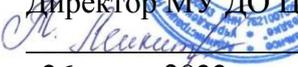


МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
«СОЗВЕЗДИЕ»

Рекомендовано:
Методический совет
от «26» мая 2022 г.
Протокол № 4

Утверждено:
Директор МУ ДО ЦДТ «Созвездие»

Микитюк Т.В./
«26» мая 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 5 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Рустамов Тагир Мехман оглы,
педагог дополнительного образования

п. Некрасовское

2019

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43
5.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	44
6.СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	48
Приложение 1	49
Приложение 2	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Всю свою жизнь я посвятил каратэ. Я был один, но теперь, во всем мире, этим путем за мной идут 10 миллионов молодых последователей. Если есть первый, то за ним обязательно появится второй, за вторым третий, а за третьим — десятки тысяч»

Масутацу Ояма

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ» разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р), имеет физкультурно – спортивную направленность, по уровню усвоения – базовая.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается.

Одной из причин ухудшения здоровья является снижение двигательной активности. Дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Образовательная программа дополнительного образования детей по каратэ (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ».

Отличительная особенность программы состоит в том, что современная физическая культура должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации занятий по каратэ в системе

дополнительного образования. Программа призвана популяризировать этот вид физической активности.

Новизна и оригинальность программы заключается в том, что она процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность. На занятиях каратэ ребенок учится взаимодействовать с другими детьми, контролировать свои эмоции, быть готовым к трудным ситуациям.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему вовлечения обучающихся в систему дополнительного образования Некрасовского района, общего оздоровления и формирования здорового образа жизни.

Обучающий аспект – научить детей правильной технике карате киокусинкай.

Развивающий аспект – повысить уровень развития общей выносливости обучающихся.

Воспитательный аспект – формировать у обучающихся навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Цель программы: совершенствование физических качеств обучающихся и укрепление их здоровья за счет занятий каратэ киокусинкай.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения киокусинкай каратэ, его особенностями;
- обучить технике и тактике каратэ;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- подготовить юных спортсменов к получению массовых разрядов;

Развивающие:

- содействовать развитию стратегического, тактического и комбинаторного мышления, внимания;
- развивать координацию движений;
- повысить уровень развития силы мышц верхних и нижних конечностей, спины и туловища, гибкости;
- развивать навыки общей выносливости.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к ведению здорового образа жизни;
- способствовать проявлению трудолюбия, целеустремленности, настойчивости и волевых качеств;

– формировать коммуникативные навыки при работе в малых и больших группах.

Срок реализации программы: 3 года, общее количество часов в год – 102.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 1 занятия – 40 минут.

Особенности комплектования групп:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 6-17 лет. Занятия проводятся в группах количеством от 12 до 15 человек. При большей наполняемости формируется новая группа.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому учащемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Набор детей осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка. Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня начальной подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей.

Состав обучающихся в группах постоянный, разнополый, разновозрастной. Возможен прием детей в группы в середине года при условии уже имеющихся умений и навыков теоретической и практической подготовки ребенка.

Обучающий блок программы представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной 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 побежденного 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 физической культуры и спорта, 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, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь: навык ⇒ умение ⇒ знание

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- о пользе занятий каратэ;
- о здоровом образе жизни;

- ударные поверхности;
- счет на японском языке от 1 до 10 ;
- этику поведения в зале (ДОЖО);
- правила личной гигиены;
- приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием;

- гигиенические требования к одежде (Доги);
- названия и правила проведения подвижных игр;
- правила безопасного поведения в зале.

Должны уметь:

- упражнения общей физической подготовки;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения на развитие физических качеств;
- базовые стойки;
- удары локтями, руками, коленями, ногами;
- блоки руками и ногами;
- технические приемы в различных сочетаниях;
- играть в подвижные игры;
- приемы самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за собственным самочувствием.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- элементы кумитэ;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;

- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 7-6 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Итоговый контроль реализации программы:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год).

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения); знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей (1-3 год обучения); «История карате. Истоки. Основы» (2-3 год обучения); «Организация подготовки ребенка 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 отчет объединения» (1-3 год обучения).

Формы подведения итогов:

Результаты работы по реализации данной программы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся (выполнение контрольных нормативов), а также по отзывам детей и родителей (беседа, анкетирование).

Форма организации занятий: учебно-тренировочные занятия, игры, эстафеты. Возможные формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально – групповая. В работе используются такие методы обучения, как фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

1-й год обучения (группы начальной подготовки для детей 6-8 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Начальная диагностика.	3	2	5	беседа наблюдение
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ.	7	-	7	опрос, беседа
3.	Общеразвивающие упражнения.	2	16	18	тестирование
4.	Стойки и положения в каратэ.	2	15	17	тестирование
5.	Техника атак	2	12	14	контрольные и практические задания
6.	Техника защиты	2	4	6	контрольные и практические задания
7.	Кихон (технический комплекс)	2	10	12	наблюдение
8.	Ката (установочное упражнение)	2	7	9	участие в соревнованиях
9.	Кумитэ (поединок)	-	7	7	выполнение контрольных нормативов
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	-	7	7	контрольные и практические задания
Общее количество часов в год		22	80	102	

Таблица 2

2-й год обучения (учебно-тренировочной группы для детей 9-12 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	6	-	6	беседа наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения	-	10	10	опрос, беседа
3.	Стойки и положения в каратэ	-	5	5	тестирование
4.	Техника атак	-	10	10	тестирование
5.	Техника защиты	-	10	10	контрольные и практические задания
6.	Кихон (технический комплекс)	-	10	10	контрольные и практические задания
7.	Ката (установочное упражнение)	-	10	10	наблюдение
8.	Кумитэ (поединок)	-	10	10	участие в соревнованиях

9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	-	10	10	выполнение контрольных нормативов
10.	Тактика	2	5	7	контрольные и практические задания
11.	Психологическая подготовка	4	-	4	контрольные и практические задания
12.	Подготовка к соревнованиям	-	10	10	контрольные и практические задания
Общее количество часов в год		12	90	102	

Таблица 3

**3-й год обучения
(учебно-тренировочные группы для детей старше 13 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	6	-	6	беседа наблюдение
2.	Общеразвивающие упражнения	-	10	10	опрос, беседа
3.	Стойки и положения в каратэ	-	5	5	тестирование
4.	Техника атак	-	10	10	тестирование
5.	Техника защиты	-	10	10	контрольные и практические задания
6.	Кихон (технический комплекс)	-	10	10	контрольные и практические задания
7.	Ката (установочное упражнение)	-	10	10	наблюдение
8.	Кумитэ (поединок)	-	10	10	участие в соревнованиях
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах	-	10	10	выполнение контрольных нормативов
10.	Тактика	2	5	7	контрольные и практические задания
11.	Психологическая подготовка	4	-	4	контрольные и практические задания
12.	Подготовка к соревнованиям	-	10	10	контрольные и практические задания
Общее количество часов в год		12	90	102	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения.

Введение.

Теория.

Великий Мастер Масутацу Ояма постиг многое, изучил восточные единоборства Кореи, Китая и Японии, занимался боксом и тактикой обороны в Северной америке и в 1953 году в 30 лет создал новый стиль каратэ – Киокушинкай.

Принципы Киокушин каратэ, сформулированные Масутацу Оямой, и сегодня являются девизом основанной им в 1964 году Международной организации каратэ: «Держи голову низко (будь скромн), а глаза высоко (будь честолубив), будь сдержан в словах, относись к другим с уважением, помогай своим родителям»

Правила поведения в Додзё.

1. Ученики должны поклониться и сказать «Осс» при входе в зал, а также поприветсвать дополнительным поклоном учеников, находящихся в зале.
2. Ученики должны вовремя приходить на тренировки. Опоздавший должен поклониться, сказать «Осс», затем опуститься на колени (Сэйдза), закрыть глаза и опустить голову (Мокусю) и ждать разрешения присоединиться к остальным. Получив разрешение приступить к тренировке, нужно поклониться, сказать «Осс» или «Шицурэй Шимас» (извините за беспокойство). Затем встать и занять положение позади группы и помнить о том, что нельзя никого из учеников, особенно выше себя по уровню.
3. Ученики должны следить за своей формой: доги, щитки, перчатки и т.д. Всё это нужно содержать в чистоте и порядке.
4. Нельзя поправлять форму во время тренировок без соответствующего на то разрешения. Если это очень необходимо, то форму поправляют быстро, повернувшись к тыльной стороне зала.
5. Нужно уважать всех старших по возрасту и степени. Когда кто-то из обладателей чёрного пояса или старших учеников входит в зал, нужно встать и произнести «Осс».
6. Очень важно приветствовать старших по степени учеников и инструкторов. При этом нужно сказать «Осс» и поклониться в их сторону. То же самое необходимо сделать при прощании.
7. При встрече нужно пожимать друг другу руки двумя руками и говорить «Осс». Этим вы высказываете большое доверие человеку. Вне Додзё приветствуют друг друга также.

8. Ученики должны немедленно выполнять все команды и просьбы инструктора или старшего по рангу.
9. Во время тренировок каждый должен сконцентрировать всё внимание на технике исполнения упражнений, а не смотреть по сторонам и не думать о других проблемах. Ученики должны уважать и ценить своих тренеров и друг друга.
10. Во время тренировок учащимся разрешается сесть и расслабиться, что означает отдохнуть от позиции «Сэйдза» и сесть в позицию «Андза» (свободно). Но при этом запрещается разговаривать, ёрзать на месте и мешать продолжению занятия.
11. Нельзя покидать тренировку, пока не получено соответствующее разрешение. Если срочно нужно выйти из зала, ученик должен объяснить причину своего ухода инструктору.
12. Чтобы избежать возможных повреждений во время занятий, ученикам не следует надевать украшения, часы. Допускается носить очки, однако во время кумитэ их следует снимать и пользоваться контактными линзами.
13. Спортивный зал является почитаемым местом, поэтому ученики не должны носить головные уборы и сквернословить в стенах школы. Запрещается также жевать жвачку, есть или употреблять различные напитки. Нельзя тренироваться в обуви.
14. Ученики должны содержать зал в чистоте и приходить сюда, как в особое место, которое необходимо ценить и уважительно относиться ко всему, что с ним связано.
15. Каждый должен поддерживать атмосферу товарищества в Додзё, следовать правильным идеям Шинкиокушина, достойно вести себя в бою. Не допускаются сплетни и нелестные замечания в адрес учеников, а также иных видов единоборств и различных учений.
16. Ученикам не следует применять технику каратэ в жизненных ситуациях кроме тех случаев, когда жизни угрожает реальная опасность.
17. Учащиеся должны вести себя вежливо и уравновешенно, быть сдержанным и корректным во всём.

Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях каратэ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и

ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Символика



Как правило, кандзи «Кёкусинкай» изображаются в каллиграфическом исполнении.

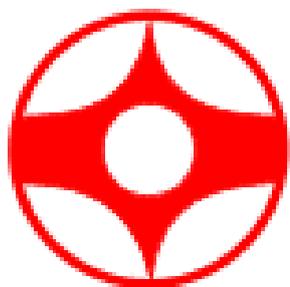
Слово «Кёкусинкай» состоит из трёх иероглифов:

кёку (яп. 極, предел, полюс);

син (яп. 真, правда, действительность, реальность, истина);

кай (яп. 会, организация, общество, союз).

Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Кёкусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности».



Символ Канку происходит из ката [Канку-дай](#). В этой ката руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо, и так формируется символ. Точки в канку представляют пальцы и обозначают пределы или пики. Толстые секции представляют запястья и обозначают силу. Центр представляет бесконечность, обозначая глубину. Символ вписан в круг и заключён в нём, что обозначает текучесть и круговое движение.

При жизни основателя Кёкусинкай Масутацу Оямы канку являлось символом Международной Организации Кёкусинкай и ассоциировалось с самим стилем Кёкусинкай. Однако появившиеся в середине 90-х годов Федерации, развивающие Кёкусинкай, имели свои собственные символы (например, «большая волна» у IFK, «кокоро» у WKO, «вихрь» у IBK).

Система степеней

Как в большинстве воинских искусств Японии, в Кёкусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дан) степени. В Кёкусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й — старшим) и десять данов (1-й дан — младший, 10-й — старший). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс.

Система цветности ученических поясов (кю) значительно отличается от системы цветности поясов в других боевых искусствах и имеет более глубокое значение, чем простой переход от светлого цвета к более тёмному при увеличении степени. Цвета ученических поясов объединены в пять групп, имеющих один цвет, причём на пояс, соответствующий более старшему кю, нашивается полоска цвета более старшей группы (исключение — пояс 1-го кю имеет жёлтую полоску, хотя иногда можно увидеть и чёрную). Ниже приводится система цветности ученических поясов с описанием смысла цвета.

10 кю (белый или оранжевый пояс)		чистота и незнание
9 кю (белый или оранжевый пояс с голубой полоской)		
8 кю (голубой пояс)		цвет неба при восходе Солнца
7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)		
6 кю (жёлтый пояс)		восход Солнца
5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)		
4 кю (зелёный пояс)		распустившийся цветок
3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)		
2 кю (коричневый пояс)		зрелость
1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)		

1—9 дан (чёрный пояс)		мудрость
10 дан (красный пояс)		

Цвет поясов, соответствующих 10 и 9 кю, в различных организациях может быть разным. В организациях, преимущественно развившихся из ИКО, он оранжевый, в организациях, преимущественно развившихся из ИФК, — белый.

Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты должны сдать экзамены, включающие тесты на знание базовой техники, ката, упражнения на силу и выносливость, кумите, тамэсивари. В устной форме может спрашиваться знание теории и философии карате.

Для сдачи экзамена на ту или иную степень претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени. Так, претенденту на 6-й кю нужно продемонстрировать знание техники, ката и теории с 10-го по 6-й кю.

Претендент, успешно сдавший все тесты, получает сертификат с указанием защищённой степени, запись в будо-паспорте и право носить пояс соответствующего цвета.

Существуют минимальные временные интервалы между экзаменами, различающиеся в разных федерациях. Для получения старших степеней эти интервалы больше, чем для получения младших. Как правило, на младшие ученические степени допускается проводить экзамены каждые три месяца, а для сдачи экзамена на третий дан (в федерации ИФК) должно пройти не менее полутора-двух лет после получения второго дана. За один экзамен возможно присвоение лишь одной степени, причём степени присваиваются в строгой последовательности, пропуск той или иной степени не допускается. Лишь только ученикам, отлично сдавшим экзамен на 10-й кю, может быть позволена сдача экзамена на 9-й кю в тот же день.

В разных федерациях и школах Кёкусинкай экзаменационные требования на различные степени различаются, часто — значительно, поэтому степени, присвоенные в одной федерации, могут не признаваться в других федерациях.

Ученические и мастерские степени присваиваются пожизненно. Лишение степени может быть связано лишь с тяжёлым дисциплинарным проступком.

Одним из высших достижений и самым сложным экзаменом в Кёкусинкай считается прохождение теста 100 боёв — хякунин-кумите.

Практика.

Церемония начала тренировки.

1. Ученики встают в линию лицом к проводящему занятию, согласно своей степени (рангу). Чёрные пояса в первом ряду, за ними все пояса выстраиваются в порядке убывания степени, начиная справа, на одинаковом расстоянии друг от друга.
2. Дается команда опуститься на колени «Сэйдза», все садятся, спина прямая, кулаки сжаты и находятся на уровне бедра. Смотреть нужно прямо перед собой, взгляд должен быть строгим и уверенным.
3. По команде «Шомэн Ни Рэй» («выпрямьте спину и поклонитесь, чтобы почтить память Сосая») ученики кланяются.
4. По команде «Мокусю» («размышлять») ученики закрывают глаза, приводят в порядок мысли и концентрируются на предстоящей тренировке.
5. Через 1-2 минуты по команде «Мокусю Ямэ» все должны открыть глаза.
6. По команде «Сэнсэй/Сэмпай/Шихан Ни Рэй» ученики кланяются и говорят «Осс», по команде «Отагай Ни Рэй» ученики также кланяются и говорят «Осс».
7. Тренер просит всех встать, и занятия начинаются.
Церемония окончания тренировки.
1. Ученики выстраиваются, как перед началом тренировки.
2. Тренер даёт команду «Сэйдза».
3. По команде «Шомэн Ни Рэй» ученики кланяются.
4. Инструктор или старший ученик читает семь стихов «Додзё-кун». Ученики повторяют после каждого чтения стиха.
5. Инструктор даёт команду «Мокусю», все закрывают глаза, чтобы сконцентрироваться.
6. Через 1-2 минуты по команде «Мокусю Ямэ» все должны открыть глаза.
7. Старший по степени из учеников или инструктор командует «Сэмпай Ни Аригато Гозаимашита» («поблагодарим старших») и «Отагай Ни Аригато Гозаимашита» («поблагодарим друг друга»). Ученики должны отреагировать на каждую команду поклоном и «Аригато Гозаимашита».
8. В конце тренировки инструктор просит всех встать, и ученики пожимают ему руки (двумя руками), начиная со старших по степени. Иногда тренер не даёт команду опуститься на колени, а лишь встать в Мусуби-Дачи для Мокусю.
9. Все ученики должны принимать участие в уборке зала. Если не была дана команда к уборке зала, ученики всё равно должны привести в порядок зал, убрать лишнее оборудование.

1. История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория.

Когда родилось каратэ, не знает никто. И вряд ли это когда-нибудь станет известно. Фунакоши Гитин.

О происхождении каратэ известно только из легенд. Так, по одной из легенд, создателем каратэ считается Бодхидхарма, основатель дзэн-буддизма, который в 520 г. н.э. перенес свою резиденцию из Индии в Китай, в монастырь Шаолинь, расположенный на склоне лесистой горы Шаоши в нескольких десятках километров от города Чжэнчжоу. Этот монастырь и стал центром его учения о Будде, а заодно и центром умственного и физического воспитания последователей этого учения.

В монастыре Шаолинь Бодхидхарма обучал своих учеников умению терпеть (выносливости), развивать силу, быстроту, ловкость, гибкость. Проводимые им тренировки основывались на принципе движений животных с элементами самозащиты и предположительно назывались «18 движений рук архата». Этими упражнениями укреплялась сила духа и тела, осуществлялась подготовка к испытаниям, каковыми являлись длительные сеансы медитации. Кроме того, эти упражнения служили средством защиты на дорогах за пределами монастыря. В дальнейшем методы физических тренировок Бодхидхармы развивались и совершенствовались и стали известны как боевое искусство монастыря Шаолинь.

Впоследствии это боевое искусство вывезли в Японию, где оно смешалось с местными приемами борьбы жителей островов.

Документально подтвержденных исторических сведений о появлении каратэ в Японии не так уж много. Известно, что в XII в., когда самурайские дружины Тайра, разбитые в сражении при Дан-ноура (совр. Симоносэки) войсками Минамото, беспорядочно устремились на юг, многие переправились на Окинаву (крупнейший остров архипелага Рюкю, лежащий в 500 км от о. Кюсю, в 600 км от Тайваня и в 800 км от южно-китайского побережья) и там познакомили местных жителей со своим боевым искусством.

В переводе с японского каратэ означает - пустая рука. То есть человек, обладающий знаниями каратэ, может вести поединки со своими противниками, не прибегая к помощи какого-нибудь оружия, поражая их ударами рук и ног.

Сейчас существует большая разновидность стилей каратэ, как без контактные, так и полноконтактные.

Киокушинкай каратэ.

Киокушинкай (яп. «общество высшей истины») или Киокушин (яп. «высшая истина») – стиль каратэ, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Киокушинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате.

Стиль Киокушинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокушинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

Для основателя Киокушинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении карате как воинского искусства. Провозглашая идеал Будо-каратэ, Ояма решительно отделял всю систему воинского воспитания и практики от спорта, следуя воинской традиции Востока и духу Бусидо. Однако возрождение каратэ как искусства Будо сочеталось с массовой его пропагандой как «карате для миллионов», в том числе далеко за пределами Японии.

«Сильнейшее каратэ» продемонстрировало свою реальную мощь, прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по Киокушинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в карате». Развитие стиля Киокушинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

Карате Киокушинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по Каратэ Киокушинкай большое число зрителей.

Биография Масутацу Оямы.

Масутацу Ояма (настоящее имя Ёнг И-Чой (YongI-Choi) родился 27 июля 1923 года в деревне недалеко от южно-корейского города Гунсана.

В раннем возрасте он уехал в Манчжурию, а затем в Южный Китай. Когда ему было 9 лет, он начал изучение одной из форм китайского кемпо, называемый "восемнадцать рук", у мистера Ёи. Когда Ояма вернулся в Корею в возрасте 12 лет, он продолжил свое обучение боевым искусствам, тренируясь в корейском кемпо.

В 1938 году, в возрасте 15 лет, он покинул Корею и уехал в Японию, чтобы стать летчиком.

Однако Ояма продолжал заниматься боевыми искусствами, тренируясь в школах дзю-до и бокса. Однажды он познакомился с несколькими студентами, занимающимися окинавским каратэ. Его очень заинтересовал этот вид боевого искусства и он решил пойти в додзо Гитина Фуканоши в Университете Такусоку, из которого в настоящее время выросло известное всем направление Шотокан.

Ояма постоянно прогрессирует на тренировках и добивался успеха, и когда ему исполнилось 17 лет, он получил, 2-й дан в каратэ. Когда его забрали в Императорскую Армию в 20 лет, у него был 4-й дан.

Ояма также продолжал тренироваться в дзю-до и его прогресс был изумительным. Прошло только 4 года, как он начал заниматься дзю-до, но он уже выполнил все тесты на 4-й дан.

В 23 года Ояма познакомился с Ёдзи Ётикавой, автором романа о жизни и приключениях знаменитого самурая Миямото Мусаси. Как роман, так и автор романа помогли научить Ояму самурайскому кодексу чести Бусидо, помогли понять и осознать ему путь Воина. Через несколько лет Ояма уходит на гору Минобэ в префектуре Сиба, на то место, где тренировался и жил в одиночестве легендарный самурай, и где Мусаси создал свою школу Нито-рю (школа двух мечей). Ояма хотел найти подходящее место, где в тяжелых условиях можно начинать тренировки и строить планы на будущее. Он взял с собой небольшой набор самых необходимых вещей и книгу Миямото Мусаси. Долгие и долгие месяцы тренировок продолжались и Ояма стал самым сильным каратистом в Японии. Однако скоро его спонсор проинформировал Ояму о том, что у него нет средств поддерживать лесные тренировки и поэтому, после 14 месяцев, Ояма завершил свое одиночество, вернувшись с гор.

В 1947 году, Мас. Ояма принял участие в 1 Всеяпонском Национальном чемпионате по боевым искусствам в разделе каратэ и выиграл его. Однако он чувствовал невыносимую пустоту от того, что не смог завершить три года тренировок в одиночестве. Именно поэтому он решает посвятить свою жизнь пути каратэ. Поэтому он снова идет в горы, уже на гору Кёдзуми в префектуре Сиба.

Там он тренировался до фанатичности по 12 часов каждый день без выходных и отдыха, стоял под холодным зимним водопадом, разбивая речные камни и скалы руками, тренировался на макевари, прыгал через растущее просо сотни раз в день, увеличивая прыгучесть. Постоянно, кроме тренировок физических, Ояма изучал различные школы боевых искусств, философию, дзен и медитацию.

После 18 месяцев отшельничества он достиг просвещения, влияние окружающего общества потеряло смысл для него.

В 1950 году Сосай Мас. Ояма начал проверку своих возможностей и силы в битвах с быками. Всего он сражался с 52 быками, 3 из которых умерли мгновенно, а 49 отрубил рога ударом шуто.

Ояма стал известен как "божественный кулак", живое проявление японских воинов - учи геки - или "один удар - несомненная смерть".

В 1953 году Мас Ояма открыл свой первый додзё, участок с травой в районе Меджиро, Токио. В 1956 году первый настоящий додзё был открыт в бывшей балетной студии за университетом Риккю, в 500 метрах от местонахождения теперешней штабквартиры МОК. К 1957 году там тренировались уже 700 членов, несмотря на высокие требования и жестокость тренировок.

В 1958 году Ояма издал свою первую книгу «Что такое каратэ?».

В 1964 году Ояма основал Международную Организацию Каратэ Киокушинкайкан.

1969 г. – прошёл Первый Чемпионат Японии, который впоследствии стал ежегодным.

1975 г. – состоялся первый Открытый Чемпионат Мира. В дальнейшем он проводился один раз в четыре года.

1988 г. – региональные организации открыты уже в каждой области Японии, а также более чем в 120 странах мира.

В 1994 году Масутацу Ояма умер в возрасте 70 лет.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория.

Понятие об общей физической подготовке.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки

1. Укрепление здоровья.
2. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

3. Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы,

другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Практика.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения.

Бег: вперед назад, боком (со скрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса.

Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх).

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики).

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди); стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба натруках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед – вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. Передача мячей по колоннам; салочки. Скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и

балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой.

3. Стойки и положения в каратэ.

Практика.

Правильно выбранная стойка имеет большое значение, если тело не находится в уравновешенном и устойчивом положении, то действия каратистов неэффективны. Стойки в каратэ в основном различаются положением нижней части тела, а верхняя часть, туловище, всегда в прямом и вертикальном положении. Каратист должен всегда быть готовым к мгновенному переходу от защиты к атаке, для этого каждый раз необходимо выбирать правильную стойку.

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;
- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед и расположены параллельно друг другу);
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника)

4. Техника атак.

Практика.

Выполнение ударов рукой:

- Мороте цуки – удар двумя руками одновременно

Выполнение удара по трём уровням: чудан (средний уровень – солнечное сплетение), гэдан (нижний уровень), джодан (верхний уровень – уровень подбородка).

- Сейкен чудан цуки – удар в солнечное сплетение передней частью кулака.
- Сейкен джодан цуки.
- Сейкен гэдан цуки.
- Сейкен аго учи.

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.

5. Техника защиты.

Практика.

Блоки в основном выполняются по следующим методам:

1. Блок выполняется очень сильно, лишает противника последующего нападения, такой блок можно назвать атакующим.
2. Блок выполняется с достаточной силой, чтобы уклониться от удара.
3. Блок и атаку желательно выполнять одновременно.
4. С помощью блока вывести противника из состояния равновесия.
5. Блок начинается с той минуты, когда противник готовится к удару, выставляя ту или иную часть тела, чтобы помешать нанесению удара.
6. Уклониться от удара в безопасное положение.

Выполнение защиты руками:

- Сейкен джодан уке – блок используется против ударов лицо.
- Сейкен гэдан барай – блок применяется против ударов в живот.

7. Кихон.

Практика.

Кихон – основная техника, в которой удары и блоки выполняются в движении.

Один и тот же удар или юлок выполняется чередующимися шагами вперед и (или) назад. Перед выполнением упражнения каратист встаёт в позицию фудо дачи или ёй дачи. После команды «Хаджиме» (начать) правая нога отводится назад, принимая левую зенкуцу дачи, и выполняется блок левый гэдан барай, после чего, шагая вперед выполнить соответствующий удар или блок сделав 3-5 шагов после команды «Маватэ», каратист поворачивается, снова принимая позицию левого гэдан барая.

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки – удар рукой с передней ноги в стойке зенкуце дачи;

- Гяку цуки – удар рукой с задней ноги в стойке зенкуцу дачи;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери.

8. Ката.

Практика.

Ката – формальные упражнения, состоящие из ударов, блоков и комбинации приёмов и движений как и упражнения кихон, ката выполняется без партнёра.

Ката особенно развивает координацию, способствует развитию техники и мастерства каратиста.

Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Выполнение ката – Тейкёку соно ичи.

9. Кумитэ.

Практика.

Ипон кумитэ – бой в один шаг.

Атакующий ученик наносит один удар, защищающийся ученик отвечает блоком и контрприёмом.

Перед началом ипон кумитэ каратисты из стойки готовности кланяются друг другу.

На начальном этапе упражнения выполняются медленно, затем скорость постепенно увеличивается.

10. Упражнение на снарядах.

Практика.

Работа с грушей.

Груша – одно из лучших средств, предназначенных для развития удара. Работая с грушей необходимо использовать перчатки. На груше отрабатываются комбинации ударов и блоков.

Ударяя по груше, следует не толкать её, а стараться проникнуть в неё удар наносится очень быстро, и с такой же скоростью ударная часть отводится назад.

Выполнение упражнений на груше:

- Комбинация Ои цуки и гяку цуки из стойки кумитэ дачи;
- Комбинация Гяку цуки и ои цуки из стойки кумитэ дачи.
- Удар коленом – хидза гери.

Содержание программы

2-ой год обучения.

1. Техника безопасности и спортивная терминология.

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ киокушинкай, охране жизни и здоровья учащихся

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Учителю ("Старшему"). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя ("Старшего").

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне" (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый Учителем ("Старшим") интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя ("Старшего") снизить для него нагрузку (хотя в каратэ киокушинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по

нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно, немедленно сообщить об этом Учителю ("Старшему"). При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам Каратэ Шинкиокушинкай от пола на кулаках и садится на "штрафную скамью", повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности до конца занятия.

13. Необходимо быть особенно осторожным и внимательным при изучении техники защиты от любого оружия (ножа, палки, пистолета и другого), чтобы случайно не травмировать им своего партнёра или кого-либо другого.

14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно ("Доги"), с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. "Доги" аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

16. На занятиях строго запрещается:

16.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя ("Старшего") или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

16.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

16.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

16.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли

он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

16.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

16.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

16.7. Использовать на занятиях настоящее оружие (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

16.8. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя ("Старшего"), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. На занятиях по Каратэ Шинкиокушинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Спортивная терминология приведена далее в приложении № 2.

2. Общеразвивающие упражнения.

Практика.

Выполняются те же упражнения, что и при первом годе обучения, упражнения выполняются более точно и технично.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене;

кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в

исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны).

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению.

Парные упражнения: ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

3. Стойки и положения в каратэ.

Практика.

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;
- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед и расположены параллельно друг другу);
- Санчи дачи
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника).
- Киба дачи (стойка всадник).
- Кокуцу дачи.

4. Техника атак.

Практика.

Выполнение ударов рукой из стойки санчин дачи:

- Мороте цуки – удар двумя руками одновременно

Выполнение удара по трём уровням: чудан, гэдан, джодан.

- Сейкен чудан.
- Сейкен джодан цуки.

- Сейкен гэдан цуки.
- Сейкен аго учи.
- Шита цуки (удар используется в ближнем бою и наносится в солнечное сплетение).
- Сейкен маваше учи (удар выполняется вращательным движением как на уровне чудан, так и на уровне джодан).

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.
- Мае гери чудан – удар в живот, нога сгибается в колене, затем выпрямляется вперёд, при этом ступня вытягивается вперед, а пальцы наоборот тянутся на себя («Чесоку»).
- Маваше гери гидан – круговой удар ногой по ноге противника, носочек вытягивается вперёд («Хайсоку»), ударная часть - голень.
- Маваше гери чудан – круговой удар ногой по рёбрам противника.
- Мае гери кеаге – резко поднимая прямую ногу вверх, наносится удар в голову противника, удар наносится пяткой или подушечкой пальцев

5. Техника защиты.

Практика.

Выполнение защиты руками из стойки санчин дачи:

- Сейкен джодан уке.
- Сейкен гэдан барай.
- Сейкен учи уке.
- Сейкен сото уке.

6. Кихон.

Практика.

Выполнение перемещений в стойках санчин дачи и зенкуцу дачи

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки;
- Гяку цуки;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;

- Учи уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Учи уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери;
- Мае гери чудан;
- Мае гери кеаге
- Комбинация в стойке зенкуце дачи джодан уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи сото уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи учи уке и гяку цуки.

7. Ката.

Практика.

Выполнение ката:

- Тейкёку соно ичи;
- Тейкёку соно ни;
- Теёкёку соно сан.

8. Кумитэ.

Практика.

Ипон кумитэ – бой в один шаг.

Санбон кумитэ – бой в три шага.

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом

вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками из кумитэ дачи. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами из кумитэ дачи. Маэ-гэри чудан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

9. Упражнение на снарядах.

Практика.

Работа с грушей.

Выполнение упражнений на груше в стойке кумитэ дачи:

- Комбинация ои цуки и гяку цуки;
- Комбинация гяку цуки и ои цуки;
- Комбинация ои цуки и шито гяку цуки;
- Комбинация ои цуки и маваше гяку цуки;
- Комбинация шито цуки и хидза гери;
- Комбинация ои цуки, гяку цуки и мае гери чудан.
- Комбинация ои цуки, гяку цуки и маваши гери гэдан/чудан.
- Маваши гери гэдан/чудан.

Работа с макиварами

- | Задачи | работы | на | макиваре: |
|--|------------|--------------|--------------------|
| 1. | Укрепление | ударных | поверхностей. |
| 2. | Правильное | формирование | ударного сегмента. |
| 3. Выработка умения максимально расслабленно и быстро начинать удар и максимально быстро принимать во время удара жесткую конструкцию корпуса. | | | |

Исходя из этих задач, работа на макиваре очень отличается от работы на мешках.

Методика удара по макиваре: удар наносится быстро, резко. После удара рука не отдергивается, а жестко останавливается, преодолевая обратное пружинящее действие макивары.

Такая методика не позволит бить расхлябанно, расслабленно. Не нужно бить очень часто, нужно бить быстро, но не часто. Нужно дать время на расслабление между ударами, чтобы отработать этот мгновенный переход от расслабления к жесткости.

Выполнение упражнений:

- Ои цуки и гяку цуки;
- Маваши гери гэдан;
- Маваши гери чудан.

10. Тактика.

Теория.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

В Шинкиокушинкай каратэ тактике боя полностью определяется его особенностями. Даже в спортивных состязаниях предпочтение отдаётся силовому атакующему бою. Участник не отклоняется от боя, наоборот идёт на тесный контакт. Стремительные атаки и защиты выполняются спонтанно, в высоком темпе.

Практика.

Отработка комбинации ударов и блоков с партнёром и без него (бой с тенью). Движения вперёд, назад и в сторону выполняются быстро. Во время реального или спортивного боя каратист принимает кумитэ дачи. Мышцы необходимо держать расслабленными, спину прямой, тело надёжно защитить руками, взгляд направить прямо в глаза противника.

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим тактику сдерживания), которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

11. Психологическая подготовка.

Теория.

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика.

Проведение тренировочных спарингов.

12. Подготовка к соревнованиям.

Теория.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Шинкиокушинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ.

Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

Практика.

Проведение тренировочных спарингов по кумитэ.

Выполнение изученных ката.

Содержание программы

3-ий год обучения.

1. Техника безопасности и спортивная терминология.

Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ киокушинкай, охране жизни и здоровья учащихся приведена в содержании программы 2-го года обучения

Спортивная терминология приведена далее в приложении № 2.

2. Общеразвивающие упражнения.

Практика.

Выполняются те же упражнения, что и при первом и втором годе обучения, упражнения выполняются более точно и технично.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене;

кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны).

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению.

Парные упражнения: ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало».

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером; самостоятельное набивание голени, бедер, корпуса и рук.

3. Стойки и положения в каратэ.

Практика.

Выполнение стоек:

- Фу до дачи;
- Мусуби дачи (стойка медитации в положении стоя);
- Ёй дачи;
- Хейко дачи (ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед и расположены параллельно друг другу);
- Санчи дачи (песочные часы)
- Кумите дачи (боевая стойка).
- Зенкуце дачи (стойка лучника).
- Киба дачи (стойка всадник).
- Кокуцу дачи.
- Неко аши дачи (стойка кошки);
- Какэ дачи.

4. Техника атак.

Практика.

Выполнение ударов рукой из стойки санчин дачи:

- Сейкен чудан/джодан/гэдан цуки (кулак вращается на 180°);
- Сейкен аго учи;
- Шита цуки (удар используется в ближнем бою и наносится в солнечное сплетение);
- Сейкен маваше учи (удар выполняется вращательным движением как на уровне чудан, так и на уровне джодан);
- Тате цуки три уровня: чудан, джодан гэдан (кулак вращается на 90°);
- Джун цуки (движение выполняется с переходом из позиции зенкуцу дачи в киба дачи);
- Уракен маваше учи (в исходной позиции кулак за спиной, удар наносится в затылок противника круговым вращением);

- Уракен шомен учи (кулаки на уровне лица ладонями внутрь, локти у груди, удар в лицо противника, резко выпрямляя локоть, во время удара кулак не вращается);
- Уракен сауи учи (кулаки до удара находятся у груди, локти направлены в стороны, кулак резко отвести вбок и в момент удара вернуть в исходную позицию);
- Уракен хизо учи (кулаки расположены друг на друге выше поясицы, ладонями вовнутрь, удар выполняется в горизонтальной плоскости круговым движением в печень противника, в момент удара кулак резко отводится назад).

Выполнение ударов ногой:

- Хидза гери чудан – удар коленом в живот.
- Кин гери – удар ступнёй в пах.
- Мае гери чудан – удар в живот, нога сгибается в колене, затем выпрямляется вперёд, при этом ступня вытягивается вперед, а пальцы наоборот тянутся на себя («Чесоку»).
- Маваши гери гидан – круговой удар ногой по ноге противника, носочек вытягивается вперёд («Хайсоку»), ударная часть - голень.
- Маваши гери чудан – круговой удар ногой по рёбрам противника.
- Маваши гери джодан – круговой удар ногой в голову.
- Мае гери кеаге – резко поднимая прямую ногу вверх, наносится удар в голову противника, удар наносится пяткой или подушечкой пальцев.
- Йоко гери (удар в бок).
- Кансетсу гери (удар в колено).
- Уширо гери (удар ногой назад).

5. Техника защиты.

Практика.

Выполнение защиты руками из стойки санчин дачи:

- Сейкен джодан уке.
- Сейкен гэдан барай.
- Сейкен учи уке.
- Сейкен сото уке.
- Чудан учи уке – гэдан барай (одновременно выполняется двумя руками гэдан барай и учи уке).

- Шуто маваше уке.
- Суне уке (блок выполняется вращательным движением голени)

6. Кихон.

Практика.

Выполнение перемещений в стойках санчин дачи, зенкуцу дачи, киба дачи и кокуцу дачи.

Выполнение упражнений в кихон:

- Ои цуки;
- Гяку цуки;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Джодан уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с передней ноги;
- Сото уке в стойке зенкуце дачи положение руки с задней ноги;
- Учи уке в стойке кокуцу дачи положение руки с передней ноги;
- Шуто маваше уке в стойке кокуцу дачи;
- Хидза гери чудан;
- Кин гери;
- Мае гери чудан/джодан
- Уширо гери чудан;
- Мае гери кеаге;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи джодан уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи сото уке и гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи учи уке и гяку цуки.
- Комбинация в стойке зенкуце дачи блоки одной рукой джодан уке, сото уке, учи уке, гэдан барай и удар рукой гяку цуки;
- Комбинация в стойке зенкуце дачи блоки разными руками джодан уке, сото уке, учи уке, гэдан барай и удар рукой ои цуки.

7. Ката.

Практика.

Выполнение ката:

- Тейкёку соно сан;
- Пинан соно ичи.

8. Кумитэ.

Практика.

Ипон кумитэ – бой в один шаг.

Санбон кумитэ – бой в три шага.

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом

вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками из кумитэ дачи. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами из кумитэ дачи. Маэ-гэри чудан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Лицо (маэ-гэри дзёдан, тоби хидза-гэри), печень (сита-цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем - (теже удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

9. Упражнение на снарядах.

Практика.

Работа с грушей.

Выполнение упражнений на груше в стойке кумитэ дачи:

- Комбинация ой цуки и гяку цуки;
- Комбинация гяку цуки и ой цуки;
- Комбинация ой цуки и шито гяку цуки;
- Комбинация ой цуки и маваше гяку цуки;
- Комбинация шито цуки и хидза гери;
- Комбинация ой цуки, гяку цуки и мае гери чудан.
- Комбинация ой цуки, гяку цуки и маваше гери гэдан/чудан.

- Маваши гери гэдан/чудан.

Работа с макиварами

Выполнение упражнений:

- Ои цуки и гяку цуки;
- Шито цуки;
- Маваше цуки;
- Маэ гери чудан;
- Маваши гери гэдан;
- Маваши гери чудан;
- Маваши гери джодан;
- Уширо гери.

10. Тактика.

Теория.

Продолжить работу над совершенствованием атакующей тактики и тактики сдерживания с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить тактику боя с агрессивным противником.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступить надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

Практика.

Отработка комбинации ударов и блоков с партнёром и без него (бой с тенью). Движения вперёд, назад и в сторону выполняются быстро. Во время реального или спортивного боя каратист принимает кумитэ дачи. Мышцы необходимо держать расслабленными, спину прямой, тело надёжно защитить руками, взгляд направить прямо в глаза противника.

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим тактику сдерживания), которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снаряженные перчатки, шлемы.

11. Психологическая подготовка.

Теория.

Базовая психологическая подготовка включает:

1. Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
2. Развитие профессиональных важных способностей, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
3. Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
4. Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
5. Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с умственной, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий («чувство позиции», «чувство противника», «чувство времени»).
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение).
4. Развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать боевой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, в том числе и «мышечной», представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности действий будущего противника и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего поединка.
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе боя и в жизненных ситуациях.
7. Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели, целеустремленность).
8. Воспитание наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой ситуации.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
2. Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;
4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
5. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
6. Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
7. Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Практика.

Психологические средства восстановления:

- 1 Организация внешних условий и факторов тренировки.

- 2 Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
- 3 Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
- 4 Идеомоторная тренировка.
- 5 Психорегулирующая тренировка.
- 6 Дыхательная тренировка.
- 7 Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров, пешие прогулки по городу и району.

12. Подготовка к соревнованиям.

Теория.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Шинкиокушинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

Практика.

- Проведение тренировочных спарингов по кумитэ.
- Выполнение изученных ката.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем

движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники — все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Дидактическое обеспечение:

- Символика каратэ киокусинкай;
- Плакат с изображением Президента Всемирной Организации Каратэ;
- Клятва «Додзё-кун»;

Материально-техническое обеспечение:

- Учебный зал – не менее 16м²
- Макивары – 15шт.;
- Груши – 5шт.;
- Гимнастические маты;
- Комплекты для спаринга;
- Мячи набивные на 3 и 5 кг;
- Тенесные мячи;
- Гантели 1-2 кг;
- Видео-материалы по технике киокусинкай каратэ.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

5.МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В процессе работы систематически ведется учет подготовленности занимающихся путем:

1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
2. Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
3. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также из технического раздела.

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

- челночный бег;

- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с).

Контроль физической подготовленности занимающихся необходимо вести с учетом их биологического возраста. Это значит, что необходимо учитывать не только год обучения, но и фактические возможности занимающихся на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту ученики одной группы отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Контрольные нормативы по специализации, включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

1. Технические комплексы приемов каратэ «КАТА».
2. Техника в передвижениях, базовая техника «КИХОН».
3. Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками.

Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования на соответствующий «Кю».

Мониторинг проводится 2 раза в год на основании следующих критериев:

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень практической подготовки	- <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем ½ объёма предусмотренных программой умений и навыков);	1	Наблюдение Сдача нормативов
	- <i>средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет ½);	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил весь объём умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень развития волевых качеств	- <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия учащегося побуждаются извне)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (иногда - самим учащимся)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим учащимся)	3	

Результаты мониторинг заносятся в таблицу:

Сводная таблица образовательных результатов учащихся
 _____ год обучения

ФИ учащегося	Уровень теоретической подготовки		Уровень практической подготовки		Уровень развития волевых качеств		Итоговый результат освоения программы
	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки. - М.: Лептос, 1994
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,(1)с.:
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра-Спорт,2000.-72с. (Библиотека тренера)
4. Литвинов, С.А. Организация и проведение физкультурно - спортивных мероприятий по традиционному каратэ: учебно - методическое пособие/С.А.Литвинов [Текст].-М:МГПУ, 2009.-248с.
5. Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юношей (кумитэ). Правила соревнований ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Киокусинкай. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2011.-108с.
6. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
7. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному.-М, 2007
8. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007
9. Это каратэ. – М. Ояма. М., 2000
10. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998

Список информационных источников для учащихся

1. Масутацу Ояма, «Классическое каратэ» - М.: Эксмо, 2006. – 255 с.
2. Масутацу Ояма, «Каратэ для детей». – Смоленск. – 1994. – 58 с.
3. Мисакян М.А., «Каратэ Киокушинкай/Самоучитель» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.-400 с.
4. История, терминология, додзё-кун и многое другое по Киокусинкай
5. Травников А., «Каратэ для начинающих». – 2017.
6. Степаненко Л.А., «Что такое каратэ» - Владивосток. – 1991.
7. Маряшин Ю.Е., «Современное каратэ» - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002.-186с.

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической 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 и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических

Терминология

Общие понятия

Сэнсэй - учитель, наставник.

Додзё - зал для занятий.

Доги - брюки и куртка для занятий каратэ.

Макивара - снаряд для укрепления ударных поверхностей тела и увеличения силы ударов рук и ног.

Осс - традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности при выполнении ритуального поклона, буквально «терпи».

Рэй – команда на поклон, приветствие.

Кихон - базовая техника.

Ката - определенная последовательность ударов и передвижений.

Кумитэ - спарринг (поединок), дословно «встреча рук».

Ура - обратно (техника обратных движений).

Сихан – мастер (5 дан и выше).

Сэнсэй – учитель, наставник (3-4 дан)

Сэмпай – старший ученик(1-2 дан).

Кохай – младший ученик.

Ногарэ – мягкое дыхание.

Нидан - двойной.

Санбон - тройной.

Атакующий (Тори).

Защищающийся (Укэ).

Кю - ученический уровень технической подготовки в каратэ, начиная с 9 кю присвоением белого пояса и заканчивая 1 кю с присвоением коричневого пояса

Дан - мастерский уровень технической подготовки в каратэ, начиная с 1 дана и заканчивая 9 даном с присвоением черного пояса.

До- путь, путь к внутренней гармонии.

Итосу - японский мастер единоборств.

Каратэ - японское боевое искусство рукопашного боя.

Ки-ай - боевой выкрик, буквально «гармония энергии».

Татами - площадка размером 8м² для выступления участников соревнований.

Шото-кан - школа каратэ.

Ямэ-стоп.

Счёт

1 - ич.

2 - ни.

3 - сан.

4 - ши (ён).

5 - го.

6 - року.

7 - сичи.

8 - хачи.

9 - кю.

10 - дзю.

180 градусов - хяку-хачидзю.

90 градусов - кюдзю.

45 градусов - ёндзю го.

Уровни

Джо дан - верхний.

Чудан - средний.

Гэдан - нижний.

Направления

Агэ - вверх.
Ороси - сверху вниз.
Маэ - вперед.
Ёко - в сторону.
Уширо - назад.
Маваси - по кругу.
Сото - снаружи внутрь.
Учи - изнутри наружу.
Хидари - лево.
Миги - право.
Ура - техника, выполняемая с поворотом на 360
Ой- одноименное положение.
Гяку - разноименное положение.
Маэ коса - зашаг спереди.
Уширо коса - зашаг сзади.
Кайтэн - поворот через спину.
Стойки
Зенкуцу дачи - передняя стойка.
Киба дачи - стойка всадника.
Кокуцу дачи - задняя стойка.
Кумитэ дачи - стандартная боевая стойка.
Мусуби дачи - пятки вместе, носки развернуты (стойка медитации).
Нэкоаси дачи - стойка «кота».
Саншин дачи - стойка «песочные часы».
Учи хатидзи дачи - ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь
Фу до дачи - ступни на ширине плеч, носки развернуты.
Хэйко дачи - ступни параллельно на ширине плеч.
Хэйсоку дачи - ступни вместе.
Ударные части тела
Шуто - рука- нож, внешнее ребро ладони.
Хайто - внутреннее ребро ладони.
Ноги
Хайсоку - подъем стопы.
Сокуто - внешнее ребро стопы.
Какато - пятка.
Хизагашира - колено.
Блоки
Укэ- блок, защищающий участника поединка.
Аге-уке - верхняя защита.
Гедан-барай-укэ - нижний отводящий блок.
Гедан-каке-уке - защита кулаком, направленная вниз.
Джодан-аге-уке-защита, направленная вверх от удара в голову
Сото-уке-защита снаружи внутрь нижней частью запястья.
Удары ногами
Гери - удары ногой.
Маваси-гери - боковой удар ногой.
Мае-гери-удар ногой вперед.
Микацуки-гери - удар ногой полумесяц.
Удары руками
Сойкен -передняя часть кулака.
Цуки-приемы нанесения ударов кулаком.
Чоку-цуки - удар кулаком сойкен.
Йоко-маваси-эмпи-учи - боковой удар локтем.
Йоко-эмпи-учи-удар локтем в сторону.
Джо дан - чоку-цуки - верхний прямой удар кулаком.

Кенцуи-учи - удар с помощью кулака-молота.

Татэ-цуки -удар вертикальным кулаком.

Татэ-эмпн-учи - удар локтем вверх.

Маваши-цуки- боковой удар кулаком.

Отоши-хиджи-атэ-удар локтем вниз.

Команды

Сэйдза - принять позу для сидячей медитации.

Андза - принять расслабленную позу.

Мокусю - закрыть глаза.

Мокусю яме - открыть глаза.

Таттэ - встать.

Ёй - приготовиться.

Камаэтэ – принять положение.

Хадзимэ - начать.

Ямэ - закончить.

Маваттэ - повернуться.

Хантай - сменить стойку на противоположную.

Наорэ – вернуться в исходное положение.

Ясумэ - расслабиться