

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Ичигеки»

Возраст учащихся: 6 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Карпенко Роман Александрович,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Ичигеки» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность. Каратэ – это вид спорта и образ жизни, его роль в настоящее время огромна, оно широко изучается как практическое средство самозащиты, а в Японии является частью тренировочной программы для полицейских и членов вооруженных сил. Вместе с этим растет количество женщин, изучающих его приемы. Возникшее и развившееся на Востоке как боевое искусство, оно сохранилось и шагнуло через века, стало не только высокоэффективным средством самозащиты, но и существует сейчас как захватывающий соревновательный вид спорта, дающий наслаждение энтузиастам и поклонникам всего мира. В Японии и в других странах мира, кроме того, растет популярность карате как соревновательного вида спорта, приносящего огромную пользу тренировке ума, воли, физической закалки. Карате – это боевое искусство, разработанное людьми, которым запрещалось использование оружия. Таким образом, оно создавалось как искусство защиты. Считается, что при высокой степени мастерства для самозащиты достаточно одних рук. Каратэ основывается на технике «пустой руки» и одной из задач ставит умение противостоять вооруженному противнику. На первом этапе каратист выполняет удар, используя только силу мышц, а после нескольких месяцев тренировок он выполняет удар расслабленно, концентрируя силу лишь в конце удара. Через годы тренировок он не напрягается даже в конце удара, а как бы соединяет свое тело с ударом.

На высшем уровне все движения в карате выполняются при великолепном единстве тела, внутренней энергии и полном физическом расслаблении.

Отличительные особенности программы

Реализация программы основана на таких педагогических принципах как учет возрастных особенностей учащихся, доступность, посильность, постепенность и последовательность обучения. Методические особенности занятий каратэ киокусинкай: изучение базовой техники для закрепления основных принципов каратэ киокусинкай; изучение боевой техники каратэ Киокушинкай с использованием принципов, заложенных в базовой технике; формирование и закрепление двигательных навыков базовой и боевой техники каратэ киокусинкай; изучение усложненных техник и высших ката каратэ киокушинкай.

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- выполнять упражнения только под контролем педагога;
- участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание представления о боевом искусстве, организация досуга и самореализация учащихся посредством овладения основами каратэ киокусинкай.

Задачи

Обучающие:

- обучить базовой терминологии и основам судейства соревнований в каратэ киокусинкай;
- сформировать навыки самообороны и применения усложненной боевой техники в свободном бою по правилам каратэ киокусинкай.

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма учащихся;
- развить у учащихся двигательные способности (силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям каратэ киокусинкай;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований и воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.

Условия реализации программы

Условия набора. В группы для занятий по данной программе принимаются учащиеся, имеющие допуск врача. Для занятий необходимо иметь спортивную одежду.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрасту и уровню подготовленности. Начать занятия можно на любом возрастном этапе и в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями по результатам педагогического тестирования учащихся будет предложена соответствующая учебная группа.

Объем программы.

Количество часов в год	Общий объем курса обучения
144	144

Срок реализации программы – 1 год.

Наполняемость учебной группы: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 акад. часа или 3 раза в неделю по схеме – 2+1+1 (144 акад. часа в год). Продолжительность академического часа – 45 минт.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, маты);
- спортивный инвентарь (защитный костюм, «лапы», щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют такие личностные качества как трудолюбие и целеустремленность.

Метапредметные:

- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повысят уровень развития двигательных способностей (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

Предметные:

- получают представление о боевом искусстве и устойчивый интерес к систематическим занятиям;
- овладеют основами базовой и боевой техники каратэ киокусинкай.

Учебный план

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	6	6	-	фронтальный опрос, экзамен
2.	Общая физическая подготовка	23	2	21	
3.	Базовая и боевая техника	60	3	57	
4.	Подвижные игры и эстафеты	8	2	6	
5.	Учебно-тренировочные сборы	24	-	24	
6.	Соревнования	17	-	17	
7.	Промежуточная аттестация	6	-	6	педагогическое тестирование, зачетное занятие, экзамен, соревнование
	Итого:	144	13	131	

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- познакомить с базовой терминологией и основами судейства соревнований в каратэ киокусинкай;
- обучить базовой технике упражнений программного материала;
- сформировать навыки самообороны и применения усложненной боевой техники в свободном бою по правилам каратэ киокусинкай.

Развивающие:

- укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма;
- повысить уровень развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости.

Воспитательные:

- сформировать личностные качества – трудолюбие и целеустремленность.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила использования спортивного. Правила противопожарной безопасности, дорожного движения, поведения в чрезвычайных ситуациях. Базовая терминология и основы судейства соревнований в каратэ киокусинкай. Масутацу Ояма в каратэ киокусинкай.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные формы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями.

Практика:

Беговые и прыжковые упражнения

- бег (равномерный, приставными шагами, с забеганием ноги за ногу, спиной вперед, с захлестом голени назад, с поворотами, с ускорением, с прыжками, с приседаниями, в полуприседе, с попеременным касанием руками пола, с высоким подниманием бедра и ударом гяку цуки);
- прыжки (вверх, в сторону, крестом, со сменой ног, с касанием коленями груди, в боевой стойке, с различными ударами ногами и руками).

Упражнения для мышц плечевого пояса

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком);
- подтягивания в висе (прямым, обратным, широким, узким хватами);
- ходьба и прыжки на руках (с удержанием ног партнером);
- «суперсерии» ударов руками.

Упражнения для мышц ног

- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками и ногами, с прыжками);
- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями);
- «суперсерии» ударов ногами.

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног (лежа на животе и на спине);
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны (вперед, назад, в сторону, стоя и сидя, ноги вместе и ноги врозь);
- «мост»;

- «шпагаты».

3. Базовая и боевая техника.

Теория: Основы построения плана тренировок в каратэ киокусинкай.

Практика:

- стойки (киба дачи, дзэнкуцу дачи);
- удары ногами (мае гэри, маваши гери, ёко гери, усиро гери, дзию камаэ);
- комбинации ударов руками и ногами (гери цуки);
- основные блоки (в сочетании с ударами на месте и в перемещениях);
- работа со снарядами (на «лапах», на «подушке», на «мешке»);
- свободный спарринг (с ограниченным контактом).

4. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

5. Учебно-тренировочные сборы.

Практика: участие в учебно-тренировочных сборах.

6. Соревнования.

Практика: участие в Часе Кумитэ и соревнованиях.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Педагогическое тестирование, зачетные занятия, экзамены, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют личностные качества – трудолюбие и целеустремленность.

Метапредметные:

- повысят уровень развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости;
- укрепят опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

Предметные:

- получат знания по базовой терминологии и основам судейства соревнований в каратэ киокусинкай;
- изучат базовую технику упражнений программного материала;
- приобретут навыки самообороны и применения усложненной боевой техники в свободном бою по правилам каратэ киокусинкай;

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	беседа, лекция	Приемы: устное изложение, беседа, диалог. Методы: словесный наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: научная и специальная литература. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	фронтальный опрос, экзамен
2.	Практические занятия (специальная физическая подготовка; базовая и боевая техника; подвижные игры и эстафеты).	практическое занятие, комбинированное занятие, экзамен, соревнование	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. Методы: словесный наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой.	Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты; Инвентарь: защитный костюм, «лапы»; щит малый – «подушка», скакалки, гантели, утяжелители, эспандеры, блины, набивные и арабские мячи, тайские подушки. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	зачетное занятие, педагогическое тестирование, экзамен, соревнование

Комплексы упражнений раздела «Общая физическая подготовка»

№	Направленность упражнений	Комплекс	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Скоростно-силовые способности	Энжи	Подтягивания / отжимания / пресс / приседания	На время	Количество повторений ограничивается 50/100/100/100. Временной лимит – 20 мин.
2.	Скоростно-силовые способности	Синди	Подтягивания / Отжимания / приседания	20 минут	Количество повторений в подходе ограничивается 5/10/15. Временной лимит – 20 мин.
3.	Скоростно-силовые способности	Энни	Двойные прыжки через скакалку / пресс	На время	Количество повторений в подходе ограничивается 50/40/30/20/10. Временной лимит – 20 мин.
4.	Скоростно-силовые способности	Табата	Подтягивания / отжимания / пресс / приседания	Сумма худших раундов для каждой задачи	Каждую задачу – по 8 интервалов (20 сек. – работа, 10 сек.– отдых) и 1 мин. отдыха между задачами. Отдых между раундами 1 мин.

Основные понятия и термины (Кихон Ваза)

Базовая терминология (Кихон Джютсуго):

Анза – сидеть свободно;	Мааи – интервал между соперниками;
Будо – «путь-война»;	Маватэ – поворот;
Бункай – расшифровка;	Макивара – подушка для отработки ударов;
Ваза – техника;	Мокусо – медитация (в тишине);
Годзаимасу – большое спасибо (уважительно);	Мугорей – без команды, на один счет;
Дан – мастерская степень;	Нагоре – спокойное дыхание;
Джисен Кумитэ – спаринг в полный контакт;	Наоре – вернуться в исходную позицию;
Джию Кумитэ – свободный спарринг;	Оби – пояс;
Дзаншин – оставаться наготове;	Окуриаши – шаг;
Доги (Ги) – кимоно (форма для занятий);	Онегаишимас – пожалуйста;
Доджо – место тренировки;	Отагай – любой другой;
Доджо Кун – клятва Доджо;	Рей (ни рей) – приветствие;
Йой – приготовиться;	Ренма – тренировка;
Камаитэ – принять стойку «готовность»;	Ренмеи – федерация;
Каратэ – пустая рука;	Ренраку – комбинация;
Ката – форма;	Сейдза – положения сидя;
Ки – внутренняя энергия;	Сейчин – дух;
Киай – крик;	Семпай – старший 4 кю – 2 дан;
Киай Иритэ – с криком;	Сенсей – учитель 3 или 4 дан;
Киокушин – абсолютная истина;	Сосай – президент;
Киме – концентрация;	Тамешивари – разбивание предметов;
Кихон – база, основа;	Танден – центр тела;
Кихон Ваза – базовая техника;	Фумиаши – подшаг;
Кокусай – международный;	Хаджиме – начать;
Коса – смена;	Шихан – специалист 5 или 6 дан;
Котай – смена партнеров;	Шомен – передняя часть зала;
Кохай – младший ученик;	Яданша – обладатель черного пояса;
Кумитэ – поединок;	Яме – остановиться, прекратить;
Кю – ученическая степень;	Ясуме – расслабиться.

Турнир (Таикаи):

Авасэтэ Иппон – чистая победа по двум вазаари;	Сикаку – дисквалификация;
Ака – красный;	Фукушин – боковой судья;
Ваза Арии – оценка (полпобеды);	Фукушин Шупо – судейский семинар;
Гантэн – штрафное очко;	Хантэй – решение;
Зюкко – продолжить поединок;	Хикиваке – ничья;
Иппон – чистая победа;	Чуй – предупреждение;
Канчи – победа;	Широ – белый;
Сеншекен Таикай – чемпионат;	Шушин – рефери;
	Энчо – дополнительное время.

Стойки (Дачи):

Дзенкутсу Дачи – переднеопорная;	Миги Аши Мае – правая нога впереди;
Йой Дачи – «стойка готовности»;	Неко Аши Дачи – «стойка кошки»;
Киба Дачи – «стойка всадника»;	Санчин Дачи – «стойка трех точек»;
Кокутсу Дачи – заднеопорная стойка;	Учи Хачиджи Дачи – положение ног как в иероглифе восемь;
Кумитэ Дачи – боевая стойка»;	

Фудо Дачи (Шидзентай) – неподвижная стойка;
Хидари Аши Мае – левая нога впереди;
Цуру Аши Дачи – «стойка журавля»;

Шейко Дачи – «параллельная стойка»;
Шико Дачи – «стойка борца сумо».

Основные техники:

Аге – снизу – вверх;
Аго – подбородок или челюсть;
Атама – голова;
Аши – нога;
Буки – ударные поверхности;
Ганмен – лицо;
Гедан – нижний уровень;
Гери – удар ногой;
Дзёдан – верхний уровень;
Йоко – в сторону;
Какато – пятка;
Каке – крюк, крючком;
Кансетсу – сустав;
Кеико – «клюв цыпленка»;
Кинтама (Кин) – пах;
Кокен – запястье;
Комиками – висок;
Коте – предплечье;
Куби – шея;
Мае – вперед;
Маваши – круговой;
Ме – глаза;
Миги – правый;
Надо – горло;
Накаюби иппон Кен – кулак с выставленным суставом среднего пальца;
Нерайдокоро Когекихоко – «цели направления»;
Нуките – «рука-копье»;
Ороши – сверху вниз;
Ояюби иппон Кен – кулак с выставленным суставом большого пальца;

Рютокен – кулак «голова дракона»;
Саё – в сторону;
Сакутсу – ключица;
Сейкен – кулак (передняя часть);
Сокуто – внешнее ребро стопы;
Сото – наружный, внешний;
Тетсуи – «кулак-молот» (основание кулака);
Тоби – прыжковый;
Тохо – место между расставленными большим и указательным пальцем;
Тэ – рука;
Тэйсоку – внутреннее ребро стопы;
Уке – защита, блок;
Ура – в другую сторону, назад;
Уракен – обратная часть кулака;
Учи – удар рукой (хлесткий);
Учи – внутренний;
Уширо – назад;
Хайсоку – подъем стопы;
Хайто – ребро ладони со стороны большого пальца;
Хайшо – тыльная сторона ладони;
Хидари – левый;
Хиджи – локоть;
Хизо – колено;
Хизо – печень;
Хиракен – плоский кулак;
Цуки – удар рукой (проникающий);
Чудан – средний уровень;
Чусоку – подушечки пальцев стопы;
Шин – голень;
Шотей – основание ладони;
Шуто – ребро ладони.

Техника удара рукой (Цуки Ваза):

Гяку Цуки – удар задней рукой;
Джюн Цуки – удар в сторону;

Моротэ Цуки – удар двумя руками;
Шито Цуки – нижний удар.

Техника хлестких ударов рукой (Учи Ваза):

Аге Хиджи Атэ – хлест локтем снизу – вверх;
Аго Учи – хлест в подбородок или челюсть;
Ганмэн Учи – хлест в лицо;

Йоко Ганмен Учи – хлест со стороны в лицо;
Йоко Учи – хлест в сторону;
Йохон Нукитэ – «рука копье» с выставленными 4 пальцами;

Комеками Учи – хлест в висок;
Маваши Учи – круговой хлест;
Мае Йоко Учи – хлест со стороны
вперед;
Мае Хиджи Атэ – хлест локтем
вперед;
Нихон Нукитэ – «рука-копье» с
выставленными 2 пальцами;
Ороши Ганмен Учи – хлест сверху в
лицо;
Ороши Хиджи Атэ – хлест локтем
сверху;

Сакутсу Учи – хлест в ключицу;
Саю Учи – хлест в сторону;
Тэтцуи – «кулак-молот» (основание
кулака);
Уракен – обратная часть кулака;
Уширо Хиджи Атэ – хлест локтем
назад;
Хиджи Атэ – хлест локтем;
Хизо Учи – хлест в печень;
Шотэй Учи – хлест основанием ладони;
Шуто – «рука-меч».

Техника ударов ногами (Гери Ваза):

Аго гери – удар пяткой в подбородок
или челюсть;
Йоко Гери – удар в сторону;
Йоко Кеаге – мах ногой в сторону;
Кансетсу Гери – удар в коленный
сустав; Кин Гери – удар в пах;
Маваши Гери – круговой удар;

Мае Гери – удар вперед;
Мае Какато Гери – удар пяткой вперед;
Мае Кеаге – мах ногой вперед;
Тоби мае гери – удар вперед в прыжке;
Уширо Гери – удар назад;
Хиза Ганмен Гери – удар коленом в
лицо.

Защитная техника (Уке Ваза);

Гедан Барай – нижний сбив;
Джуджи Уке – скрестный блок;
Дзёдан Уке – верхний блок;
Какэ Уке – блок крюком;
Маваши Уке – круговой блок;
Моротэ Чудан Учи Уке – блок
изнутри двумя руками на среднем
уровне;

Чудан Сото Уке – блок снаружи на
среднем уровне;
Чудан Учи Уке – блок изнутри на
среднем уровне;
Шотей Уке – блок основанием ладони;
Шуто Уке – блок рукой «меч».

Числа (Казу):

Ичи – 1;
Ни – 2;
Сан – 3;
Ши, йон – 4;
Го – 5;
Року – 6;
Сити, Нана – 7;

Хати – 8;
Ку – 9;
Дзё – 10;
Сандзё – 30;
Хяку – 100;
Сен – 1000;
Ман – 10000.

Информационные источники

для педагога:

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания. – М.: «Советский спорт», 2009.
2. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: Пособие для учителя. – М.: «Владос», 2002.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002.
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс. – Киев: «Олимпийская литература», 2001.
7. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
8. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003.
9. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин ИФК. – Вып.1. – М.: «Орбита-М», 2006.
11. Теория и методика физической культуры: в 2 т.: Учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Крутевича. – Киев: «Олимпийская литература», 2003.
12. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2006.
13. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000.
14. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000.
15. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка. М.: «ИНСАН», 2012.
16. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. – М.: «Советский спорт», 2010.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2000.

для учащихся:

18. Литвинов Е. Ура, физкультура: Учебник 2-4 кл. – М.: «Просвещение», 1996.
19. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. – М.: «Советский спорт», 2005.
20. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001.
21. Мир человека. Анатомия и физиология. – Смоленск: Русия, 2001. – (Детская энциклопедия в картинках).
22. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002.
23. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000.
24. Ротенберг Р. Энциклопедия здоровья. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
25. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003.
26. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Оценочные материалы

Учащийся должен усвоить материал и суметь продемонстрировать свои навыки в промежуточной аттестации.

При разработке нормативов соблюдались следующие правила:

- уровень сложности требуемой техники каратэ увеличивается от зачета к зачету;
- требования по силовым показателям возрастают от минимальных значений до уровня, необходимого для успешной сдачи экзамена;
- теоретическая часть включает необходимую информацию для учащегося;
- требования охватывают весь объем навыков, двигательных движений, необходимого для успешной сдачи экзамена;
- нормативы отвечают требованиям безопасности для детей.

Зачеты проводятся в рамках учебных занятий. Сдавший первый зачет допускается к сдаче второго. Педагог контролирует успеваемость посредством периодической проверки навыков и знаний – проведения зачета. На завершающем этапе с учащимися, достигшими необходимого уровня, проводится квалификационный экзамен на пояс. Обязательным условием допуска до экзамена является успешная сдача десяти зачетов. Учащимся необходимо получить допуск педагога до экзамена. Если ученик освоил весь материал, овладел необходимыми навыками и достиг определенного уровня физического развития, то он может успешно сдать экзамен. Результаты экзамена является объективным показателем.

Внедрение зачетов в учебные занятия оказывает благоприятное влияние на результат экзамена, то есть на успеваемость детей в каратэ. Когда ученики достигают успеха, это приносит им положительные эмоции, способствует сохранению контингента учеников. Применение системы зачетов позволяет создать для детей дополнительную мотивацию, что приводит к повышению самоотдачи на занятиях и, как следствие, к повышению результативности.

Квалификационные нормативы зачетов

11 КЮ

1 зачет (белая полоска)

Стойки: Шидзэнтай.

Удары руками: Моротэ-цуки (3 уровня).

Кондиция: 20 секунд стоять на сэйкен. 3 отжимания на ладонях, 10 подъемов ног, 10 приседаний.

Теория: Как переводится слово «каратэ»?

2 зачет (красная полоска)

Удары руками: Сэйкен-цуки (3 уровня).

Кондиция: 30 секунд стоять на сэйкен, 7 отжиманий на ладонях, 15 подъемов ног, 15 приседаний

Теория: Как переводится слово «каратэ-до»?

3 зачет (оранжевая полоска)

Удары руками: Моротэ цуки со сменой уровня.

Удары ногами: Хидза гери.

Кондиция: 10 отжиманий на ладонях, 20 подъемов ног, 20 приседаний.

Теория: Как называется школа каратэ, в которой ты занимаешься?

4 зачет (желтая полоска)

Удары руками: Нипон цуки, Самбон цуки.

Блоки руками: Гэдан барай.

Кондиция: 15 отжиманий на ладонях, 25 подъемов ног, 5 выпрыгиваний из положения присев

Теория: Уметь сосчитать до 10 по-японски.

5 зачет (зеленая полоска)

Стойки: Йой дачи.

Удары руками: Сэйкен цуки со сменой уровня.

Кондиция: 20 отжиманий на ладонях, 5 подъемов туловища, 7 выпрыгиваний.

Теория: Как зовут основателя Киокусинкай каратэ-до?

6 зачет (голубая полоска)

Стойки: Выход в стойку дзенкуцу дачи только ногами.

Удары ногами: Кин гери.

Кондиция: 5 отжиманий на сэйкен, 7 подъемов туловища, 9 выпрыгиваний

Теория: Почему важно иметь цель?

7 зачет (синяя полоска)

Стойки: Выход в стойку Дзенкуцу дачи с блоком Гэдан барай.

Удары ногами: Хидза гери + Кин-гери одной ногой.

Кондиция: 7 отжиманий на сэйкен, 10 подъемов туловища, 12 выпрыгиваний.

Теория: Как обращаться к учителю или старшему на занятии?

8 зачет (фиолетовая полоска)

Блоки руками: Дзедан укэ.

Удары ногами: Хидза гери, Кин гери из Дзенкуцу дачи на месте.

Кондиция: 10 отжиманий на сэйкэн, 13 подъемов туловища, 15 выпрыгиваний.

Теория: Что нужно сделать если опоздал на занятие?

9 зачет (коричневая полоска)

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери из Дзенкуцу дачи на месте.

Кондиция: 12 отжиманий на сэйкен, 15 подъемов туловища

Теория: Как правильно завязывать пояс?

10 зачет (черная полоска)

Рэнраку: Кихон рэнраку на 11 кю на месте.

Кондиция: Хидза гери 2 минуты, 15 отжиманий на сэйкен, 20 подъемов туловища

Теория: Что нужно делать, чтобы сдать экзамен на черный пояс?

10 КЮ

1 зачет (белая полоска)

Перемещения: Дзенкуцу дачи (перемещение, поворот).

Кондиция: 25 отжиманий на ладонях.

Теория: Что такое «доджо»?

2 зачет (красная полоска)

Перемещения: Моротэ цуки, Ой цуки в Дзенкуцу дачи.

Кондиция: 30 подъемов ног, 25 приседаний.

Теория: Что такое «кимэ»?

3 зачет (оранжевая полоска)

Перемещения: Схема «квадрат» в Дзенкуцу дачи.

Кондиция: 30 отжиманий на ладонях, 35 подъемов ног.

Теория: Что такое «киай»?

4 зачет (желтая полоска)

Перемещения: Хидза гери, Кин гери в Дзенкуцу дачи.

Кондиция: 17 отжиманий на сэйкен, 30 приседаний.

Теория: Что надо делать при входе и выходе из «доджо»?

5 зачет (зеленая полоска)

Перемещения: Моротэ цуки со сменой уровня на один шаг, Моротэ цуки со сменой уровня на каждый шаг.

Кондиция: 23 подъема туловища, 17 выпрыгиваний.

6 зачет (голубая полоска)

Перемещения: Гэдан барай, Ой цуки со сменой уровня на каждый шаг.

Кондиция: 20 отжиманий на сэйкен, 25 подъемов туловища.

7 зачет (синяя полоска)

Перемещения: Дзедан укэ, Хидза гери на месте + Кин гери шаг вперед (наоборот).

Кондиция: 23 отжимания на сэйкен, 20 выпрыгиваний.

Теория: Как правильно складывать Доги?

8 зачет (фиолетовая полоска)

Перемещения: Смена блока на каждый шаг (Дзедан укэ + Гэдан барай + Дзедан укэ + поворот Гэдан барай).

Рэнраку: Кихон рэнраку на 10 кю в перемещении вперед.

Кондиция: Кин гери 1 минута, 27 подъемов туловища.

9 зачет (коричневая полоска)

Стойки: Кокуцу дачи (выход).

Кумитэ: Иппон кумитэ соно ичи.

Ката: Тайкёку соно ичи (только ногами).

Кондиция: Кин гери 2 минуты, 25 отжиманий на сэйкен.

Черная полоска

Перемещения: Кокуцу дачи (перемещение, поворот).

Кумитэ: Иппон кумитэ соно ни.

Ката: Тайкёку соно ичи.

Кондиция: Кин-гери 3 минуты, 30 подъемов туловища.

9 КЮ

1 зачет (белая полоска)

Стойки: Выход, перемещения, повороты в Дзенкуцу дачи, Кокуцу дачи, Санчин дачи.

Удары руками: Аго учи из Шидзэнтай, Санчин дачи, Кокуцу дачи, Гяку цуки из Санчин дачи.

Кондиция: 30 секунд стоять в Кокуцу дачи.

Теория: Как переводится слово «Киокусинкай»?

2 зачет (красная полоска)

Стойки: Проверка стойки Дзенкуцу дачи, Кокуцу дачи, Санчин дачи.

Блоки руками: Учи укэ, Сото укэ из Шидзэнтай, Санчин дачи, Кокуцу дачи.

Удары руками: Самбон цуки на одном уровне, на разных уровнях на месте в Санчин дачи.

Кондиция: Стоять на сэйкенах 1 минуту.

Теория: Кто такой Масутацу Ояма?

3 зачет (оранжевая полоска)

Перемещения: Аго учи, Сото укэ, Учи укэ из Дзенкуцу дачи, Санчин дачи, Кокуцу дачи.

Блоки руками: Сото укэ + Учи укэ одной рукой, Учи укэ + Сото укэ одной рукой.

Удары ногами: Маэ гери чюдан.

Кондиция: 30 секунд стоять на пальцах, прыгать 30 метров на одной ноге.

Теория: Годы жизни Масутацу Оямы.

4 зачет (желтая полоска)

Стойки: Мусуби дачи.

Перемещения: Гяку цуки из Дзенкуцу дачи, Санчин дачи, Кокуцу дачи.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери одной ногой, разными ногами.

Кондиция: 1 минута Маэ гери, сидя на полу, 30 секунд держать прямые ноги в воздухе.

Теория: Что такое «канджи»?

5 зачет (зеленая полоска)

Перемещения: Нипон цуки, Самбон цуки (на одном, на разных уровнях), двойные блоки одной рукой из Дзенкуцу дачи, Санчин дачи, Кокуцу дачи.

Рэнраку: Дзедан укэ + гяку цуки, Сото укэ + гяку цуки, Учи укэ + гяку цуки, Гэдан барай + гяку цуки в Шидзэнтай.

Удары ногами: Маэ гери чюдан из Дзенкуцу дачи.

Кондиция: 1.5 минуты Маэ гери, поднять согнутые в коленях ноги в висе на шведской стенке 20 раз.

Теория: Что такое «канку»?

6 зачет (голубая полоска)

Перемещения: Маэ гери из Дзенкуцу дачи, Гяку цуки со сменой уровня.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери из Дзенкуцу дачи, Хидза гери, Кин гери, Маэ гери из Кокуцу дачи.

Рэнраку: Дзедан укэ + гяку цуки, Сото Укэ + гяку цуки, Учи укэ + гяку цуки, Гэдан барай + гяку цуки из Санчин дачи.

Кондиция: 2 минуты Маэ гери, поднять прямые ноги в висе на шведской стенке 10 раз

Теория: Для чего нужно участвовать в соревнованиях?

7 зачет (синяя полоска)

Перемещения: Дзедан укэ + Сото Укэ + Учи укэ + маватэ Гэдан барай, смена удара на каждый шаг (Хидза гери + Кин гери + Маэ гери) из Дзенкуцу дачи, Дзедан укэ + гяку цуки, Сото укэ + гяку цуки, Учи укэ + гяку цуки, Гэдан барай + гяку цуки в Дзенкуцу дачи.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери одной ногой из Кокуцу дачи.

Кондиция: 2,5 минуты Маэ гери, уметь прыгать через скакалку.

Теория: Что такое «кихон»?

8 зачет (фиолетовая полоска)

Перемещения: Дзедан укэ + гяку цуки, Сото укэ + гяку цуки, Учи укэ + гяку цуки, гэдан барай + гяку цуки в Санчин дачи.

Рэнраку: Кихон рэнраку на 11 и 9 кю на месте

Кондиция: 3 минуты Маэ гери, 5 прыжков через пояс

Теория: Что такое «ката»?

9 зачет (коричневая полоска)

Перемещения: Маэ гери + гяку цуки из Дзенкуцу дачи, Хидза гери, Кин гери, Маэ гери из Кокуцу дачи.

Рэнраку: Кихон рэнраку на 10 и 9 кю в перемещении.

Кондиция: 3,5 минуты Маэ гери, 5 раз отжаться с хлопком.

Теория: Что такое «кумитэ»?

10 зачет (черная полоска)

Перемещения: Смена удара на каждый шаг (Хидза гери + Кин гери + Маэ гери) из Кокуцу дачи.

Дыхание: Ногарэ, Гяку ногарэ.

Кумитэ: Самбон кумитэ.

Ката: Тайкеку соно ни.

Кондиция: 4 минуты Маэ гери, 30 отжиманий на сэйкен, 35 подъемов туловища, 30 выпрыгиваний.

Теория: Что нужно делать перед и после кумитэ?

8 КЮ

1 зачет (белая полоска)

Стойки: Киба дачи, Киба дачи 45, Киба дачи 90.

Перемещение: Киба дачи 45, Киба дачи 90.

Удары руками: Татэ цуки (3 уровня), Шита цуки из Санчин дачи, Киба дачи.

Кондиция: 1 мин стоять в Киба дачи.

Теория: 1-ый пункт Доджо куна.

2 зачет (красная полоска)

Удары руками: Самбон татэ цуки из Санчин дачи, Нипон, Самбон Шита цуки из Санчин дачи, Киба дачи.

Блоки руками: Моротэ учи укэ, Учи укэ-гэдан барай из Санчин дачи, Киба дачи.

Удары ногами: Маэ гери дзедан из Шидзэнтай.

Перемещения: Татэ цуки (3 уровня), Шита цуки из Дзенкуцу дачи.

Кондиция:

Теория: 2-ой пункт Доджо куна.

3 зачет (оранжевая полоска)

Удары руками: Джюн цуки из Шидзэнтай.

Блоки руками: Дзедан укэ + Сото укэ + Учи укэ + Гэдан барай одной рукой, со сменой

рук.

Перемещения: Джюн цуки, Моротэ учи укэ, Учи укэ-гэдан барай из Дзенкуцу дачи, Шита цуки из Санчин дачи.

Удары ногами: Маэ гери дзедан из Киба дачи.

Кондиция:

Теория: 3-ий пункт Доджо куна.

4 зачет (желтая полоска)

Удары руками: Джюн цуки из Киба дачи (3 уровня).

Перемещения: Моротэ учи укэ + Учи укэ-гэдан барай, наоборот.

Удары ногами: Маэ гери дзедан из Дзенкуцу дачи.

Рэнраку: Дзедан укэ + гяку цуки + Сото Укэ + гяку цуки + Учи укэ + гяку цуки + Гэдан барай + гяку цуки.

Кондиция:

Теория: 4-ый пункт Доджо куна.

5 зачет (зеленая полоска)

Перемещения: Маэ гери дзедан из Дзенкуцу дачи, Моротэ учи укэ + Учи укэ-гэдан барай (наоборот) + моротэ цуки дзедан или Маэ гери дзедан.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери чюдан + Маэ гери дзедан одной ногой из Шидзэнтай.

Кондиция:

Теория: 5-ый пункт Доджо куна.

6 зачет (голубая полоска)

Перемещения: Шаг вперед Дзедан укэ + гяку цуки + шаг вперед Сото укэ + гяку цуки + шаг вперед Учи укэ + гяку цуки + маватэ Гэдан барай + гяку цуки.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери чюдан + Маэ гери дзедан одной ногой из Дзенкуцу дачи.

Кондиция:

Теория: 6-ой пункт Доджо куна.

7 зачет (синяя полоска)

Перемещения: Дзедан укэ + сото укэ + учи укэ + гэдан барай одной рукой и со сменой рук, Шита цуки из Кокуцу дачи.

Удары ногами: Хидза гери + Кин гери + Маэ гери чюдан + Маэ гери дзедан одной ногой из Кокуцу дачи.

Рэнраку: Кихон рэнраку на 11, 9, 8 кю на месте.

Кондиция:

Теория: 7-ой пункт Доджо куна.

8 зачет (фиолетовая полоска)

Перемещения: Шита цуки, Гэдан барай, Гяку цуки, Нидан, Самбон шита цуки, Нидан, Самбон гедан барай из Киба дачи 45.

Рэнраку: Кихон рэнраку на 10, 9, 8 кю в перемещении

Кондиция:

Теория: Кто возглавляет Международную Организацию Каратэ-До Киокусинкай-кан?

9 зачет (коричневая полоска)

Перемещения: Джюн цуки (3 уровня), Джюн цуки смена уровня на каждый шаг, Джюн цуки все три уровня на один шаг из Киба дачи 90.

Кумитэ: Якусюку иппон кумитэ, Защита от маэ гери блоком, шагом назад, отшагом назад.

Кондиция: 6 минут Маэ гери дзедан, 35 отжиманий на сэйкен, 40 подъемов туловища,

35 выпрыгиваний.

Теория: Кто возглавляет Российскую Национальную Федерацию Киокусинкай Каратэ-До?

10 зачет (черная полоска)

Перемещения: любые комбинации из 4-х базовых стоек (только работа ног).

Рэнраку: Рэнраку соно ичи.

Ката: Тайкеку соно сан.

Кондиция: 6 минут Маэ гери дзедан, 35 отжиманий на сэйкен, 40 подъемов туловища, 35 выпрыгиваний.

7 КЮ

1 зачет (техника ног на месте)

Шидзэнтай: Тюсоку маэ кеагэ, тэйсоку сото маваши кеагэ, сокуто/хайсоку учи маваши кеагэ, ёко кеагэ (ёко, 45, маэ), Учимата гери.

Дзенкуцу дачи: Тюсоку маэ кеагэ, тэйсоку сото маваши кеагэ, сокуто/хайсоку учи маваши кеагэ, ёко кеагэ (ёко, 45, маэ).

Киба дачи: Сото маваши кеагэ, сокуто/хайсоку учи маваши кеагэ.

Некоаши дачи: Маэ гери дзедан.

2 зачет (техника ног в перемещении)

Дзенкуцу дачи: Тюсоку маэ кеагэ, тэйсоку сото маваши кеагэ, сокуто/хайсоку учи маваши кеагэ, ёко кеагэ (ёко, 45, маэ).

Киба дачи: Перемещение маэ косо, уширо косо, Ёко кеагэ (маэ косо, уширо косо).

Некоаши дачи: Маэ гери дзедан (в перемещении назад).

Кокуцу дачи: Маэ гери + шаг вперед, маэ гери + шаг назад.

3 зачет (техника рук на месте)

Санчин дачи: Тэтцуи ороши учи, тэтцуи комиками учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи йоко учи маэ (2 уровня), маваши цуки чюдан, дзедан, осай укэ.

Киба дачи: Тэтцуи йоко учи (3 уровня).

Кокуцу дачи: Маваши гэдан барай, шуто маваши укэ.

4 зачет (техника рук в перемещении)

Дзенкуцу дачи: Тэтцуи ороши учи, тэтцуи комиками учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи ёко. учи маэ (2 уровня), маваши цуки дзедан, чюдан, осай укэ.

Киба дачи 90: Тэтцуи ёко учи (3 уровня).

Кокуцу дачи: Шуто маваши укэ, маваши гэдан барай, осай укэ.

Нэкоаши дачи: Удары тэтцуи, сэйкэн цуки дзедан.

5 зачет (комбинации ногами на месте)

Шидзэнтай: Хидза гери + кин гери + маэ гери чюдан + маэ гери дзедан + маэ кеаге + состо кеаге + учи кеаге + ёко кеаге (одной ногой).

Дзенкуцу дачи: Хидза гери + кин гери + маэ гери чюдан + маэ гери дзедан + маэ кеаге + сото кеаге + учи кеаге + ёко кеаге, на 8 счетов, на 1 счет.

6 зачет (комбинации руками на месте)

Санчин дачи: Дзедан укэ + сото укэ + учи укэ + гэдан барай + самбон цуки, Дзедан укэ + гяку цуки + сото укэ + гяку цуки + учи укэ + гяку цуки + гэдан барай + гяку цуки (блок с одной руки, с разных).

7 зачет (комбинации руками в перемещении)

Дзенкуцу дачи: Комбинации из ударов тэтцуи (одной, двумя руками),

Шаг вперед дзедан укэ + гяку цуки + сото укэ + гягу цуки + учи укэ + гяку цуки + гэдан барай + гяку цуки, Шаг вперед ой дзедан укэ + гяку цуки + гяку сото укэ-+ ой цуки + ой учи укэ + гяку цуки + гяку гэдан барай + ой цуки, Ой дзедан укэ + гяку сото укэ + ой учи укэ + гяку гэдан барай + самбон цуки.

Киба дачи 45: Гэдан барай + гяку цуки.

Киба дачи 90: Шаг вперед тэтцуи ёко учи дзедан + шаг вперед тэтцуи ёко учи чюдан + шаг вперед тэтцуи ёко учи гэдан + маватз гэдан барай, На один шаг тэтцуи ёко учи дзедан + чюдан + гэдан, шаг вперед джюн цуки + шаг вперед тэтцуи ёко учи.

Санчин дачи: Ой дзедан укэ + гяку сото укэ + ой учи укэ + гяку гэдан барай + самбон цуки, Шаг вперед дзедан укэ + гяку цуки + сото укэ + гяку цуки + учи укэ + гяку цуки + гэдан барай + гяку цуки, Шаг вперед ой дзедан укэ + гяку цуки + гяку сото укэ + ой цуки + ой учи укэ + гяку цуки + гяку гэдан барай + ой цуки.

Кокуцу дачи: Шуто маваши укэ + осай укэ, Нипон, самбон шуто маваши укэ, Шуто маваши укэ + маваши гэдан барай (наоборот), Шуто маваши укэ + гяку цуки, Маэ гери маэ аши + шаг вперед + шуто маваши укэ + моротэ цуки.

8 зачет (комбинации ногами в перемещении)

Кумитэ дачи: Выход, перемещение (подшаг, шаг, разножка).

Некоаши дачи: Выход, перемещение, поворот.

Дзенкуцу дачи: Учи кеаге + сото кеаге + маэ гери, самбон, гохон маэ кеаге.

Любые комбинации из 4-х базовых стоек с работой руками: (например: отшаг в Кокуцу дачи + Учи укэ + подшаг Дзэнкуцу дачи + гяку цуки, отшаг в Кокуцу дачи + Маэ гери маэ аши + подшаг Дзэнкуцу дачи + Маэ гери уширо аши, подобное с Нэкоаши дачи

9 зачет (рэнраку, ката, кумитэ)

Рэнраку: Кихон рэнраку на 11, 9, 8, 7 кю на месте, Кихон рэнраку на 10, 9, 8, 7 кю в перемещении, Рэнраку соно ичи, ни (под счет, мугорэй).

Кумитэ: защита от прямых ударов руками (маваши гэдан барай); защита от шита цуки (осай укэ); защита от круговых ударов руками (гэдан барай); защита от маэ гери (понятия раскрыть, закрыть), уходом назад (понятия шаг, отшаг); контратаки руками и ногами, участие в кумитэ со сдающими на старшие кю.

Ката: Пинан соно ичи.

10 зачет (кондиция)

Кондиция: Маэ кеагэ из дзенкуцу дачи на месте 2 минуты, в перемещении вперед 2 минуты, Ёко кеагэ из дзенкуцу дачи на месте 2 минуты, в перемещении вперед 2 минуты, 40 отжиманий на сэйкэн, 45 подъемов туловища, 40 выпрыгиваний.

Нормативы по общей физической подготовке в квалификационных экзаменах по каратэ киокусинкай

Кю	Контрольные упражнения (количество раз)		
	Отжимания	Пресс	Выпрыгивания
11	15	20	20
10	20	25	25
9	25	30	30
8	30	35	35
7	35	40	40

Критерии и параметры оценки раздела «Общая физическая подготовка»

№	Направленность	Контрольные упражнения	Параметры оценки
1.	Скоростно-силовые способности	Комплекс «Энджи» 100 подтягиваний / 100 отжиманий / 100 пресс / 100 приседаний	1 балл – 40 мин.
			2 балла – 37 мин.
			3 балла – 34 мин.
			4 балла – 31 мин.
			5 баллов – 28 мин.
			6 баллов – 25 мин.
			7 баллов – 22 мин.
			8 баллов – 19 мин.
			9 баллов – 16 мин.
			10 баллов – 13 мин.
2.	Скоростно-силовые способности	Комплекс «Синди» 5 подтягиваний/ 10 отжиманий/ 15 приседаний. Закончить максимальное количество кругов за 20 мин.	1 балл – 5 раундов
			2 балла – 9 раундов
			3 балла – 13 раундов
			4 балла – 17 раундов
			5 баллов – 21 раунд
			6 баллов – 24 раунда
			7 баллов – 26 раундов
			8 баллов – 28 раундов
			9 баллов – 29 раундов
			10 баллов – 30 раундов
3.	Скоростно-силовые способности	Комплекс «Энни» Прыжки через скакалку / пресс (ситапы) на время 50-40-30-20-10 повторений	1 балл – 20 мин.
			2 балла – 18 мин.
			3 балла – 16 мин.
			4 балла – 14 мин.
			5 баллов – 12 мин.
			6 баллов – 10 мин.
			7 баллов – 8 мин.
			8 баллов – 7 мин.
			9 баллов – 6 мин.
			10 баллов – 5 мин.
4.	Скоростно-силовые способности	Комплекс «Табата» Закончить 32 интервала (20 сек. – работа, 10 сек. – отдых). Подтягивания / отжимания / пресс / приседания с интервалом 1 мин. отдыха. Результат – сумма худших раундов.	1 балл – 30 раз.
			2 балла – 34 раза.
			3 балла – 38 раз.
			4 балла – 42 раза.
			5 баллов – 46 раз.
			6 баллов – 50 раз.
			7 баллов – 54 раза.
			8 баллов – 56 раз.
			9 баллов – 60 раз.
			10 баллов – 65 раз.

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

Дата _____

Фамилия, имя _____

№	Фамилия, имя	Оценка
1.	Стойки	
2.	Удары руками на месте	
3.	Удары руками в перемещении	
4.	Удары ногами на месте	
5.	Удары ногами в перемещении	
6.	Блоки руками на месте	
7.	Блоки руками в перемещении	
8.	Комбинации на месте	
9.	Комбинации в перемещении	
10.	Ката	
	Общая оценка:	

Педагог ()

Ученические степени в каратэ Киокусинкай

Ученическая степень, КЮ	Цвет пояса и полосы
11	Белый с оранжевой полоской
10	Оранжевый
9	Оранжевый с синей полоской
8	Синий
7	Синий с желтой полоской

План экзамена на 11 кю (белый пояс с оранжевой полоской)

На месте:

а) из Шизентай (фудо дачи)

1. Моротэ цуки (3 уровня).
2. Сэйкен цуки (3 уровня).
3. Дзедан укэ.
4. Гэдан барай.
5. Хидза гери.
6. Кин гери.
7. Нидан цуки дзедан, чюдан, гедан.
8. Самбон цуки дзедан, чюдан, гедан.
9. Моротэ цуки со сменой уровня (дзедан, чюдан, гедан и наоборот), на 3 счета, на 1 счет, все три с киай, киай на последний.
10. Сэйкен цуки со сменой уровня (дзедан, чюдан, гедан, наоборот, дзедан, гедан, чюдан), на 3 счета, на 1 счет, все три с киай, киай на последний.
11. Хидза гери + кин гери одной ногой, на два счета, на 1 счет.

б) из дзенкуцу дачи

1. Хидза гери.
2. Кин гери.
3. Хидза гери + кин гери на 2 счета, на 1 счет.

Рэнраку:

1. Кихон рэнраку.

Кондиция:

1. Хидза гери из фудо дачи 2 минуты.
2. 15 отжиманий на сэйкэн.
3. 20 подъемов туловища.
4. 15 выпрыгиваний.

Теория: Как переводится слово «каратэ»?

Как переводится слово «каратэ-до»?

Как называется школа каратэ, в которой ты занимаешься?

Уметь сосчитать до 10 по-японски.

Как зовут основателя Киокусинкай каратэ-до?

Почему важно иметь цель?

Как обращаться к учителю или старшему на занятии?

Что нужно сделать если опоздал на занятие?

Как правильно завязывать пояс?

Что нужно делать, чтобы сдать экзамен на черный пояс?

План экзамена на 10 кю (оранжевый пояс)

В перемещении:

а) из дзенкуцу дачи

1. Моротэ цуки (3 уровня).
2. Ой цуки (3 уровня).
3. Дзедан укэ.
4. Гэдан барай.
5. Хидза гери.
6. Кин гери.
7. На один шаг моротэ цуки дзедан, чюдан, гедан.
8. Моротэ цуки со сменой уровня на каждый шаг (под счет, мугорэ).
9. Ой цуки со сменой уровня на каждый шаг (под счет, мугорэ).

10. Смена блока на каждый шаг – дзедан укэ + гэдан барай + дзедан укэ + маватэ гэдан барай (под счет, мугорэ).
11. Хидза гери на месте + кин гери шаг вперед, наоборот.

Рэнраку:

1. Кихон рэнраку в перемещении.

Кумитэ:

1. Иппон кумитэ соно ичи.
2. Иппон кумитэ соно ни.

Ката:

1. Тайкёку сонно ичи.

Кондиция:

1. Кин гери из фудо дачи 3 минуты.
2. 25 отжиманий на сэйкэн.
3. 30 подъемов туловища.
4. 20 выпрыгиваний.

Теория: Что такое «доджо»?

Что такое «кимэ»?

Что такое «киай»?

Что надо делать при входе и выходе из «доджо»?

Как правильно складывать Доги?

План экзамена на 9 кю (оранжевый пояс с голубой полоской)

Выходы в стойку:

1. дзенкуцу дачи.
2. кокуцу дачи.
3. санчин дачи из фудо дачи.

Проверка стойки:

1. дзенкуцу дачи.
2. кокуцу дачи.
3. санчин дачи.

На месте:

а) из санчин дачи

1. Аго учи.
2. Сэйкен цуки (3 уровня).
3. Учи укэ, сото укэ.
4. Самбон цуки на одном уровне, со сменой уровня.
5. Сото укэ + учи укэ одной рукой (на 2 счета, на 1 счет).

б) из фудо дачи

1. Маэ гери.
2. одной ногой – хидза гери + кин гери + маэ гери, на 3 счета, на 1 счет.
3. Хидза гери + кин гери + маэ гери со сменой ног, на 3 счета, на 1 счет.

в) из кокуцу дачи

1. Хидза гери.
2. Кин гери.
3. Маэ гери.
4. Хидза гери + ник гери + маэ гери, на 3 счет, на 1 счет.

б) из дзенкуцу дачи

1. Маэ гери.
2. Хидза гери + кин гери + маэ гери, на 3 счета, на 1 счет.

В перемещении:

а) из дзенкуцу дачи

1. Аго учи.

2. Гяку цуки (3 уровня).
3. Учи укэ.
4. Сото укэ.
5. Маэ гери.
6. Гяку цуки со сменой уровня на 3 счета, на 1 счет.
7. дзедан укэ + сото укэ + учи укэ + маватэ гэдан барай.
8. дзедан укэ + гяку цуки, сото укэ + гяку цуки, учи укэ + гяку цуки, гэдан барай + гяку цуки.
9. Маэ гери + гяку цуки.
10. Хидза гери + гяку цуки + кин гери + гяку цуки + маэ гери + гяку цуки.
11. Нидан цуки.
12. Самбон цуки.
- б) из санчин дачи
- в) из кокуцу дачи
1. Хидза гери в перемещении назад.
2. Кин гери в перемещении назад.
3. Маэ гери в перемещении назад.
4. Смена удара на каждый шаг (хидза + кин + маэ).

Рэнраку:

1. Кихон рэнраку на 10 и 9 кю на месте.
2. Кихон рэнраку на 10 и 9 кю в перемещении.

Кумитэ:

1. Самбон кумитэ.

Ката:

1. Тайкёку соно ни.

Кондиция:

1. Маэ гери из фудо дачи 4 минуты.
2. 30 отжиманий на сэйкэн, 35 подъемов туловища, 30 выпрыгиваний.

Теория: Как переводится слово «Киокусинкай»?

Кто такой Масутацу Ояма?

Годы жизни Масутацу Оямы.

Что такое «канджи»?

Что такое «канку»?

Для чего нужно участвовать в соревнованиях?

Что такое «кихон»?

Что такое «ката»?

Что такое «кумитэ»?

Что нужно делать перед и после кумитэ?

План экзамена на 8 кю (голубой пояс)

Выходы в стойку:

1. Киба дачи, киба дачи 45, киба дачи 90.

Проверка стойки:

1. Киба дачи стоять 1 мин.

На месте:

а) из санчин дачи

1. Татэ цуки (3 уровня).

2. Шита цуки.

3. Моротэ учи укэ, учи укэ – гэдан барай.

4. Самбон татэ цуки цуки на одном уровне, со сменой уровня.

5. Дзедан укэ + Сото укэ + Учи укэ + Гэдан барай одной рукой, со сменой рук.

6. Дзедан укэ + гяку цуки + Сото укэ + гяку цуки + Учи укэ + гяку цуки + гэдан барай + гяку цуки, на 4 счета, на 1 счет.

б) из фудо дачи

1. Джюн цуки (3 уровня).

2. Маэ гери джодан.

3. Хидза гери + кин гери + маэ гери чюдан + маэ гери дзедан на 4 счета, на 1 счет.

в) из киба дачи

1. Шита цуки.

2. джюн цуки (3 уровня).

3. моротэ учи укэ, учи укэ – гэдан барай.

4. Маэ гери дзедан.

б) из дзенкуцу дачи

1. Маэ гери дзедан.

2. Хидза гери + кин гери + маэ гери чюдан + маэ гери дзедан на 4 счета, на 1 счет.

В перемещении:

а) из дзенкуцу дачи

1. Татэ цуки (3 уровня).

2. Шита цуки.

3. Джюн цуки.

4. Моротэ учи укэ, учи укэ – гэдан барай.

5. Маэ гери дзедан.

6. Моротэ учи укэ + учи укэ – гэдан барай, наоборот, + моротэ цуки дзедан или маэ Гер дзедан.

7. Шаг вперед дзедан укэ + гяку цуки + шаг вперед сото укэ + гяку цуки + шаг вперед учи укэ + гяку цуки + маватэ гэдан барай + гяку цуки.

8. Дзедан укэ + сото укэ + учи укэ + гэдан барай одной рукой и со сменой рук.

б) из киба дачи 45

1. Шита цуки, гэдан барай, гяку цуки.

2. Нидан, самбон шита цуки, нидан, самбон гедан барай.

в) из киба дачи 90

1. Джюн цуки (3 уровня).

2. Джюн цуки смена уровня на каждый шаг, маватэ гэдан барай.

3. Джюн цуки все три уровня на один шаг.

в) из санчин дачи.

г) из кокуцу дачи.

Рэнраку:

1. Кихон рэнраку на 10, 9, 8 кю на месте.

2. Кихон рэнраку на 10, 9, 8 кю в перемещении.

3. Рэнраку соно ичи.

Кумитэ:

1. Якусоку иппон кумитэ.

Ката:

1. Тайкёку соно сан.

Кондиция:

1. Маэ гери дзедан из дзенкуцу дачи в перемещении вперед 6 минут.

2. 35 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища, 35 выпрыгиваний.

Теория: 1-ый пункт Доджо куна.

2-ой пункт Доджо куна.

3-ий пункт Доджо куна.

4-ый пункт Доджо куна.

5-ый пункт Доджо куна.

6-ой пункт Доджо куна.

7-ой пункт Доджо куна.

Кто возглавляет Международную Организацию Каратэ-До Киокусинкай-кан?

Кто возглавляет Российскую Национальную Федерацию Киокусинкай Каратэ-До?

План экзамена на 7 кю (голубой пояс с желтой полоской)

Выходы в стойку:

1. Некоаши дачи

На месте:

а) из фудо дачи

1. Учи мата гери.

2. Маэ кеаге, сото кеаге, учи кеаге, йоко кеаге.

3. Хидза гери + кин гери + маэ гери чудан + маэ гери дзедан + маэ кеаге + сото кеаге + учи кеаге + еко кеаге (одной ногой, разными ногами).

б) из санчин дачи

1. Тэтцуи ороши учи, тэтцуи комиками учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи йоко учи маэ (2 уровня).

2. Маваши цуки чудан, дзедан.

3. Дзедан укэ + сото укэ + учи укэ + гедан бараи + самбон цуки.

4. Дзедан укэ + гяку цуки + сото укэ + гяку цуки + учи укэ + гяку цуки + гедан бараи + гяку цуки (блок с одной руки, с разных).

5. Осай уке.

в) из киба дачи

1. Тэтцуи йоко учи (3 уровня).

2. Сото кеаге, учи кеаге.

г) из некоаши дачи

1. Маэ гери дзедан.

д) из кокуцу дачи

1. Маваши гедан бараи, Шуто маваши укэ.

е) из дзенкуцу дачи

1. Маэ кеаге, сото кеаге, учи кеаге, йоко кеаге.

2. Хидза гери + кин гери + маэ гери чудан + маэ гери дзедан + маэ кеаге + сото кеаге + учи кеаге + йоко кеаге (на 8 счетов, на 1 счет).

В перемещении:

а) из дзенкуцу дачи

1. Тэтцуи ороши учи, тэтцуи комиками учи, тэтцуи хизо учи, тэтцуи хизо учи маэ (2 уровня).

2. Комбинации из ударов тэтцуи (одной, двумя руками).

3. Маваши цуки дзодан. Чудан.

4. Маэ кеаге, сото кеаге, учи кеаге, йоко кеаге (3 варианта).

5. Шаг вперед дзедан укэ + гяку цуки + сото укэ + гяку цуки + учи укэ + гяку цуки + гедан бараи + гяку цуки.

6. Шаг вперед ои дзедан укэ + гяку цуки + гяку сото укэ + ои цуки + ои учи укэ + гяку цуки + гяку гедан бараи + ои цуки.

7. Ои дзедан укэ + гяку сото укэ + ои учи укэ + гяку гедан бараи + самбон цуки.

б) из киба дачи 45

1. Гедан бараи + гяку цуки.

в) из киба дачи 90

1. Тэтцуи йоко учи (3 уровня).

2. Шаг вперед тэтцуи йоко учи дзедан + шаг вперед тэтцуи йоко учи чудан + шаг вперед тэтцуи йоко учи гедан + маватэ гедан бараи.

3. На один шаг тэтцуи йоко учи дзедан + чудан + гедан.

4. Шаг вперед джюн цуки + шаг вперед тэтцуи йоко учи.

5. Перемещение мае косо, уширо косо.

6. Йоко кеаге.

г) из санчин дачи

1. Ои дзедан уке + гяку сото уке + ои учи уке + гяку гедан бараи + самбон цуки.

2. Шаг вперед дзедан уке + гяку цуки + сото уке + гяку цуки + учи уке + гяку цуки + гедан бараи + гяку цуки.

3. Шаг вперед ои дзедан уке + гяку цуки + гяку сото уке + ои цуки + ои учи уке + гяку цуки + гяку гедан бараи + ои цуки.

д) из кокуцу дачи

1. Шуто маваши уке, маваши гедан бараи.

2. Осаи уке.

3. Шуто маваши уке + осай уке.

4. Нидан, самбон шуто маваши уке.

5. Шуто маваши уке + маваши гедан бараи, наоборот.

6. Шуто маваши уке + гяку цуки.

7. Маэ гери маэ Аши + шаг вперед + шуто маваши уке + моротэ цуки.

е) из нэкоаши дачи

1. Удары тэтцуи.

2. Удары ногами.

ж) любые комбинации из 4-х базовых стоек с работой рук

Рэнраку:

1. Кихон рэнраку на 10, 9, 8, 7 кю на месте, в перемещении.

2. Рэнраку соно ичи, ни (под счет, мугорэй).

Кумитэ:

1. Защита от прямых ударов руками (маваши гедан бараи).

2. Защита от шита цуки (осай уке).

3. Защита от круговых ударов руками (gedan baraи).

4. Защита от маэ гери блоком (понятие раскрыть, закрыть), уход назад (понятие шаг, отшаг).

5. Контратаки руками и ногами.

6. Участие в кумитэ со сдающими на старшие кю.

Ката:

1. Пинан сонно ичи.

Кондиция:

1. Маэ кеаге из дзенкуцу дачи на месте 2 минуты, в перемещении вперед 2 минуты.

2. Йоко кеаге из дзенкуцу дачи на месте 2 минуты, в перемещении вперед 2 минуты.

3. 40 отжиманий на сэйкен, 45 подъемов туловища, 40 выпрыгиваний.