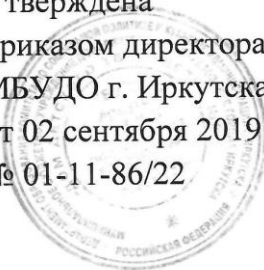


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Иркутска
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована
педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1
от 26 августа 2019 года

Утверждена
приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
от 02 сентября 2019 года
№ 01-11-86/22



Дополнительная общеразвивающая программа
«Гармония тела, разума и духа»

Адресат программы: дети 6 – 16 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:

Наумкин Игорь Геннадьевич

Педагог дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Титульный лист	1
2.	Пояснительная записка	3
3.	Объём и содержание	7
4.	Планируемые результаты	9
5.	Учебный план	10
6.	Учебно-тематический план	12
7.	Календарный учебный график	21
8.	Оценочные материалы	26
9.	Методическое обеспечение	34
10.	Условия реализации программы	35
11.	Список литературы	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Боевые искусства Востока прежде всего представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое – красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Для спортивных единоборств характерно строгое регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых элементов физических упражнений.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К особенностям боевых искусств следует отнести разностороннее воздействие на организм человека. При выполнении элементов успешно совершенствуются функции всех органов человека. Следовательно, с помощью системы единоборств, наряду с другими видами спорта, можно наиболее успешно решать задачи общего физического развития, разносторонне совершенствовать двигательные способности человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Одновременно оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышается ее пластичность.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Духовная направленность. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире. С внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия,

красоту движений. Олицетворяются естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов. Внутри эстетика проявляется в проведении и образе жизни. Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь – перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим (и даже к своим врагам), скромнен в поведении, сказано: «Из разных видов силы добродетель является наивысшей».

Известно, что нормальная здравомыслящая личность всегда привержена к принципам справедливости, самостоятельности и чести. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность такой личности вести соответствующий независимый образ жизни.

У такого человека нет потребности к накопительству, унижению окружающих или почтительности к сильным мира сего. У него свои критерии поведения и образа жизни. Он спокоен, уверен в себе и доброжелателен.

Нравственный закон лежит в основе всех боевых искусств, препятствуя сведению их до уровня только боевой практики. Поэтому общечеловеческие ценности должны закладываться в любого человека с детства. Тогда никакая спортивно-боевая подготовка не превратит его в обычного уголовника.

Ученики и учителя боевых искусств должны постоянно и неустанно проповедовать, и соблюдать нравственные законы человеколюбия, добродетели и гуманности. Добрая сила должна защищать слабых и бороться против зла и насилия.

Актуальность. В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, каратэ, тхэквондо, айкидо и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Кто из мужчин, как, впрочем, и женщин не хотел чувствовать себя в полной уверенности, способным постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Не вдаваясь в исторические подробности возникновения той или иной системы единоборств, можно утверждать, что большинство этих видов борьбы, при всех различиях между ними, имеют однотипную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою. Различия же между видами единоборств, их стилями и отдельными бойцами проявляются в основном в дополнительном техническом арсенале, динамике поведения бойца в поединке и его индивидуальных особенностях.

Поэтому, не придерживаясь каких-либо нескольких видов или стилей единоборств, мы остановимся на традиционном стиле каратэ-до «Сетокан», берущем свое начало из древнейших воинских боевых искусств Японии.

Каратэ сегодня достигло такой популярности, что мы без преувеличения можем сказать, что нет страны в мире, где бы им не занимались. Это огромная популярность возникла частично благодаря привлекательности национальных и международных соревнований этого современного вида спорта с установившимися правилами и традициями, но также потому, что многие заинтересовались спортивными и воинскими аспектами этого традиционного искусства.

Гармонично соединив оба аспекта, стало возможным создать такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам, людям пожилого возраста. Среди его приверженцев – учащиеся школ, студенты и сами учителя, художники, бизнесмены, госслужащие т. д.

Если каратэ практикуется только как техника ведения боя, то об этом можно только сожалеть. Основные приемы изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но для того, чтобы стать эффективными, доминирующую роль в этом искусстве самообороны должен играть духовный аспект. Отрадно видеть, что появляются те, кто это понимает, кто осознает, что каратэ до – это чисто восточное боевое искусство, и кто тренируется в правильном направлении.

Педагогическая целесообразность. Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэ-до – это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь* (До). Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Дождо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Дождо* – это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, *Дождо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Дождо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) – хозяин *Дождо*. *Сенсей* считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей – всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого

Учителя – быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Случается, что в процессе обучения ученик останавливается в своем развитии по причине излишних амбиций, нетерпения, страха неудачи или по другим причинам, *Сенсей* должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы. Перетренированность так же неуместна, как и детренированность. Слишком большие прилагаемые усилия говорят о том, что ученик потерял веру в себя. Недостаточные усилия адекватны прекращению тренировок. *Сенсей* поощряет ученика, когда ученик этого заслуживает, и критикует его когда это необходимо.

Все *Сенсеи-учителя* требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для

постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Цель программы: реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей и базовых приёмов каратэ в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

Обучающие:

- обучить самостоятельному использованию способов (форм) физического развития;
- обучить самостоятельному использованию элементов каратэ;
- сформировать у детей положительное отношение к ЗОЖ.

Развивающие:

- развитие общефизических качеств обучающегося (сила, скорость, выносливость);
- развитие СФП.

Воспитательные:

- Формирование трудолюбия в творчестве, учении, жизни
- Развитие коммуникативных качеств
- Формирование ценностного отношения к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях
- Формирование нравственно-этической ориентации
- Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека
- Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

Новизна программа «Гармония тела, разума и духа» заключается в том, что программа рассчитана на 5 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Программа составлена с учетом возраста, пола, характера учебной и трудовой деятельности, уровня здоровья, степени физической подготовленности, интересов и потребностей контингента, региональных и национальных особенностей.

Занятия каратэ разнообразны и многофункциональны, использование средств начинаются в детском возрасте и продолжаются в широком возрастном диапазоне. Подготовка резервов охватывает период от начала специализированных занятий до перехода в сферу высших достижений. Таким образом, занятия каратэ – это многолетний и непрерывный процесс, начиная с дошкольного возраста и практически без достаточно четкой верхней границы.

Пятилетний период подготовки занимающихся каратэ-до делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой стороны, с целевыми установками и задачами, с конкретной спецификой, где эти установки реализуются.

Первый год – этап воспитания интереса и приобщения детей к занятиям каратэ-до, начального обучения навыкам, развития физических качеств в общем плане и с учетом специфики каратэ-до.

Второй год – этап общей базовой (техничко-тактической, физической) подготовки, универсальности в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем занимающимся, отбора юных каратэков для специализированных занятий ориентации их по конкретной подготовке.

Третий год – этап специальной базовой подготовки (техничко-тактической, физической, соревновательной), универсальности с элементами специализации в каратэ-до «Сетокан», отбора к следующему этапу.

Четвертый год – этап спортивного совершенствования, с четкой специализацией в каратэ-до «Сетокан» на основе универсальности.

Пятый год – этап демонстрации высоких спортивных результатов на уровне спорта высших достижений, а также соответствующих аттестационно-контрольных нормативов, существующих в каратэ-до.

В соответствии с основной направленностью этапов формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов и т.д. Наиболее подготовленные юные спортсмены могут переводиться в следующий этап, поэтому возрастные границы в известной мере условны, основной показатель – уровень спортивного мастерства.

Реализация программы осуществляется на основе принципа:

«Достигай совершенства в физическом и духовном развитии – оставайся невозмутимым и с ясным умом»

Программа **рассчитана** на обучение и воспитание детей и подростков возрастом от 6 до 16 лет. Срок реализации программы 5 лет. Продолжительность образовательного процесса:

№	Группа занимающихся	Сроки обучения	Кол-во час. в неделю	Кол-во час. в год
1.	Группа начального обучения	1 год	4 часа	144 часа
2.	Группа углубленного обучения	2 года	6 часов	216 часов
3.	Группа совершенствования	2 года	6 часов	216 часов

Формы и режим занятий

Формы и режим дополнительных образовательных занятий, т. е. секция каратэ, заключаются в следующем:

- 1) учебно-тренировочные занятия согласно утвержденному расписанию.
- 2) соревновательные формы организации занятий – собственно-спортивные и подобные им спортивные состязания с учетом официального и самостоятельного планирования.
- 3) спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы в выходные дни и т. д.).
- 4) учебно-тренировочные сборы согласно годовому планированию (спортивно-оздоровительный лагерь в летние каникулы и т. п.).
- 5) общегигиенические сеансы зарядки в режиме дня (утренняя, вечерняя гимнастика и т. п.).

ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Объём программы: 5 лет - 1008 часов.

Содержание программы:

В 1 год обучения занимающиеся:

- узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;

- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до;
- осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 9-й, 8-й, 7-й «кю»;
- изучают технику самообороны (освобождение от захвата);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени 9-й кю (белый пояс), 8-й кю (желтый пояс), 7-й кю (оранжевый пояс).

Во 2 год обучения занимающиеся:

- узнают вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ;
- виды разминки и ее значения;
- осваивают технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах на тренировках;
- осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 6-ого, 5-ого кю;
- изучают приемы самообороны (бросковая техника);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие ступени, 6-й кю (зеленый пояс), 5-й кю (красный пояс).

В 3 год обучения занимающиеся:

- узнают про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств;
- дыхание в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ);
- осваивают технику безопасности во время соревнований;
- осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 4-ого, 3-ого кю;
- изучают приемы самообороны (против оружия);
- проходят тесты на психико-физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на 4-й кю (синий пояс), 3-й кю (светло-коричневый пояс) соответственно;

В 4 год обучения занимающие:

- обучаются правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей;
- изучают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге);
- осваивают технику каратэ-до, по программе 2-ого, 1-ого кю;
- изучают приемы самообороны в реальных ситуациях (улица, подъезд и т.п.);
- проходят тесты на специализированную выносливость;
- сдают классификационные экзамены по программе каратэ-до «Сетокан» на 2-й кю (коричневый пояс) и 1-й кю (темно-коричневый пояс).

В 5 год обучения спортсмены:

- осваивают методы реанимации, саморегуляции, медитации;
- осваивают методику обучения новичков;
- закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу с 9-ого по 1-й кю;
- осваивают мастерскую программу 1-ого дана (черный пояс);
- совершенствуют соревновательную технику;
- проходят психологические тесты, (ШИВАРИ) разбивание твердых предметов;
- участвуют в международных семинарах, где сдают квалификационные экзамены на соответствующую степень мастерства.

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили пятилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ-до «Сетокан». Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

В целях контроля занятий проводятся: контрольные тренировки, тесты, показательные выступления, спортивные соревнования.

Оценкой результативности является квалификационный экзамен (очередная аттестация) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения

Знают: Аттестационную программу на жёлтый пояс, общий рисунок Ката (Комплекс боевых приёмов), имеют общее представление о поединке, знают последовательность выполнения приёмов в Гохон-кумитэ (Условный поединок), основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: выполнять базовые упражнения и приёмы, двигательные-координационные упражнения, работать в парах. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

2 год обучения

Знают: Аттестационную программу на оранжевый пояс, 2 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), базовые приёмы для техники самообороны в различных ситуациях, основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов) в соответствии с правилами техники Каратэ, выполнять приёмы самообороны, вести поединки, выполнять более сложные приёмы и упражнения. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

3 год обучения

Знают: Аттестационную программу на зелёный пояс, 3 комбинации в Санбон-кумитэ (Условный поединок), 3 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан), основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

4 год обучения

Знают: Аттестационную программу на синий пояс, 3 комбинации в Иппон-кумитэ (Условный поединок), 4 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан, Хейан Ёндан), основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

5 год обучения

Знают: Аттестационную программу на коричневый пояс, 3 комбинации в Иппон-кумитэ (Условный поединок), 6 Ката (Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан, Хейан Ёндан, Текки шодан), основные аспекты здорового образа жизни.

Умеют: качественно выполнять Ката (Комплекс боевых приёмов), выполнять акробатические упражнения, выполнять сложные приёмы и упражнения, правильно работать телом при выполнении блоков и ударов. Будут уметь выполнять контрольные нормативы ОФП и СФП, соблюдать основные правила здорового образа жизни, активно участвовать в мероприятиях, применять коммуникативные качества, соблюдать адекватную сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях, соблюдают нравственно – этическую ориентацию и т.д.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение. История и традиции единоборств.	4		4
2.	Техника безопасности.	2		2
3.	Упражнения на гибкость.		12	12
4.	Скоростно-силовые упражнения.		12	12
5.	Упражнения на выносливость.		10	10
6.	Страховки при падении.		8	8
7.	Кихон.		30	30
8.	Кумитэ.		20	20
9.	Ката.		20	20
10.	Технико-тактическая подготовка.		14	14
11.	Комплекс упражнений для показательных выступлений.		12	12
	Итого:	6	138	144

2 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии. Каратэ-до «Сетокан».	4		4
2.	Техника безопасности.	2		2
3.	Упражнения на гибкость.		14	14
4.	Скоростно-силовые упражнения.		14	14
5.	Упражнения на выносливость.		14	14

6.	Страховки при падении.		8	8
7.	Кихон.		40	40
8.	Кумитэ.		40	40
9.	Ката.		40	40
10.	Технико-тактическая подготовка.		18	18
11.	Приемы самообороны.		10	10
12.	Комплекс упражнений показательных выступлений.		12	12
	Итого:	6	200	216

3 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития каратэ-до в России.	4		4
2.	Техника безопасности во время соревнований.	2		2
3.	Упражнения на гибкость.		12	12
4.	Скоростно-силовые упражнения.		12	12
5.	Упражнения на выносливость.		12	12
6.	Страховки при падении.		8	8
7.	Кихон.		40	40
8.	Кумитэ.		40	40
9.	Ката.		40	40
10.	Технико-тактическая подготовка.		20	20
11.	Психологическая подготовка.		8	8
12.	Приемы самообороны.		10	10
13.	Комплекс упражнений показательных выступлений.		8	8
	Итого:	6	200	216

4 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	История развития каратэ-до в России.	4		4
2.	Техника безопасности во время соревнований.	2		2
3.	Упражнения на гибкость.		12	12
4.	Скоростно-силовые упражнения.		12	12
5.	Упражнения на выносливость.		12	12
6.	Страховки при падении.		8	8
7.	Кихон.		36	36
8.	Кумитэ.		40	40
9.	Ката.		40	40
10.	Технико-тактическая подготовка.		20	20
11.	Психологическая подготовка.		12	12
12.	Приемы самообороны.		10	10
13.	Комплекс упражнений показательных выступлений.		8	8
		6	200	216

5 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Реанимация, саморегуляция, медитация.	4		4
2.	Техника безопасности при работе с оружием.	2		2
3.	Упражнения на гибкость.		14	14
4.	Скоростно-силовые упражнения.		14	14
5.	Специальная выносливость.		12	12

6.	Динамические упражнения.		16	16
7.	Кихон.		30	30
8.	Кумитэ.		35	35
9.	Ката.		35	35
10.	Технико-тактическая подготовка.		10	10
11.	Психологическая подготовка.		10	10
12.	Соревновательная подготовка.		20	20
13.	Приемы самообороны.		10	10
14.	Комплекс упражнений показательных выступлений.		10	10
		6	200	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год

Содержание	количество часов
Введение: с чего начинаются занятия каратэ; этика в каратэ; ритуал; личная гигиена. История и традиции единоборств разных стран.	4 ч.
Техника безопасности во время занятий в зале. Правила гигиены. Культура общения во время занятий. Режим дня: питание; физические нагрузки; отдых.	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание (шпагат); маховые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения в самосопротивлении; прыжковые упражнения, многоскоки. Отработка ударов по специальным снарядам.	12 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения (на удержание).	10 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок. Обучение кувыркам, группировкам.	8 ч.
9 КЮ (белый пояс), 8 КЮ (желтый пояс)	
<p style="text-align: center;">КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН СОТО – УДЭ – УКЭ УЧИ – УДЭ – УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	15 ч.
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ: Гохон кумитэ: (2 варианта)</p> <p>ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	10 ч.
<p style="text-align: center;">КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН.</p>	10 ч.

7 КЮ (оранжевый пояс)	
<p style="text-align: center;">КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО – ГЭРИ – КЕАГЭ ЙОКО – ГЭРИ - КЭКОМИ</p>	15 ч.
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (2 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	10 ч.
<p style="text-align: center;">КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН.</p>	10 ч.
Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.	14 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений.	12 ч.

Второй год

Содержание	количество часов
Воинские традиции стран Юго-Восточной Азии (Индии, Китая Японии, Кореи и т. д.). История возникновения каратэ-до (путь пустой руки). Основатель стиля «Сетокан» Гитин Фунакоси.	4 ч.
Техника безопасности при работе с партнером. Приемы первой помощи при травмах.	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание; маховые и пружинистые упражнения.	14 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседания, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжки, многоскоки. Отработка ударов по снарядам.	14 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением. Работа по снарядам в обусловленном времени.	14 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувырки	8 ч.

(вперед, назад).		
6 КЮ (зеленый пояс)		
<p style="text-align: center;">КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАВАСИ-ГЭРИ в киб-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>		20 ч.
<p style="text-align: center;">КУМИТЭ: Санбон кумитэ: (3 варианта)</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ</p> <p>УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ- УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>		20 ч.
<p style="text-align: center;">КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН.</p>		20 ч.
5 КЮ (красный пояс)		
<p style="text-align: center;">КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в киб-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН</p> <p>в дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ</p>		20 ч.

в дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН, ДЗЁДАН в дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИ в кибэ-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ. ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ	
КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ: (8 вариантов) ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи МАЭ-ГЭРИ 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ-КЭКОМИ 1 раз УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и атакует вариантом № 1	20 ч.
КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН.	20 ч.
Обучение технике исполнения КАТА и тактическим действиям КУМИТЭ в условиях соревнований.	18 ч.
Приемы самообороны: освобождение от захватов с перехватом инициативы и добиванием.	10 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные ката ХЭЙАН 1-4	12 ч.

Третий год

Содержание	количество часов
История развития каратэ-до в России. Популяризация стиля «Сетокан» каратэ-до в России.	4 ч.
Техника безопасности во время соревнований: обучение спортсменов запрещающим ударам, а также опасным действиям, приводящим к травме соперника.	2 ч.
Упражнения на гибкость: упражнения на осанку; упражнения на растягивание с применением внешней силы; маховые упражнения; пружинистые упражнения.	12 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела (отжимание, приседание, подтягивание); упражнения с внешним отягощением; прыжковые упражнения. Нарботка ударов по снарядам, работа с макиварой.	12 ч.
Упражнения на выносливость: бег; обусловленные игры; статические упражнения; упражнения с отягощением. Работа по снарядам с переменной нагрузкой.	12 ч.
Страховки при падении: вперед, назад, набок; группировки, кувырки. Страховки при бросках, подсечках, подножках.	8 ч.
4 КЮ (синий пояс)	
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 2:	20 ч.

<p>ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН, ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи АГЭ-УКЭ. ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи СОТО-УДЭ-УКЭ, в кибэ-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН</p> <p>в дзенкуцу-дачи УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p>в кокуцу-дачи СЮТО-УКЭ, в дзенкуцу-дачи НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ РЭН-ГЭРИ: МАЭ-ГЭРИ ЧУДАН. ДЗЁДАН</p> <p>в дзенкуцу-дачи камаэ МАВАСИ-ГЭРИ</p> <p>в кибэ-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	
--	--

<p>КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ: (21 вариант)</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p> <p>ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p>	20 ч.
--	-------

<p>КАТА: 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН.</p>	20 ч.
--	-------

3 КЮ (светло-коричневый пояс)

<p>КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад)</p> <p>в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН СОТО-УДЭ-УКЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ ГЭДАН-БАРАЙ</p> <p>В кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ</p> <p>В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ МАВАСИ-ГЭРИ УСИРО-ГЭРИ МАЭ НИ</p> <p>В кибэ-дачи ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	20 ч.
---	-------

<p>КУМИТЭ: Кихон иппон кумитэ: (21 вариант: хидари, миги)</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН (хидари, миги) УКЭ: 5 вариантов</p> <p>ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН (хидари, миги) УКЭ: 5 вариантов</p> <p>ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ (хидари, миги)</p>	20 ч.
---	-------

УКЭ:	5 вариантов	
ТОРИ:	ЙОКО- ГЭРИ КЭКОМИ (хидари, миги)	
УКЭ:	3 варианта	
ТОРИ:	МАВАСИ-ГЭРИ (хидари, миги)	
УКЭ:	3 варианта	
КАТА:		20 ч.
1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.		
Обучение техники исполнения командных и индивидуальных КАТА, тактическим действиям ведения поединка в условиях соревнований.		20 ч.
Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам. Аутотренинг.		8 ч.
Приемы самообороны: защита от ударов руками, ногами в верхний, средний, нижний уровни с контратакующими действиями (добиванием, удушением, конвоированием).		10 ч.
Комплекс упражнений показательных выступлений: синхронные КАТА (3, 5 человек и более), ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ (разбивание твердых предметов).		8 ч.

Четвертый год

Содержание	количество часов
Правила соревнований в каратэ-до «Сетокан»: ИППОН СЁБУ; ИППОН ХАН СЁБУ; САНБОН СЁБУ.	4 ч.
Техника безопасности при выполнении боевых приемов: бросков, захватов, удушений, добивающих ударов.	2 ч.
Упражнение на гибкость: упражнения на растягивание с применением внешней силы (принудительное), медленные, маховые, пружинистые; силовые упражнения динамического и статического характера с повышенным напряжением.	16 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела, с внешним отягощением; прыжковые упражнения, упражнения в сопротивлении. Отработка ударов по снарядам, работа с макиварой.	16 ч.
Специальная выносливость: упражнения циклического характера с переменной нагрузкой; статические упражнения с отягощением; работа по снарядам в обусловленном темпе и времени. Интервальная круговая тренировка.	16 ч.
Динамические упражнения: уходы, повороты, развороты; круговые, вращательные движения; перекаты, кувьрки.	16 ч.
2 КЮ (коричневый пояс)	
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН-БАРАЙ в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ КИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО-ГЭРИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ	20 ч.
КУМИТЭ: Дзю иппон кумитэ:	25 ч.

<p>(9 комбинаций, оба партнера в камаэ)</p> <p>ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в камаэ ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в камаэ МАЭ-ГЭРИ 2 раза УКЭ: защищается и контратакует вариантами № 1, № 2 ТОРИ: атакует в камаэ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует ив камаэ МАВАСИ-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1 ТОРИ: атакует в камаэ УСИРО-ГЭРИ 1 раз УКЭ: защищается и контратакует вариантом № 1</p>	
<p>КАТА: Шитей: (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН. Сентай: (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ.</p>	25 ч.
1 КЮ (темно-коричневый пояс)	
<p>КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) В дзенкуцу-дачи с гэдан-барай: МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН ЦУКИ МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ГЯКУ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ДЗЮН-ЦУКИ, ГЭДАН-БАРАЙ В дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ КИЦАМИ ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, УСИРО-ГЭРИ ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ</p>	20 ч.
<p>КУМИТЭ: Дзю иппон кумитэ: (31 комбинация, оба партнера в камаэ) ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЕДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: атакует ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: атакует МАЭ-ГЭРИ УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки ТОРИ: атакует ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует МАВАСИ-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует УСИРО-ГЭРИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует КИЦАМИ-ЦУКИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки ТОРИ: атакует ГЯКУ-ЦУКИ УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки</p>	25 ч.
<p>КАТА: Шитей: (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЙАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН.</p>	25 ч.

Сентай: (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН.	
.Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.	20 ч.
Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг.	14 ч.
Соревновательная подготовка: проведение контрольных тренировок, зачетов, максимально приближенных к соревнованиям.	20 ч.
Приемы самообороны: защита от нападения нескольких противников в разные уровни.	12 ч.
Комплекс упражнений для показательных выступлений: синхронные КАТА (3, 5 человек и более), БУНКАЙ (наглядное объяснение поединка в ката по частям), ХАППО-КУМИТЭ (ведение боя с несколькими противниками), ШИВАРИ (разбивание твердых предметов различными частями тела).	12 ч.

Пятый год

Содержание	количество часов
Первая медицинская помощь при ушибах, кровоизлиянии, деформации, ранах. Сердечно-легочная реанимация. Техника и методы <i>Куатсу (Kanno)</i> – воздействие на биологически активные точки. Медитация.	4 ч.
Техника безопасности при работе с оружием.	2 ч.
Упражнения на гибкость в парах: упражнения на растягивание; медленные, пружинистые, маховые; силовые упражнения динамического и статического характера с повышенным напряжением.	16 ч.
Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощением собственного тела, с внешним отягощением; прыжковые упражнения, упражнения в сопротивлении. Отработка ударов по снарядам, работа с макиварой.	16 ч.
Специальная выносливость: упражнения циклического характера с переменной нагрузкой; статические упражнения с отягощением; работа по снарядам в обусловленном темпе и времени. Интервальная круговая тренировка.	16 ч.
Динамические упражнения: уходы, повороты, развороты; круговые, вращательные движения; упражнения в перекатах, кувырках; прыжковая техника; сложные передвижения.	16 ч.
1-ый ДАН (черный пояс)	
КИХОН: (на 5 шагов вперед или назад) в дзенкуцу-дачи САНБОН-ЦУКИ № 1: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-УКИ, ОЙ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи САНБОН ЦУКИ № 2: ГЯКУ-ЦУКИ: ЧУДАН, ДЗЁДАН, ЧУДАН в дзенкуцу-дачи: АГЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи: СОТО-УДЭ-УКЭ, в кибя-дачи ЭНПИ-УЧИ, УРАКЭН, в дзенкуцу-дачи ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в дзенкуцу-дачи: УЧИ-УДЭ-УКЭ, КИЦАМИ-ЦУКИ, МАЭ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН	40 ч.

<p>в кокуцу-дачи камаэ: СЮТО-УКЭ, КИЦАМИ-ГЭРИ, НУКИТЭ</p> <p>в дзенкуцу-дачи гедан-барай: МАЭ-ГЭРИ, МАВАСИ-ГЭРИ, ГЯКУ-ЦУКИ МАЭ-ГЭРИ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ, ГЯКУ-ЦУКИ</p> <p>в кибя-дачи: ЙОКО-ГЭРИ КЕАГЭ, ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ (разными ногами с разворотом)</p>	
<p>КУМИТЭ: ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ (30 вариантов: хидари, миги) ДЗЮ КУМИТЭ (поединки в свободном стиле на ИППОН)</p>	50 ч.
<p>КАТА: Шитей: (обязательные ката) 1. ХЭЙАН СЁДАН. 2. ХЭЁАН НИДАН. 3. ХЭЙАН САНДАН. 4. ХЭЙАН ЙОНДАН. 5. ХЭЙАН ГОДАН. 6. ТЕККИ СЁДАН. Сентай: (ката на выбор) 7. БАССАЙ-ДАЙ. 8. КАНКУ-ДАЙ. 9. ЭНПИ. 10. ДЗИОН. 11. ДЗИТТЭ.</p>	50 ч.
<p>Совершенствование техники исполнения командных и индивидуальных КАТА и тактических действий ведения поединка в условиях соревнований, а также технико-тактических действий командных соревнований в КУМИТЭ.</p>	20 ч.
<p>Общая психологическая подготовка занимающихся к поединкам и специальная психологическая подготовка сборных команд к соревнованиям. Аутотренинг. Медитация.</p>	14 ч.
<p>Соревновательная подготовка: проведение контрольных нормативов, тренировок, приближенных к соревнованиям с максимально-возможными результатами.</p>	20 ч.
<p>Приемы самообороны против оружия с проведением контратакующих действий.</p>	12 ч.
<p>Комплекс упражнений для показательных упражнений: синхронные КАТА, БУНКАЙ, ХАППО-КУМИТЭ, ШИВАРИ.</p>	12 ч.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

группы 1-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»			4			4				Тестирование
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Тестирование
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	Тестирование
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	4	4	4	6	4	4	4	4	4	Экзамен
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	2	4	2	4	4	2	4	4	4	Экзамен
Ката - комплекс формальных упражнений	2	4	2	4	4	4	2	4	4	Экзамен
Всего:	14	16	16	18	16	18	14	16	16	144

группы 2-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Тестирование
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Тестирование
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Тестирование
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Экзамен
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Экзамен
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Экзамен
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

группы 3-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Тестирование
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Тестирование
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Тестирование
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Экзамен
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Экзамен
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Экзамен
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

группы 4-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Тестирование
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Тестирование
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Тестирование
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Экзамен
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Экзамен
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Экзамен
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

группы 5-го года обучения

Наименование раздела	месяцы									Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Правила соревнований в каратэ-до «Сётокан»	4				4	4				Тестирование
Упражнения на гибкость с применением внешней силы	4	4	4	2	2	2	4	4	4	Тестирование
Специальная выносливость упр-я циклического, статического характера; круговая тренировка	4	4	6	6	4	6	4	2	6	Тестирование
Атакующие и защитные комбинации (руками, ногами, с блоками) в движении вперед, назад	6	6	6	4	4	4	6	6	6	Экзамен
Дзю-иппон кумитэ – одношаговый бой	4	4	6	6	4	4	4	6	6	Экзамен
Ката - комплекс формальных упражнений	4	6	4	6	2	4	2	6	6	Экзамен
Всего:	26	24	26	24	20	24	20	24	28	216

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов

Итоги подводятся два раза: в конце декабря (первое полугодие) и в конце учебного года (второе полугодие). Форма подведения итогов для 1-го, 2-го и 3-го годов обучения – теоретическое тестирование, практический экзамен, включающий выполнение контрольных нормативов, а также оценка социальной активности.

Аттестационный экзамен проходит в следующем порядке в соответствии с показателями претендующей ступени (кю):

1. Выполнение контрольного тестирования по темам ЗОЖ.
2. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП.
3. Кихон (Техническая подготовка). Подразумевает собой упражнения техники стоек, ударов, блоков, бёдер и туловища в совокупности с дыханием и концентрацией энергии.
4. Кумитэ (Работа в парах). Условный бой, в котором атакующий (ТОРИ) проводит атаку в соответствии с технической подготовкой, а защищающийся (УКЭ) исполняет необходимую защиту, после которой проводит контратаку.
5. Ката (Комплекс боевых приемов). Подразумевает собой комплекс блоков и ударов в различных стойках в том, порядке в котором они были разработаны японскими мастерами каратэ.

6. Социальная активность.

Тестирование по теме ЗОЖ и знаниям личной гигиены.

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?
 - Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
 - Здоровый образ жизни?
 - Название какой-то болезни.
2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?
 - Курение и алкоголь
 - Акоголь, курение, наркотики, переедание
 - Наркотики
3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?
 - Со школьного возраста.
 - Это надо прививать еще маленьким детям.
 - Пожилым людям это особенно необходимо.
4. Что включает в себя понятие "Здоровое питание" ?
 - Без чипсов и визитов в "макдональдс"
 - Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
 - Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.
5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?
 - Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
 - Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
 - При современном уровне развития защитных средств – не влияет.
6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?
 - Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
 - Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

- Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.
- 7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?
 - В зависимости от того, кто вы по профессии.
 - Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
 - Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».
- 8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?
 - Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
 - А разве их не считают отклонением от нормы?..
 - Вполне совместимо, но я не пробовал(а).
- 9. Из каких источников предпочтительнее черпать информацию о сути здорового образа жизни?
 - Из СМИ.
 - Из научных работ в этой области
 - От «продвинутых» знакомых.
- 10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?
 - Отчасти, да.
 - Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
 - Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Показатели общефизической и специально -физической подготовок

Кю	ОФП и СФП (до 14 лет)			
	Отжимания	Приседания	Пресс	Мае-гери, мин
9-8	15	20	10	1
7	20	25	15	1,5
6	20	25	15	1,5
5	25	25	20	2
4	10 с подпрыжкой	25	20	2
3	30	30	25	2
2	35	35	30	2
1	40	40	35	3

15-18 лет + 10 отжиманий, + 5 приседания, +5 пресс, мае-гери +1 мин.

Оценка тех. подготовки для 1-го года обучения:

9 Кю (белый пояс) - 8 Кю (желтый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮН-ДЗУКИ)

1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ

1.3. АГЕ-УКЕ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ

2. в зенкуцу-дачи-камаэ:

2.1. МАЭ-ГЭРИ

3. в кибя-дачи-камаэ:

3.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ

Кумите

Гохон-Кумите №1, №2:

1. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮОН – ЦУКИ ДЗЕДАН
УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН
2. **ТОРИ:** в дзенкуцу-дачи ДЗЮОН – ЦУКИ ЧУДАН
УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН

Ката

ХЕЙАН ШОДАН

Оценка тех. подготовки для 2-го года обучения:

7 Кю (оранжевый пояс) - 6 Кю (зеленый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:
 - 1.1. ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ (ДЗЮОН-ДЗУКИ)
 - 1.2. ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
 - 1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ
2. в кокуцу-дачи-камаэ:
 - 2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ
3. в зенкуцу-дачи-камаэ:
 - 3.1. МАЭ-ГЭРИ
 - 3.2. МАВАСИ-ГЭРИ
4. в кибя-дачи-камаэ:
 - 4.1. ЙОКО-ГЭРИ-КЕАГЕ
 - 4.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

Кумите

7 Кю - Санбон-кумите – дзёдан-чудан-мае гери (хидари) – №1, №2

6 Кю - Санбон-кумите – дзёдан -чудан-мае гери (хидари, миги) – №1, №2, №3

1. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:
ДЗЮОН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮОН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ
УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН
2. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮОН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮОН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

3. **ТОРИ:** атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни:

ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ

Ката

7 Кю - ХЕЙАН ШОДАН, ХЕЙАН НИДАН

6 Кю – ХЕЙАН НИДАН, ХЕЙАН САНДАН

Оценка тех. подготовки для 3-го года обучения:

5 Кю (светло- синий пояс) - 4 Кю (тёмно- синий пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

1. в зенкуцу дачи, гедан барай:

1.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

1.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

1.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

1.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

1.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

2. в кокуцу-дачи-камаэ:

2.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3. в зенкуцу-дачи-камаэ:

3.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

3.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

3.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

3.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваша гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

1. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

2. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

3. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

4. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

5. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

5 Кю - ХЕЙАН САНДАН, ХЕЙАН ЙОНДАН

4 Кю – ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

Оценка тех. подготовки для 4-го года обучения:

4 Кю (темно- синий пояс) - 3 Кю (светло- синий пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

4. в зенкуцу дачи, гедан барай:

4.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

4.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН. ДЗЁДАН, ЧУДАН)

4.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

4.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ,
ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

4.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

5. в кокуцу-дачи-камаэ:

5.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

6. в зенкуцу-дачи-камаэ:

6.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

6.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

6.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

6.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваша гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

6. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

7. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

8. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

9. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

10. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

4 Кю - ХЕЙАН ЙОНДАН, ХЕЙАН ГОДАН

3 Кю - ХЕЙАН ГОДАН, ТЕККИ ШОДАН

Оценка тех. подготовки для 5-го года обучения:

3 Кю (светло-коричневый пояс) - 2 кю (коричневый пояс)

Кихон (на 5 шагов вперед или назад)

7. в зенкуцу дачи, гедан барай:

7.1. САНБОН-ДЗУКИ № 1 (ДЗЁДАН, ЧУДАН, ЧУДАН)

7.2. САНБОН-ГЯКУ-ДЗУКИ № 2 (ЧУДАН, ДЗЁДАН, ЧУДАН)

7.3. АГЕ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ-ДЗУКИ, МАЕ-ЭНПИ-УЧИ

7.4. ЧУДАН-СОТО-УДЭ-УКЕ, ПЕРЕХОД В КИБА-ДАЧИ, ЙОКО-ЭМПИ-УЧИ, ЙОКО-УРАКЕН-УЧИ В ЗЕНКУТЦУ

7.5. ЧУДАН-УЧИ-УДЕ-УКЕ, КИДЗАМИ-ДЗУКИ-ДЗЁДАН, ГЯКУ-ДЗУКИ-ЧУДАН

8. в кокуцу-дачи-камаэ:

8.1. ЧУДАН-ШУТО-УКЕ, КИЦАМИ-ГЕРИ, ГЯКУ-НУКИТЭ В ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

9. в зенкуцу-дачи-камаэ:

9.1. МАЭ-РЭН-ГЭРИ (ЧУДАН, ДЗЁДАН)

9.2. ЙОКО-ГЭРИ-КЕКОМИ

9.3. МАЕ-ГЕРИ, МАВАСИ-ГЭРИ

9.4. УШИРО-ГЕРИ, ГЯКУ-ДЗУКИ

Кумите

5 Кю – Кихон иппон-кумите – 2 дзёдан, 2 чудан, 2 мае, 1 еко, 1 маваша гери (8 к.)

4 Кю – Кихон иппон-кумите – 21 комбинация.

11. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

12. ТОРИ: ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

13. ТОРИ: МАЭ-ГЭРИ

УКЭ: 5 вариантов защиты и контратаки

14. ТОРИ: ЙОКО-ГЭРИ КЭКОМИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

15. ТОРИ: МАВАСИ-ГЭРИ

УКЭ: 3 варианта защиты и контратаки

Ката

3 Кю - ХЕЙАН ГОДАН, ТЕККИ ШОДАН

2 Кю – ХЕЙАНЫ, БАССАЙ ДАЙ

Оценка социальной активности

Показатели социализации	Критерии
Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях
	Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания
Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.
	Умеет <i>договариваться</i> , находить общее решение
	Владет адекватными выходами из конфликта
	Активно принимает участие в работе группы
Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества
	Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы
	Интересуется различными видами творчества
	Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно
	Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей
Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)
	Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм
	Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы
Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища
	Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим
	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники
	Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России
Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах
	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки
	Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью
	Мотивирован на высокий результат учебных достижений

По каждой дисциплине обучающемуся выставляется оценка - высокий, средний или низкий, после чего все баллы суммируются и обучающемуся выставляется средняя оценка за весь практический экзамен.

Критерии оценок для 1-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение правильно выполнять комплекс боевых приёмов (Ката). Участие в мероприятиях

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять общий рисунок комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Неправильное выполнение техники стоек в совокупности с блоками и ударами. Не умение работать в паре. Абсолютно неправильное выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 2-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Допустимое выполнение работы бёдер в стойках с комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с правильной работой бёдер. Не участвует в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 3-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов с допустимыми ошибками. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 4-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в мероприятиях и соревнованиях

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов с допустимыми ошибками. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

Критерии оценок для 5-го года обучения:

Высокий – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение

выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с хорошей силой и концентрацией. Участие в соревнованиях, победы и призовые места.

Средний – Выполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Правильное выполнение техники работы бёдер в стойках с более сложными комбинациями блоков и ударов без ошибок. Применение этих навыков в работе с соперником. Умение выполнять комплекс боевых приёмов (Ката) с достаточной силой и концентрацией. Участие в мероприятиях.

Низкий – Невыполнение всех нормативов общефизической и специально-физической подготовок. Техника комбинаций блоков и ударов выполнена без потенциала. Недопустимые ошибки в работе с соперником. Слабое выполнение комплекса боевых приёмов (Ката). Не участвует в мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Человек вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ — это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало, проявляемое в поведении и образе жизни.

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Занятия проходят как в форме лекций, объяснения, так и практических мероприятий, тренировок.

В процессе занятий используются различные приемы учебно-воспитательного процесса: словесный метод, метод показа, метод подводящих упражнений, игровой метод.

Воспитанники, задавшиеся целью достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ, после чего сдают классификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по каратэ-до «Сётокан».

Для подведения итогов и результатов занятий проводится сдача контрольных нормативов, тестов и аттестационных экзаменов.

Процесс обучения делится на этапы, т. е. стадии формирования действия в качестве умения и навыка:

- 1) начальное разучивание – формирование основ (предпосылок), умения (стадия предумения).
- 2) углубленное разучивание – формирование умения в его целостных контурах деталей (стадия собственноумения).
- 3) результирующая отработка действия – непосредственное становление навыка, его упрочение, совершенствование (стадия навыка).

В отдельных случаях для групп совершенствования может быть применена ускоренная программа совершенствования с меньшим числом часов в неделю – 3-6 часов.

Карта фиксации результатов

ФИО	Тест ОБЖ			ОФП			СФП			Техническая подготовка			Социализация		
	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В	Н	С	В
Обучающийся 1															
Обучающийся 2															
Обучающийся 3															

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Для успешной реализации данной программы необходимо материально-техническое обеспечение:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биджиев С.В. Каратэ-до. Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», С. – Петербург, 1994 г.
2. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до. Искусство ката. (1,2 книги). Пер с нем. М.: Изд-во «Советский спорт», 1991 г.
3. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
5. Каназава Хироказу. Сётокан каратэ. Ката. (1,2 кн.). Япония 1980 г.
6. Каназава Хироказу. Сётокан каратэ. Кумитэ (1,2 кн.). Япония 1982 г.
7. Котов И.В, Снустиков Г.К. Каратэ-до Дошинкан. Изд. Х.Г.С. М.-1992 г.
8. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 1998 – 2001.
9. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
10. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
11. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
12. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.