

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Родничок»

Принято решением педагогического совета  
№ 1 от «31» августа 2020 года

Утверждено  
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Родничок»  
Е.В. Жуленкова  
Приказ № 116 от «31» августа 2020 года



**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
для детей 3 – 7 лет**

Тамбов 2020

Министерство образования и науки Российской Федерации

**Учебно-методическое объединение  
по профессионально-педагогическому образованию**

Россия, 620012, Екатеринбург,  
ул. Машиностроителей, 11,  
ГОУ ВПО Российский государственный  
профессионально-педагогический  
университет  
Тел. /Факс. (343) 338-39-08  
E-mail: [umo.ppo@rsvpu.ru](mailto:umo.ppo@rsvpu.ru)

ИНН/КПП 6663019889/667301001  
Отделение по Орджоникидзевскому району  
г. Екатеринбурга УФК по Свердловской области  
(РГППУ л/сч 06073465870)  
Р/с 40503810100001000001/06073465870  
в РКЦ Орджоникидзевский г. Екатеринбург  
БИК 046551000

**№ 04-108**

**23 «октября» 2006 г**

**РЕШЕНИЕ**

**о присвоении грифа УМО по ППО**

Учебно-методическое объединение по профессионально-педагогическому образованию рекомендует Программу по каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кёкусинкай, стилевое каратэ, каратэ для СДЮШОР, МОУ ДОД ДЮСШ, УОР и МОУ ДОД ЦДТ)» автора Головихина Е.В. к изданию с присвоением грифа: «Рекомендовано Учебно-методическим объединением по профессионально-педагогическому образованию в качестве учебно-образовательной программы для СДЮШОР, ДЮСШ. МОУ ДОД ДЮСШ, УОР и МОУ ДОД ЦДТ»

Зам. председателя совета УМО по ППО

В.А. Федоров

Ученый секретарь УМО по ППО

И.В. Осипова



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>№</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Страница</b>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	
3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ НА ГОД СОГ.....	
4.	ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ СОГ .....	
5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	
5.1	Учебный материал для СОГ.....	
5.2	Техническая подготовка.....	
5.3	Аналитико-диагностическая часть программы.....	
6.	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	
7.	ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ВОЗРАСТА 3 -7 ЛЕТ.....	
8.	МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	
9.	ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНИКУ.....	
10.	РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	

### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе учебной образовательной программы Е.В. Головихина «Программа по каратэ (кёкусинкай, стилевое каратэ)».

Программа по кикюшин кан, кёкусинкай, Ашихара-каратэ, Ояма-каратэ, шинкиукушин, киукушинкай, нокдаун-каратэ для образовательных учреждений Российской Федерации составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ,
- типовым положением об образовании детей – Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233,
- нормативными документами Министерства Образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г.

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Программа по каратэ для образовательных учреждений рассчитана на шесть этапов:

- 1 год обучения в спортивно оздоровительной группе (СОГ);
- 3 года обучения в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года обучения в учебно тренировочных группах (УТГ);
- 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС);
- необходимое время в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ);
- занятия в группах здоровья (ГЗ).

### **Актуальность**

Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Приём детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера - преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием каратэ как вида спорта, и так и формированием

здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

### **Цель и задачи образовательной программы**

**Цель** - образовательного процесса СОГ – выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

#### **Задачи:**

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

**Направленность образовательной программы для СОГ** – заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе. Возраст занимающихся 3-7 лет.

Все образовательные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Учителя специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом.

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со стороны занимающегося. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся.

**Педагогическая целесообразность СОГ** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов.

**Основная цель занятий групп здоровья** – сохранение уровня работоспособности в обыденной жизни.

#### **Задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья.
2. Углубленное изучение основ оздоровительной тренировки.
3. Приобретение прикладных навыков самообороны на базе каратэ и других видов единоборств.
4. Поиск времени для занятий каратэ.
5. Соблюдение здорового образа жизни.
6. Содействие развитию каратэ.

**Новизна** программы заключается в полном регламенте часов для развития физических качеств у ослабленных детей. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта каратэ. В программе введены схемы учёта физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке. Предусмотрен раздел подводящих упражнений направленного воздействия на связки, мышцы и сухожилия. Описаны индивидуальные особенности занимающихся.

#### **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При

этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является

привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

**Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.** Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

**Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека.** Физическая подготовка — это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

***Физические качества** - это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности*

**"Перенос" физических качеств.** В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть "переносом".

**Первый** состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

**Второй** вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

**Третий** вид переноса — перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст.

**Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:**

**1. Постановка педагогической задачи.** На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота**- развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость**– интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость** – развитие общей выносливости.

**2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.**

**Гибкость** - можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Быстрота** – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

**Ловкость**– акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.



**Сила** –упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

**Выносливость** – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

### **3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

**Гибкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

**Быстрота** – соревновательный, игровой метод.

**Ловкость** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

**Сила** – интервальный и комбинированный.

**Выносливость** – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

### **4. Определение места упражнений в отдельном занятии.**

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

**Гибкость** - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

**Быстрота** – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

**Ловкость** – начало и конец занятия.

**Сила** – начало занятия.

**Выносливость** – целое занятие или в конце тренировки.

#### **4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.**

**Гибкость** – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

**Быстрота** – две недели работы, одна неделя отдыха.

**Ловкость** – постоянно.

**Сила** – раз в четыре дня.

**Выносливость** – два раза в неделю.

#### **5. Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.**

**Гибкость** - октябрь – ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

**Быстрота** - наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

**Ловкость** – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

**Сила** – раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14 - 20 дней.

**Выносливость** – раз в неделю специализированная тренировка. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

#### **6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

*Важнейший фактор адаптационных процессов - адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

Программа состоит из трёх частей:

Введения, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных



Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0.5				1				1			2.5
Краткие сведения о строении и функций организма человека.		0.5	1			1			1				3.5
Морально-волевая, интеллектуальная подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>			<b>17</b>
<i><b>Практические занятия</b></i>													
ОФП	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Изучение, совершенствование техники	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	календарный план мероприятий. Соревнования по ОФП												
	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
<b>ИТОГО часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>295</b>
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>312</b>

\*примечание: при необходимости возможные дополнительные тренировочные занятия, время которых не указано в годовом плане-графике распределения часов. Поощряются самостоятельные занятия, которые должны быть контролируемые.

\*ежемесячно проводится мониторинг развития физических качеств у всех занимающихся.

**Контрольные нормативы:**

- бег 30 метров на время
- подтягивание (кол-во раз)
- прыжок в длину с места
- сдача технического экзамена на 10 кю

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

1. бег 30 метров
2. челночный бег 3X10 метров
3. подтягивание на перекладине
4. отжимание от пола
5. подъём туловища к ногам лёжа на полу
6. прыжок в длину с места
7. выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, удары)
8. сдача технического экзамена на 9 и 8 кю

### ***Методическая часть учебной программы***

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Учебный материал для СОГ** **Теоретический материал**

- **Физическая культура и спорт (2 часа)**
  - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины
  - Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
- **Оборудование и инвентарь(2 часа)**
  - Правила использования оборудования и инвентаря.
  - Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
  - Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
- **Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)**
  - История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по каратэ, каратэ в СССР, РФ
- **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)**
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ, каратэ.
  - Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)**
  - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа)**
  - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена
  - Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления
  - Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания
  - Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований (2 часа)**
  - Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### **Практический материал** **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения на гибкость**

1. Силовые упражнения,
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

### **Упражнения для развития ловкости**

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
2. Подскоки вверх на заданную высоту;
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
6. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Колесо через левое, правое плечо.
10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке
11. Стойка на лопатках
12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
13. Стойка на голове
14. Стойка на руках у опоры
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.
21. Подвижные игры и эстафеты.

### **Быстрота**

**Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.**

**Первый элемент** — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

**Второй элемент**— скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

**Третий элемент** — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

*Упражнения для развития быстроты*

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.
11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

**При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.**

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4—6 до 15-20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3—6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2—3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2—3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

**Сила**

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусьях
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра

**Выносливость**

- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка**

*Специальная гибкость* - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

*Специальная ловкость* – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

*Специальная быстрота* – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

**Техническая подготовка**

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков**
  - Организация занимающихся без партнера на месте.
  - Организация занимающихся без партнера в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения основам техники каратэ**
  - Изучение базовых стоек.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  - Передвижение в базовых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой программной техники.
  - Боевые дистанции.
- **Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов**
  - Обучение ударам на месте
  - Обучение ударам в движении
  - Обучение приемам защиты на месте
  - Обучение приемам защиты в движении

**Сдача нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь - Первый старт
- декабрь - Призы Деда Мороза
- февраль – День Защитника Отечества
- май – День Победы
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

**Аналитико-диагностическая часть программы**

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 5 описаны чувствительные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

### **Ожидаемые результаты**

**после усвоения этапа СОГ спортсмен должен знать:**

- Основы истории развития единоборств в своём городе, области, крае, страны и за рубежом, становление единоборств в родном крае;
- Закономерности индивидуального развития человека, санитарно-гигиенические нормы;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий;

**Спортсмен должен уметь:**

- Самостоятельно проводить зарядку;
- Наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях по единоборствам;

**Рекомендации.** При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта - величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

### **Особенности работы с детьми возраста 3-7 лет.**

Мальчики и девочки приходят в образовательные учреждения спортивной направленности и начинают совместно с тренером – преподавателем изучать основы каратэ. В педагогическом взаимодействии участвуют дети, члены их семей, школьные работники, административные и другие заинтересованные лица. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся в каратэ и в других видах спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 5 до 7 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся в каратэ с разной функциональной асимметрией полушарий.

Образовательный процесс в системе каратэ, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:



- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учетом его индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Рассмотрим организацию ситуации успеха с учетом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

### **Мотивационный этап (установка на деятельность)**

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности каратэ, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона каратэ. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия каратэ должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортивном зале и т.д.

### **Особенности сенсорного восприятия.**

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. В этих условиях потеря информации может составлять до 30%.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

### **Операционный этап (обеспечение деятельности).**

Задача тренера - преподавателя на этом этапе — дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, об неизменности

целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер – преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево - так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру - преподавателю при выборе методов и приемов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

В образовательном процессе системы каратэ легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

#### **Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной).**

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи учителя: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности ученика в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру - преподавателю необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные учащиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий — у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек — кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

#### **МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8 или ринг 6X6, 5X5.
- Мешки боксёрские.;
- Лапы;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели, штанга;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные;
- Секундомер

**Спортивное снаряжение каратиста:**

- Чистое кимоно белого цвета;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, боксёрские и снарядные перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПУСКНИКУ**

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса. Учитывая общепринятые традиции в подготовке каратистов, мы не можем не рассмотреть утверждённые международными федерациями каратэ временные интервалы между техническими экзаменами.

Установленный временной интервал между техническими экзаменами

##### **С 10-го кю до 3-го кю**

Экзамены могут проводиться через три месяца.

##### **С 3-го кю до 1-го кю**

Экзамены могут проводиться через шесть месяцев.

##### **С 1-го кю до Сёдан**

Ученики должны постоянно тренироваться минимум год после получения 1-го кю. Предполагается, что ученик тренируется непрерывно по меньшей мере три года и ему более 14 лет.

##### **С Сёдан до Нидан**

Ученики должны постоянно тренироваться минимум два года после получения Сёдан и быть старше 18 лет.

##### **С Нидан до Сандан**

Ученики должны постоянно тренироваться минимум три года после получения Нидан.

##### **С Сандан до Ёндан**

Должно пройти минимум четыре года после получения Сандан. Эта степень присваивается по

рекомендации сихана Арнейла или тех, кто им уполномочен.

##### **Номенклатура**

С Сёдан до Нидан - сэнпай

С Сандан до Ёндан - сэнсей

С Годан и выше - сихан

Количество золотых полосок на черном поясе указывает на мастерскую степень.

#### **Экзаменационные требования на КЮ для стиля Кёкусинкай 10-й КЮ - белый пояс**

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал .

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

### **Стойки**

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

### **Удары руками**

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

### **Блоки**

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

### **Удары ногами**

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

### **Иппонкумитэ**

**Атака 1** - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

**Защита и контратака** - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

**Атака 2** - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

**Защита и контратака** - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

### **Ката**

Тайкеку соно ити.

### **Примечание**

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

### **Упражнения**

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

## **9-й КЮ - белый пояс**

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

### **Стойки**

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

### **Удары руками**

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

### **Блоки**

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

### **Удары ногами**

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

### **Ката**

Тайкёку соно ни.

### **Дыхание**

Ногарэ.

Санбон кумитэ

**Атака** - (1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

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

### **Рэнраку**

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзедан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

### **Упражнения**

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

### **Примечание**

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

## **8-й КЮ - голубой пояс**

### **Стойки**

Киба-дати.

**Удары руками**

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

**Блоки**

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан-барай.

**Удары ногами**

Дзедан маэ-гэри тусоку.

**Ката**

Тайкеку соно сан.

**Рэнраку**

1. Тюдан маэ-гэри тусоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

**Кумитэ**

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

**Упражнения**

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

**Примечание**

Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

**7-й КЮ голубой пояс****Стойки**

Нэкоаси-дати.

**Удары руками**

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи Хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Тэтцуи еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

**Блоки**

Сэйкэн маваси гэдан-барай, Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

**Удары ногами**

Маэ тусоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто еко-кэагэ.

**Ката**

Пинан соно ити.

**Дыхание**

Ибуки санкай (как упражнение).

**Рэнраку**

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гери тюдан тусоку, Миги маэ-гери тюдан тусоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат в прикрытие.

**Кумитэ**

Дзию Кумитэ

**Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

35 подъемов туловища. 20 приседаний

**6-й КЮ желтый пояс<sup>1</sup>****Стойки**

Цуруаси-дати.

**Удары руками**

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки), Ехон-нукитэ (дзедан, тюдан).

**Блоки**

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан).

<sup>1</sup> Здесь и далее в скобках указано количество двухминутных боев, которые в качестве спаррингового теста в Российской Федерации Кекусинкай введены с 6-го кю. Лица свыше 35 лет могут выполнять половину объема спарринговых и кондиционных нормативов

**Удары ногами**

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан еко-гэри (сокуто).

*Ката*

Пинан соно ни.

*Рэнраку*

1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан маэ еко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (10 боев).

*Упражнения*

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

*Примечание*

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

**5-й КЮ - желтый пояс**

*Стойки*

Мороаси-дати.

**Удары руками**

Сётэй-ути (дзедан, тюдан, гэдан), дзедан хидзи-атэ.

*Блоки*

Сётэй-укэ (дзедан, тюдан, гэдан)

**Удары ногами**

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

*Ката*

Пинан соно сан.

*Рэнраку*

1. Тюдан усиро-гэри, сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан тюсоку, Еко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (12 боев).

*Упражнения*

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

*Примечание*

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

**4-й КЮ зеленый пояс**

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

*Стойки*

Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

**Удары руками**

Сюто сакоцу-ути, Сюто еко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзедан ути-ути

*Блоки*

Сюто дзедан ути-укэ, Сюто дзедан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

**Удары ногами**

Дзедан еко-гэри, Дзедан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзедан усиро-гэри.

*Ката*

Сантин но ката (с Ибуки).

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (15 боев).

*Упражнения*

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

*Примечание*

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

### **3-й КЮ - зеленый пояс**

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

*Стойки*

Какэ-дати.

*Удары руками*

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзедан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

*Блоки*

Сюто дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан)

*Удары ногами*

Маэ какато-гэри (дзедан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

*Ката*

Пинан соно н, Сантин но ката (с Киай).

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (20 боев).

*Упражнения*

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

*Примечание*

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

### **2-й КЮ - коричневый пояс**

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

*Удары руками*

Хиракэн-цуки (дзедан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзедан, тюдан), Агэ дзедан-цуки.

*Блоки*

Кокэн-укэ (дзедан, тюдан, гэдан).

*Удары ногами*

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

*Ката*

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (25 боев).

*Рэнраку*

С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, под шаг вперед Сэйкэн аго-ути, под шаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзедан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

*Упражнения*

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии.

*Примечание*

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

### **1-й КЮ - коричневый пояс**

*Удары руками*

Рютокэн-цуки (дзедан, тюдан) Накаюби иппонкэн (дзедан, тюдан), Ояюби иппонкэн (дзедан, тюдан).

*Блоки*

Какэ-укэ (дзедан), Тюдан хайто ути-укэ.

*Удары ногами*

Дзедан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато- гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби еко-гэри.

*Ката*

Янцу, Цуки но ката..

*Кумитэ*

Дзию Кумитэ (30 боев).

*Рэнраку*

1. Сэйкэн ой цуки, Сэйкэн гяку цуки, Сэйкэн ой цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзедан, той же рукой Сэйкэн ой цуки тюдан, Сэйкэн гяку цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзедан, возврат икрытие.

*Самозащита*

Предлагается инструктором или учеником.

*Упражнения*

65 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, № 2.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
- 8.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
7. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
9. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.



11. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.
12. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
13. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
14. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
15. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.