

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«23» августа 2023 г.
Протокол № 26
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Картэ Киокушинкай»

Возрастная категория – 7-20 лет

Срок реализации – 5 лет

Педагог дополнительного образования:

Дерябин Илья Алексеевич

*г. Калуга
2023 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай»
Автор (составитель) программы	Дерябин Илья Алексеевич
Должность составителя	Педагог дополнительного образования
Название объединения	Каратэ Киокушинкай
Учреждение, реализующее программу	МБОУ ДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Горпедо»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248029, г. Калуга, ул. Гурьянова д. 8 корп.1
Год разработки	2023
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	5 лет
Уровень освоения программы	Общекультурный
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения - 144 часа 2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов 4 год обучения – 216 часов 5 год обучения – 216 часов
Возрастная категория	7-20 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Стационарная (очная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время в современном обществе большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным решением задач нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, и физическая культура, является одной из составляющих общей культуры человека. Участие обучающихся в спортивных объединениях и секциях – один из способов профилактики правонарушений, алкоголизма и наркомании.

Каратэ Киокушинкай – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих тренировок каждый занимающийся проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, воспитывать волю и дух.

Обучающийся, достигнув нового уровня, познав новую технику, видит перед собой следующий этап, требующих еще больших сил и трудолюбия.

Стремление к бесконечному совершенствованию техники развивает настоящий бойцовский дух, помогающий тем, кто занимается в объединении каратэ киокушинкай многие годы, преодолевать их более слабым.

Программа базируется, в первую очередь на соответствии технологии, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения воспитанников. Поэтому очень важно использовать следующие методические принципы: последовательность и систематичность, доступность и наглядность.

Данная программа является программой открытого типа, то есть открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов обучающихся и их родителей. Содержание ее вариативно и гибко. На ее основании можно выстроить ту работу, которая отвечала бы социально-культурным ценностям того или иного района, традициям и особенностям отдельного детского коллектива, возможностям и интересам различных групп обучающихся.

Форма занятий – групповая

Режим занятий – 2 раза по 2 часа в неделю (1-й год обучения), 2 раза по 3 часа или 3 раза по 2 часа в неделю (с 2-го по 5-й год обучения)

Цель программы:

Воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух психофизических состояний:

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества.

Задачи программы

1. Образовательные:

- Ознакомить с историей развития каратэ киокушинкай в мире и России.
- Формировать знания, умения и навыки на основе владения и освоения программного материала.

2. Развивающие: развить скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

3. Воспитательные: воспитывать положительное отношение к общественным ценностям, культуру поведения на спортивной площадке, трудолюбие, умение работать в коллективе, здоровое соперничество и судейские навыки.

В программу введен воспитательный компонент, который реализуется через проведение воспитательно-познавательных мероприятий на темы: общекультурные, здорового образа жизни, таких как: экскурсии, флэш-мобы - спарринги, видеосюжеты-поединки и т.д.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курс обучения каратэ, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения каратэ киокушинкай – использование технических приемов содержит в себе возможности не только для формирования технических навыков у обучающихся и развития физических способностей, но и так же служит примером нравственного воспитания обучающихся. Занятия каратэ киокушинкай развивают у обучающихся стремление к познанию, вырабатывают волю и характер, формируют чувство коллективизма и способствует становлению личности.

Формирование навыков владения телом – одна из задач всесторонней подготовки каратиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике каратэ киокушинкай и совершенствование ее. Обучая занимающихся технике каратэ, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей в исполнении признанных мастеров каратэ киокушинкай, моменты проведения этих приемов на соревнованиях. Руководитель объединения должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также, за уровнем их технической подготовки. Для этого, два раза в год, проводятся аттестационный экзамен на кю (пояс по каратэ).

В объединении «Каратэ киокушинкай» занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по каратэ киокушинкай и навыки инструктора общественного.

Практические занятия по каратэ киокушинкай, по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий и общепринятой методике. Руководителю объединения рекомендуется давать занимающимся задания на дом, для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной технике владения каратэ киокушинкай. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики поединка, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных поединках и соревнованиях по каратэ киокушинкай, у занимающихся, совершенствуется весь комплекс подготовки необходимый каратисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Образовательная программа предназначена для группы обучающихся любого вида и состава, количеством 8-12 человек первого года обучения, 8-10 человек 2-5 годов обучения. Набор обучающихся свободный.

Программа объединения рассчитана на 5 лет бучения обучающихся от 7 до 20 лет. Программа 1-го года обучения рассчитана на 144 часа. Занятия 1-го года обучения проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа. Программа 2-го и последующих годов обучения, рассчитана на 216 часов. Занятия 2-го и последующих годов обучения проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Обучающиеся прошедшие тестирование на выявление знаний, навыков, умений соответствующего уровня могут быть приняты на второй и последующие года обучения.

В зависимости от интересов занимающихся, календарного плана соревнований, аттестаций и мероприятий, руководитель может вносить в программу свои изменения, но последовательность тем необходимо сохранять.

Форма реализации: очная, при необходимости может быть реализована дистанционная форма обучения с использованием интернет-платформ.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающегося и помогает им в профессиональном самоопределении.

Программа обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в учреждениях дополнительного образования на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности занимающихся требует увеличения их двигательной активности, усиление образовательной направленности учебных занятий по физкультуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, общей и специально-физической, технической, тактической и психологической), система упражнений, воспитательные мероприятия, ожидаемые результаты от ее реализации.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, созданий условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка, посредством клубной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она обусловлена целым рядом качеств:

- Личностная ориентация образования;
- Профильность;
- Практическая направленность;
- Мобильность;
- Разноуровневость;
- Реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения – у обучающихся должно быть сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни, осознанные потребности в занятиях каратэ киокушинкай, достижения высоких спортивных результатов, повышение физической выносливости, гибкости, овладение простыми техническими навыками и приемами.

Обучающиеся должны знать: историю возникновения и развития каратэ киокушинкай, международных федераций каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить ката, ведение спарринга, тактику и технику ведения спарринга, знать основы ОФП.

Второй год обучения – введение теоретической части о правилах судейства ИКО, участие в соревнованиях, аттестациях. Дети должны знать: историю возникновения и развития каратэ киокушинкай, международных федераций каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить ката, ведение спарринга, тактику и технику ведения спарринга, знать основы ОФП. Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости.

Третий год обучения – иметь расширенное представление теоретической части о правилах судейства ИКО, участие в соревнованиях, аттестациях. Дети должны знать: историю возникновения и развития каратэ киокушинкай, международных федераций каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить ката, ведение спарринга, тактику и технику ведения

спарринга, знать основы ОФП. Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Знать бросковую технику каратэ киокушинкай. Выполнять нормативы кроссфита.

Четвертый год обучения - иметь расширенное представление теоретической части о правилах судейства – ПК - Всестилевое каратэ, участие в соревнованиях, аттестациях. Дети должны знать: историю возникновения и развития каратэ киокушинкай, международных федераций каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить ката, ведение спарринга, тактику и технику ведения спарринга, знать основы ОФП. Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Знать бросковую технику дзю-дзюцу. Выполнять нормативы кроссфита. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката (технических комплексов). Отработка ката с бункай.

Пятый год обучения - иметь расширенное представление теоретической части о правилах судейства ПК (ката – Всестилевое каратэ), участие в соревнованиях, аттестациях. Дети должны знать историю возникновения и развития каратэ киокушинкай, международных федераций каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить ката, ведение спарринга, тактику и технику ведения спарринга, знать основы ОФП. Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Знать бросковую технику каратэ вадо-рю. Выполнять нормативы кроссфита, составлять программы кроссфита. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката (технических комплексов). Отработка ката с бункай. Владеть навыками судейства.

Форма подведения итогов – аттестация на пояса, участие в соревнованиях (Приложение №1).

Составляющие учебного занятия

Обучающая компонента:

- 1 Обучение базовым приемам каратэ: стойки, перемещения, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.
- 2 Обучение страховке и бросковой технике каратэ киокушинкай: страховка при падении, страховка при бросках, броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы.

Развивающая компонента:

- 1 Координацию движений.
- 2 Стартовую скорость.
- 3 Динамику.
- 4 Силовую выносливость.
- 5 Силовые возможности.
- 6 Память и внимание.
- 7 Навыки общения и коммуникабельность.

Воспитывающая компонента:

- Усидчивость и трудолюбие.
- Чувство ответственности за младших и коллективизм.
- Стремление к саморазвитию.
- Критичность к собственной работе и результатам.
- Воспитание смелости, боевого духа и уверенности в себе.
- Воспитание нравственности и морально-этических качеств личности.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ЦНЦ «Содружество»
[Signature]
О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	66	6	60
Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай	30	3	27
Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай	36	3	33
Раздел 2. Общая физическая подготовка	25	3	22
Тема 2.1 Основы общей физической подготовки	25	3	22
Раздел 3. Судейская подготовка	15	5	10
Тема 3.1 Основы судейской подготовки	15	5	10
Раздел 4. Тактика ведения поединка	20	8	22
Тема 4.1 Основы тактики ведения поединка	10	2	8
Тема 4.2 Основы техники ката	10	6	4
Раздел 5. Соревнования	10	2	8
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 7 Итоговое занятие	2	-	2
Итого	144	27	117

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ киокушинкай. Введение в каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ киокушинкай, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Организация и правила проведения соревнований. Начальное изучение правил каратэ и пояснения к ним, сигнализация флажками и жестами.

Раздел 1. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате киокушинкай

Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай

Теория: стойки, перемещения, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите.

Практика: обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай

Теория: Обучение страховке и бросковой технике каратэ киокушинкай: страховка при падении, страховка при бросках,

Практика: Отработка техники: броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Основы общей физической подготовки

Теория: Техника выполнения упражнений: отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Практика: Отработка упражнений: отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 Основы судейской подготовки

Теория: Знакомство с терминами: ака, ао, мото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себухаджиме и т.д. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка.

Практика: Обучение новым названиям движений: техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Профилактика вредных привычек. Моральная и специальная психологическая подготовка.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Основы тактики ведения поединка

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздвигание противника.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Основы техники ката

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен. Знакомство с техникой ката.

Практика: Отработка ката.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: воспитать положительное отношение к общественным ценностям

Тема 6.1 История каратэ в России

Теория: Знакомство с историей возникновения каратэ в России

Форма работы- комбинированное занятие

Тема 6.2 Кто он, защитник Отечества

Теория: защитник отечества это тот..., каким он должен быть, что должен уметь делать, какие есть защитники Отечества, чем они занимаются.

Форма работы- комбинированное занятие

Раздел 7. Итоговое занятие

Цель: выявление уровень подготовки обучающихся



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»
О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	66	6	60
Тема 1.1 Общеразвивающие упражнения	30	3	27
Тема 1.2. Бросковая техника каратэ киокушинкай	36	3	33
Раздел 2. Техника блоков	60	5	55
Тема 2.1 Техника Укэ – вадза	60	5	55
Раздел 3. Судейская подготовка	15	5	10
Тема 3.1 Основы судейской подготовки	15	5	10
Раздел 4. Тактика ведения поединка	39	4	35
Тема 4.1 Передвижение в стойках	39	4	35
Раздел 5. Соревнования	14	2	2
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 7 Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	38	178

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

второй год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ киокушинкай. Введение в Киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате киокушинкай

Тема 1.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практика: Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения на скорость, реакцию.

Бег с переходом на шаг.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Базовая техника каратэ киокушинкай

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате киокушинкай. Мусотацу Ояма, Шоке Мацу и

Практика: Отработка: стойки, перемещения, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Техника блоков

Цель: обучение воспитанников технике блоков

Тема 2.1 Техника Укэ – вадза)

Теория: Обучение технике блоков (защиты) руками. Агги укэ. Сото укэ, Учи удэ укэ, гедан барэй укэ. Принципы правильного подхода к выполнению блоков.

Практика: Обучение технике блоков:

* Агги укэ.

* Сото укэ.

* Учи удэ укэ.

* Гедан барэй укэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 Основы судейской подготовки

Теория: Знакомство с терминами: ака, ао, мото, но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себухаджиме и т.д. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка ИКО

Практика: Обучение новым названиям движений: техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Профилактика вредных привычек. Моральная и специальная психологическая подготовка.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Передвижения в стойках

Теория: Виды стоек, техника перемещений в стойках, принципы правильного выполнения.

Практика: Упражнения на развитие силы ног – стоять в стойке Киба дачи.

Перемещение в киба дачи (цуги Аси и синтай Аси).

Обучение стойке Дзенкуцу дачи.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера

Цель: воспитать положительное отношение к общественным ценностям

Раздел 7. Итоговое занятие

Цель: выявление уровень подготовки обучающихся



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»
О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

третьего года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	80	20	60
Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай	40	10	30
Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай	40	10	30
Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	10	20
Тема 2.1 Основы общей физической подготовки	30	10	20
Раздел 3. Тактики ведения поединка карате в WKF	44	4	40
Тема 3.1 Техника ударов руками (Цуки вадза)	44	4	40
Раздел 4. Техника ката	40	4	36
Тема 4.1 Тактика и техника выполнения ката	40	4	36
Раздел 5. Соревнования	14	2	12
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 7 Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	42	174

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третий год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ киокушинкай, международные федерации каратэ. Введение в каратэ киокушинкай. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Техника карате

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате киокушинкай

Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате киокушинкай: Хацуо Рояма, Такаши Адзума.

Практика: Отработка: стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай

Теория: Обучение страховке и бросковой технике каратэ киокушинкай : страховка при падении, страховка при бросках.

Практика: Отработка техники: броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках, упражнения на пресс, приседания, приседания с выпрыгиванием, бег и прыжки на время, бег, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Тактика ведения поединка в ВКФ

Цель: обучение воспитанников технике ведения поединка

Тема 3.1 Техника ударов руками (Цуки вадза)

Теория: Обучение технике ударов руками.

Уро цуки, Татэ цуки, Секу цуки, Оэ цуки, Гяку цуки.

Практика: Обучение технике ударов руками:

* Уро цуки

* Татэ цуки

* Секу цуки

* Оэ цуки

* Гяку цуки.

Набивка ударных поверхностей. 1

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Техника ката

Цель: обучение воспитанников технике ката

Тема 4.1 Тактика и техники выполнения ката. 40 часов

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката.

Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных технички ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката.

Практика: Изучение пинанов (ученические ката). Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера

Цель: воспитать положительное отношение к общественным ценностям

Раздел 7. Итоговое занятие

Цель: выявление уровень подготовки обучающихся



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ЦНЦ «Содружество»

О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

четвертого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	80	20	60
Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай	40	10	30
Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай	40	10	30
Раздел 2. Общая физическая подготовка	37	7	30
Тема 2.1 Основы общей физической подготовки	37	7	30
Раздел 3. Судейская подготовка	15	10	5
Тема 3.1 Основы судейской подготовки	15	10	5
Раздел 4. Тактика ведения поединка	41	10	31
Тема 4.1 Тактика ведения поединка каратэ киокушинкай	41	10	31
Раздел 5. Техника выполнения ката	21	3	18
Тема 5.1 Тактика и техника выполнения ката	21	3	18
Раздел 6. Соревнования	14	2	12
Раздел 7. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 8. Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	54	162

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

четвертый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ киокушинкай . Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ киокушинкай , на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате киокушинкай

Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате Стив Арнейл, Энди Хуг. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил ИКО

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай

Теория: Обучение страховке и бросковой технике каратэ киокушинкай : страховка при падении, страховка при бросках.

Практика: Отработка техники: броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы. Партер.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений :Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость , силу, функциональную выносливость. Использование ТСО.

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на

гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость, силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе. Усложнение «кроссфита».

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3.Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 Основы судейской подготовки

Теория: Знакомство с терминами: ака, широ, мото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себусамбонхаджиме, себуиппон, себунихон, хаджиме и т.д. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка. Знакомство с ведением протоколов и правилами их заполнения. Нарушения правил-штрафные санкции. Размеры площадки для детей и взрослых. Зона безопасности. Количество судей на площадке. Заполнение протеста.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ киокушинкай на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4.Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика ведения поединка карате

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам Все стилевого каратэ. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка Все стилевого каратэ, с амуницией Все стилевого каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5.Техника ката

Цель: обучение воспитанников технике ката

Тема 4.1 Тактика и техники выполнения ката

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам.

Практика: Отработка ката: пинан –нидан, пинан-Шодан, пинан-Сандан, пинан-Ендан, пинан-Годан. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 6. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 7. Мероприятия воспитательного характера

Цель: воспитать положительное отношение к общественным ценностям

Раздел 8. Итоговое занятие

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДНЦ «Содружество»
[Signature]
О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН пятого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	80	10	70
Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай	40	5	35
Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай	40	5	35
Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	5	25
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка. «Кроссфит»	30	5	25
Раздел 3. Судейская подготовка	30	5	25
Тема 3.1 Основы судейской подготовки	30	5	25
Раздел 4. Тактика ведения поединка	54	9	45
Тема 4.1 Основы тактики ведения поединка	30	5	25
Тема 4.2 Основы техники ката	24	4	20
Раздел 5. Соревнования	14	2	12
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 7 Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	33	183

Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

О.В.Колинько

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН пятого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника каратэ киокушинкай	80	10	70
Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай	40	5	35
Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай	40	5	35
Раздел 2. Общая физическая подготовка	30	5	25
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка. «Кроссфит»	30	5	25
Раздел 3. Судейская подготовка	30	5	25
Тема 3.1 Основы судейской подготовки	30	5	25
Раздел 4. Тактика ведения поединка	54	9	45
Тема 4.1 Основы тактики ведения поединка	30	5	25
Тема 4.2 Основы техники ката	24	4	20
Раздел 5. Соревнования	14	2	12
Раздел 6. Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Раздел 7 Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	33	183

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

пятый год обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ киокушинкай
Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ киокушинкай, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Раздел 1. Техника каратэ

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате киокушинкай

Тема 1.1 Базовая техника каратэ киокушинкай

Теория: Просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Знакомство с новыми видами стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Знакомство с биографией мастеров карате Мусотацу Ояма, АракаваТору, Рафаэль Агаев, Бьямонти, Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский.
Дыхательные упражнения: ногареити, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, ухода с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил Все стилевого каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Бросковая техника каратэ киокушинкай

Теория: Обучение страховке и бросковой технике каратэ киокушинкай : страховка при падении, страховка при бросках. История создания каратэ киокушинкай и его развития.

Практика: Отработка техники: броски, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы. Входы-ирими, амплитудные броски, страховка в амплитудных бросках. Техника перемещений во время броска.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2.Физическая подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка «Кросс фит»

Теория: Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость, силу, функциональную выносливость. Использование ТСО. История создания и развития «кросс фита».

Практика: Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость, силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе. Кросс фит-увеличение кругов и сложности упражнений с уменьшением времени.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Судейская подготовка

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки

Тема 3.1 Основы судейской подготовки ПК –все стилевого каратэ.

Теория: Знакомство с терминами: ака, широ, мото но ичи, хаджиме, яме, тюдзиките, хаджиме, себусамбонхаджиме, себуиппон, себунихон, хаджиме и т.д. Знакомство с историей создания и развития все стилевого каратэ. Знакомство с жестами судьи. Знакомство с правилами поединка. Знакомство с ведением протоколов и правилами их заполнения. Нарушения правил-штрафные санкции. Размеры площадки для детей и взрослых. Зона безопасности. Количество судей на площадке. Заполнение протеста.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Тактика ведения поединка

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам все стилевого каратэ. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка ВКЦ, с амуницией ВКЦ. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенном заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Тактика и техника выполнения ката.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам все стилевого каратэ. Командные и личные ката.

Практика: Отработка ката: совершенствование 5 пинанов. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Соревнования

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера

Цель: воспитать положительное отношение к общественным ценностям

Раздел 7. Итоговое занятие

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические пособия:

- Мусотацу Ояма «это каратэ»
- Мусотацу Ояма
- «Техника каратэ киокушинкай»

Интернет-ресурсы:

- [super karate.ru](http://superkarate.ru)
- www.IOGKF.ru
- karate.ru
- karateunion.ru
- karateworld.ru

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение должно быть простым и удобным, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим естественным и искусственным освещением.

Необходимо для реализации программы: накладки на руки и ноги для каратэ, раковины на пах, капы, боксерские лапы, лапы – ракетки, лапы – хлопушки, шлемы, боксерский мешок, гантели, пояса от кимоно, кратэги, спортивные костюмы, стэпки, оби, татами «ласточкин хвост», макивары настенные; напольные; ручные, пневмо груша, боксерская груша – капля, шингарды, скакалки, ролики для пресса, турник, брусья, шведская стенка, беговая дорожка, гири, нигири гама, тиси, конгокен, доски для тэмисивари, протоколы соревнований и аттестаций, флажки красного, синего и белого цвета, судейская экипировка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Сюнъити Нива. Каратэ школы Вадо-рю - М.: руссолит, 1995г. – 168 с.
2. Г. Пархомович Основы классического дзю-до (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов) Пермь: «Урал-пресс ЛТД», 1993г. – 304с.
3. Донн Ф. Дреген Современное будзюцу и будо ФАИР-ПРЕСС, 2001г. 368с.
4. С. Иванов-Катанский Джиу-джитсу. Искусство ближнего боя ФАИР, 2998г. 336с.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
8. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
9. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
10. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётोकан». Владивосток, 2002 г.
11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
12. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
13. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. -120 с.
14. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
15. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Воениздат», 2001 г.
16. Интернет-ресурсы:
www.karate-shotokan.net.
www.IOGKF.ru.
karate.ru.
karateunion.ru.
karateworld.ru.

Список для обучающихся:

1. Рольф Бранд Айкидо. Учение и техника гармоничного развития Изд. «Двойная звезда» ФАИР, 1994г. – 336с.
2. Д Сингх Практическая энциклопедия восточной терапии ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1977г. – 464с.
3. Андрэ Де Рэйк Пособие для инструкторов Вадорю каратэ
4. Барковский В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ, л. 1990г.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой, м 1992г.
6. Высшая техника каратэ, Иванов-Катанский С., 1997.
7. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
8. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. -120 с.
9. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Список для родителей:

1. www.karate-shotokan.net.
2. www.IOGKF.ru.
3. Karate.ru.
4. Karateunion.ru.
5. Karateworld.ru.

МОНИТОРИНГ

Критерии оценки	8 КЮ Белый пояс
Силовая кондиция	Отжимание – 20 раз Пресс – 20 раз
Кихон 1 (на месте) 10 раз	Соноба дзуки тюдан Аге (дзедан) уке Гедан барай
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Дзюн цуки – маватэ - аге уке Мае гери Сурикоми мае гери
Кихон-кумитэ	Тори: Гьяку цуки тюдан Уке: Хикими + Гьку цуки дзедан
Теория (стойки)	Мусуби дати Хатидзи дати Дзенкутсу дати Найханчи
Теория (части ударной поверхности)	Сэйкен Уракен Коши
Теория (уровни)	Дзедан Тюдан Гедан

	7 КЮ Оранжевый
Силовая кондиция	Отжимание – 30 раз Пресс – 30 раз
Кихон 1 (на месте) - 10 раз	Соноба дзуки тюдан Соноба дзуки дзедан Аге (дзедан) уке Гедан барай Мае гери (из дзенкутсу дати)
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Дзюн цуки – маватэ - аге уке Гьяку цуки – маватэ – гедан барай Маваси гери тюдан Гьяку цуки (кумитэ)
Рендзоку вадза	Сурикоми мае гери + гьяку цуки
Кихон-кумитэ	Тори: Гьяку цуки дзедан Уке: Тэ нагаси уке + Гьку цуки тюдан Тори: Мае гери тюдан Уке: Тай сабаки – суке уке + Гьку цуки дзедан
КАТА	Пинан Нидан
Теория (стойки)	Шико дати Махами но неокаси дати Гьяку цуки но аси
Теория (части ударной)	Шуто Тетсуи

поверхности)	Никитэ Хайсоку
Теория (счет)	От 1 до 10 Миги Хидари

6 КЮ Синий пояс	
Силовая кондиция	Отжимание – 35 раз Пресс – 35 раз
Кихон 1 (на месте) - 10 раз	Соноба дзуки тюдан Соноба дзуки дзедан Соноба еко дзуки тюдан Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Кетте дзюн цуки – маватэ - аге уке Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай Маваси гери дзедан Тоби коми цуки
Рендзоку вадза	Вансу (тоби коми цуки + гьяку цуки)
Кихон-кумитэ	Тори: Маваси гери дзедан Уке: Шуто уке с уходом+ Гьку цуки Тори: Тоби коми цуки Уке: Уход + Гьку цуки
Иппон – кумитэ (удар назначается)	Цуки дзедан Цки тюдан Кери тюдан
КАТА	Пинан Нидан Пинан Шодан
Теория (стойки)	Манмае но неокаси дати Коса дати Татэ сейсан
Теория (части ударной поверхности)	Хайшу Сэтей Хидзи Хиза
Теория	Дзаншин Мусин Ма-ай

5 КЮ Желтый пояс	
Силовая кондиция	Отжимание – 40 раз Пресс – 40 раз
Кихон 1 (на месте) - 10 раз	Соноба дзуки тюдан Соноба дзуки дзедан Соноба еко дзуки тюдан Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Кетте дзюн цуки – маватэ - аге уке Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай Дзун цуки но цукоми

	Тоби коми цуки
Кери вадза	Сурикоми мависи гери дзедан Сурикоми сокуто Ура уширо гери
Рендзоку вадза	Вансу (тоби коми цуки + гьяку цуки) Тоби коми уракен учи+ гьяку цуки Тоби коми цуки+ сурикоми мависи гери дзедан Сурикоми мависи гери дзедан+гьяку цуки тюдан Тоби коми дзуки +ура уширо гери
Кузуши	Тоби коми дзуки – захват (кататэ дори) – аси барай- гьяку цуки тюдан\чудан Тоби коми дзуки (айханми кататэ дори) сурикоми аси барай – гьяку цуки
Дзю иппон – кумитэ	2-3 боя по 2 минуты
КАТА	Пинан Нидан Пинан Шодан Пинан Сандан
Теория (стойки)	Манмае но неокаси дати Коса дати Татэ сейсан
Теория (стойки)	Ханми но неокаси дати сейсан дати
Теория (части ударной поверхности)	Сокуто Котэ Иппонкен

	4 КЮ Зелёный пояс
Силовая кондиция	Отжимание – 45 раз Пресс – 45 раз
Кихон 1 (на месте) - 10 раз	Соноба дзуки тюдан Соноба дзуки дзедан Соноба еко дзуки тюдан Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Кетте дзюн цуки – маватэ - аге уке Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай Кеттэ дзун цуки но цукоми Гьку цуки но цукоми Тоби коми цуки Нагаси дзуки
Рендзоку вадза	Нагаси дзуки + сурикоми маваша гери дзедан Тоби коми дзуки + уширо гери тюдан
Наге вадза	Тори: Мае гери тюдан Уке: Суке уке с тай сабаки +цуки дзедан – бросок с нажимом в подколенный сгиб + цуки Тори: Тоби коми дзуки Уке: Уклон + О-учи- гари+ цуки
Дзю иппон – кумитэ	2-3 боя по 2 минуты

КАТА	Пинан Сандан Пинан Ендан
Теория (стойки)	Санчин дачи
Теория (стойки)	Цуриаши дачи, мае коса дачи
Теория (части ударной поверхности)	Шута, Никита, уракен

	3 КЮ Коричневый пояс
Силовая кондиция	Отжимание – 50 раз Пресс – 50 раз
Кихон 1 (на месте) - 10 раз	Соноба дзуки тюдан Соноба дзуки дзедан Соноба еко дзуки тюдан Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз	Кетге дзюн цуки – маватэ - аге уке Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай Кеттэ дзун цуки но цукоми Кеттэ гьяку цуки но цукоми Тоби коми цуки Нагаси дзуки
Якусоку кумитэ	Иппон-ми
Наге вадза	Нидо гьяку цуки + О учи гари + цуки Тоби коми дзуки (накладка) + гьяку цуки + котэ гаеши + цуки
Дзю иппон – кумитэ	2-3 боя по 2 минуты
КАТА	Пинан по выбору комиссии (Пинан Ендан) Пинан Годан
Теория	Реферат : история Каратэ Вадо-рю