки – 3 раза.

**Подъемы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка):** от 1го до 5 и обратно до 1го.

**Тоби маэ –гэри:** по цели на высоте роста +5 см.

**Стойка на руках у стены:** 30 секунд.

### **Кумитэ**

**Джию- кумитэ:** 3 боя по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

Расшифровка иероглифа «киокушинкай» и графического символа «канку».

Режим дня и гигиена спортсмена.

Основные правила питания каратиста.

## **7 кю (синий пояс с желтой полоской)**

**Возраст не менее 10 лет, минимальный период тренировок 3 месяца.**

### **Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же что и для 10 -8 кю

**Тачиката (стойки):** нэкоаши- дачи.

**Цуки (удары руками):** тэтцуи ороши гаммэн-учи, тэтцуи комэками учи, тэтцуи хизо –учи, тэтцуи учи –учи (3 уровня), тэтцуи ёко –учи.

**Укэ (блоки):** маваши-уке, шюто-маваши-уке.

**Кэри (удары ногами):** учимаваши, сотомаваши, ёко-гэри ( чудан, джэдан)

**Кокю –хо( дыхание):**Ногарэ- но кокю ура(вдох на 3 счета, короткая задержка, выдох на 7 счетов).

### **Идо (основы перемещения)**

**В кибя-дачи 90 гр.:** перемещение в сторону с заступом спереди (маэ коса) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибя-дачи 90гр.:**перемещение в сторону с заступом сзади ( уширо коса) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибя-дачи 90гр.:**перемещение в сторону с разворотом через спину ( уширо мавари) и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ- дачи:** приставной шаг( ой –аши, ой –сагари),» шаг подсечка» (окури –аши, окури – сагари), шаг со сменой сторонности стойки (фуми – аши, фуми- сагари), разножка (коса). Выполнять без техники.

**В кумитэ- дачи:** комбинации по заданию.

**Ката:** сокуги тайкёку сонно ни, сокуги тайкёку сонно сан. пинан сонно ичи.

### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

**Отжимания на кулаках:** 25раз

**Выпрыгивания из полуприседа:** 30 раз

**Подтягивания:** юноши -6 раз, девушки -4 раза.

**Подъемы ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка)** от 1 до 7 раз и обратно до 1го

**Тоби маэ гэри:** по цели на высоте роста +10 см.

**Стойка на руках у стены: 1 минута.**

**Кумитэ**

**Джию- кумитэ:** 5 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

Цвета поясов в киокушине и их значение (белый пояс, 10 -7 кю).

Правила поведения спортсмена на соревнованиях.

### **6 кю (желтый пояс)**

**Возраст не менее 11 лет, минимальный период тренировок 3 месяца**

#### **Кихон( базовая техника)**

**Тачиката (стойки):** мороаши-дачи.

**Цуки (удары руками):** ёхон нукитэ (чудан, джэдан), нихон нукитэ, уракэн шёмэн гаммэн-учи, уракэн саю.-учи, уракэн хидзо-учи, уракэн гаммэн ороши-учи, уракэн маваши-учи.

**Укэ (блоки):** джюджи-укэ (джэдан, гэдан).

**Кэри (удары ногами):** уширо-гери (чудан, джэдан – без разворота)

**Кокю-хо(дыхание):** ибуки( силовое дыхание).

#### **Идо ( основы перемещения)**

В дзэнкуцу –дачи, кокуцу –дачи, кибэ –дачи 45гр. Перемещение вперед назад с разворотом на 360гр.( кайтэн идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ –дачи: комбинации по заданию.

**Ката:** Санчин ( под счет), Пинан соно ни, Пинан сонно сан.

#### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** коснуться грудью пола в положении сидя, ноги врозь широко.

Отжимания на кулаках: 30 раз.

Выпрыгивания из полуприседа: 40 раз.

Подтягивания: юноши -7 раз, девушки – 5 раз( за 5 раз сверх – бонусы для других испытаний).

Подъёмы прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа( складка0: от 1 до 8 раз и обратно до 1раза.

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 4 м.

**Кумитэ** – 1минута – 3 раунда.

Джию-кумитэ: 7 боев по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

Цвета поясов в киокушине и их значение ( бкю – 10 дан)

Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

### **5 кю (желтый пояс с зелёной полоской)**

**Возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца.**

#### **Кихон ( базовая техника)**

Базовая техника та же, что и для 10-6 кю, а также:

**Тачиката( стойки):** какэаши –дачи.

**Цуки( удары руками):** шюто гаммэн –учи, шюто сакоцу-учи, шюто-сакоцу учикоми, шюто хидзо –учи, шюто учи- учи.

**Укэ (блоки):** Шюто джэдан –укэ, шюто гэдан –барай, шюто чудан сото-укэ, шюто чудан учи –укэ, кокэн-укэ(3 уровня), хайто-укэ.

**Кэри ( удары ногами):** уширо-гэри(чудан, джэдан): а) с заступом и с разворотом, б) без заступа с разворотом, в) с заступом через какэаши-дачи.

#### **Идо(основы перемещения)**

В дзэнкуцу-дачи, кокуцу –дачи, кибэ –дачи 45гр.: перемещение вперед и назад с разворотом на 369гр. (кайтэн идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ –дачи: комбинации по заданию.

**Ката:** Пинан сонно –Ён, Янцу, Цуки- но ката.

#### **Физическая кондиция**

**Гибкость:** произвольный шпагат.

**Отжимания на кулаках:** 35 раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 50 раз.

**Подтягивания:** юноши - 8раз, девушки – 6 раз. ( за 5 сверх – бонус по любому испытанию).

**Подъёмы прямых ног и корпуса на встречу друг другу из положения лежа( складка):** от 1 до 9раз и обратно до 1 раза.

**Тоби маэ- гэри:** по цели на высоте роста +20 см.

Ходьба на руках: 5 м.

#### **Кумитэ**

Джию- кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

#### **Письменный экзамен**

Биография М. Оямы.

История киокушина в вашей стране.

### **4 кю (зеленый пояс)**

**Возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

**Кихон( базовая техника):**

Базовая техника до 5 кю,

**Цуки( удары руками):** энкей гяку –дзуки, шёётэй-учи(3 уровня).

**Укэ(блоки):** шётэй –укэ( 3 уровня).

**Кэри (удары ногами):** какато отоши-гэри ( через учи маваши, сотомаваши).

#### **Ката:**

Санчин но ката без счёта (с тестированием).

Пинан сонно го. Тайкёку сонно ичи ура, Тайкёку сонно ни ура, Тайкёку сонно сан ура.

#### **Физическая кондиция:**

**Гибкость:** произвольный шпагат.

**Отжимания на кулаках:** 40раз.

**Выпрыгивания из полуприседа:** 60 раз.

**Подтягивания:** юноши -9 раз, девушки -7 раз.

**Подъёмы прямых ног из положения сидя, упор сзади( ногами пола не касаться):** от 1 до 7 раз и обратно до 1раза.

**Тоби маваши –гэри:** по цели на высоте роста +5 см.

Ходьба на руках: 6 м.

**Кумитэ:** Джию-кумитэ:12 боев по одной минуте.

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункт 1.

### **3кю (зеленый пояс с коричневой полоской)**

**Возраст не менее 14 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

#### **Кихон( базовая техника)**

Базовая техника та же, что и для 10- 3кю.

**Ката:** санчин но ката (с испытанием) Гекисай дай, Гекисай шё.

#### **Физическая кондиция:**

**Гибкость:** фронтальный шпагат

**Отжимания на кулаках:** 45 раз

**Выпрыгивание из полуприседа:** 80 раз.

**Подтягивания:** юноши -10 раз, девушки -8 раз.

**Подъёмы прямых ног из положения упор сидя сзади(ногами пола не касаться):** от 1 до 8 раз и обратно до 1го.

**Тоби маваши-гэри:** по цели на высоте роста +10см.

Ходьба на руках: 6 м.

#### **Кумитэ:**

Джию-кумитэ: 15 боёв по 1 минуте.

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункт 2

### **2кю (коричневый пояс)**

**Возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

Базовая техника та же, что и для 10- 3кю.

**Цуки(удары руками):** джэдан кокэн-учи, хайто-учи(3 уровня)

**Кэри(удары ногами):** тоби маэ-гэри (3 варианта), тоби мавашигэри(3 варианта).

#### **Идо (основы перемещения)**

Во всех низких стойках: перемещение вперед назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе и с разворотом на 360 гр. (кайтэн –идо)

**Ката:** Пинан сонно ичи, ни, сан в положении ура. Тэншэ

#### **Физическая кондиция:**

**Гибкость:** фронтальный шпагат и шпагат в сторону по заданию.

**Отжимания на кулаках:** 60 раз

**Выпрыгивание из полуприседа:** 90 раз.

**Подтягивания:** юноши -12 раз, девушки -9 раз.

**Подъёмы прямых ног к перекладине из положения вис стоя:** 15 раз

**Тоби уширо маваши-гери:** по цели на высоте роста.

**Ходьба на руках:** 8 м.

### **Кумитэ:**

17 боёв по 1 минуте (5 боёв с судейством).

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункты 3, 4

### **1кю (коричневый пояс с золотой полоской)**

**Возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев**

### **Кихон. (базовая техника)**

Базовая техника та же, что и для 10- 2кю.

### **Цуки ( удары руками):**

хиракен- дзуки(чудан, джэдан), хиракен ороши –учи, хиракен маваши –учи, тохо- учи, кейко –учи.

### **Кэри( удары ногами):**

тоби уширо-гэри, тоби уширо маваши –гери

### **Идо(основы перемещения):**

Во всех низких стойках: перемещение вперед назад с выполнением одиночных техник и комбинаций, в том числе с разворотом на 360 гр.(кайтэн –идо).

В кумитэ дачи: комбинации по заданию.

**Ката:** Пинан сонно ён ура, Пинан сонно го ура, Сайфа

### **Физическая кондиция:**

**Гибкость:** переходы из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь

**Отжимания на кулаках:** 80 раз

**Выпрыгивание из полуприседа:** 100 раз.

**Подтягивания:** юноши -15 раз, девушки -10 раз.

**Подъемы прямых ног к перекладине из положения вис стоя:** 20 раз.

**Тоби уширомаваши-гери:** по цели на высоте роста + 5см.

**Ходьба на руках:** 8 м.

**Джию-Кумитэ:**

18 боёв по 1 минуте (5 боёв с судейством).

### **Письменный экзамен**

Доджэ кун – пункты 5- 7.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025