

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр творчества детей и юношества»

Рассмотрена
на заседании методического совета

Протокол № _____
« ____ » _____ 201__ г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Долгополовой Оксаны Геннадьевны

«Жёкусинской карате»

возраст обучающихся	<i>8-17 лет</i>
срок реализации программы	<i>4 года</i>
направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
составитель программы	<i>Долгополова О.Г.</i>

г. Сегежа
2016 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Тематический план	6
III. Содержание	7
IV. Методическое обеспечение	15
V. Литература.....	17

I. Пояснительная записка

Каратэ – популярный вид восточного единоборства, предоставленный рядом спортивных дисциплин. Понятие «каратэ», т.е. «пустая рука», связано с идеей самозащиты без оружия. Основатель Кёкусинкай Масутацу Ояма видел в каратэ исключительно искусство Будо. Он решительно противопоставлял традиционное Будо-каратэ современным спортивным единоборствам. Личным примером Ояма утверждал дух «бусидо», т.е. следовал «путем воина», традиционно понимая «путь» как самосовершенствование и самопознание.

Кёкусинкай – контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы нашего столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ. Кёкусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Кёку – значит «предел», «Син» - «истина, реальность». «Кай» переводится как «встречаться, соединяться, связывать». Таким образом, «Кёкусин» означает «Абсолютная истина» или «Предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается смысл слова «Кёкусинкай». Требуется время и практический опыт, чтобы вникнуть в смысл названия «Кёкусинкай». В сущности Кёкусинкай – это школа Будо-каратэ, которая в идеале нацеливает воинское воспитание на поиск «абсолютной истины»

Знаменательно, что символом Кёкусинкай выступает позиция «созерцания неба» из ката Канку. Это стилизованное изображение «пустых рук», заключенных в круг и обращенных к небу так, чтобы можно было сосредоточиться на созерцании Солнца. Символически позиция Канку – это своего рода «врата в бесконечность».

Ояма имел все основания утверждать, что «природа и цель» воинского искусства универсальны, что Путь Кёкусинкай требует особой решимости, дисциплины и самозабвенного труда. Ояма призывал учеников культивировать «дух самоотрицания», поощряя единственно «стремление к мудрости и силе». Он подчеркивал, что все эгоистические желания должны сгореть в «закаливающем огне упорной тренировки» Пожалуй, это – главное, что изначально должен знать о Будо – каратэ тот, кто решил переступить порог традиционного тренировочного зала, или додзё.

Додзё, т.е. «место Пути», - не обычный спортзал, своего рода храм воинского искусства. Дух додзё в немалой мере создаётся поведением присутствующих, которое регламентируется этикетом додзё.

Поскольку каратэ начинается с поклона, посещение додзё тоже начинается с поклона и им же заканчивается. При входе в зал поклон додзё выполняется сдержанно с приветственным возгласом «Осу»! Так с поклона начинается долгий путь ученичества в Будо – каратэ под руководством наставника, почитаемого в качестве носителя традиции.

В Додзё в начале и в конце тренировки практикуются упорядоченные формы коллективной медитации и взаимные приветствия по команде инструктора. По команде «Сейдза» все усаживаются на колени, по команде «Мокусо» - закрывают глаза, по команде «Мокусо ямэ»-открывают глаза. Далее следуют взаимные приветствия с поклонами сидя и возгласом «Осу», адресованные сиханам (мастерам), сэнсэям (учитель), сэмпаям (старший ученик) и всем обладателям ученических поясов. Они выполняются по соответствующим командам: «Сихан ни рэй», «Сэнсэй ни рэй», «Сэмпай ни рэй» и «Отагай ни рэй». В конце тренировки (после описанной процедуры) по команде инструктора поднимаются на ноги сначала черные пояса и обмениваются с мастерами благодарностями: «Аригато годзай маисита» - Спасибо за тренировку. Аналогичным образом мастера обмениваются благодарностями с учениками. Покидая додзё каждый из присутствующих выходит спиной с прощальным поклоном и возгласом «Осу».

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

Цели и задачи

Каратэ Кёкусинкай – один из плодов на древе многовековой традиции воинских искусств Востока. За полвека существования каратэ Кёкусинкай оно прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием явилось стремительное развитие этого вида спорта, впечатляющие спортивные достижения и примеры забвения богатейшей воинской традиции, вырождения Кёкусинкай как изначально воинского искусства и системы духовного воспитания. Историческая правда в том, что именно «фантастические» возможности каратэ обусловили неодолимый массовый интерес к Кёкусинкай. Реальность наших дней – сохранение привлекательности традиционного каратэ как здорового образа жизни, как «окна» в восточную культуру и , что особенно существенно, искусства самозащиты.

Конечно, и спорт и воинское искусство имеют свои ценности:

1. Право на жизнь заслужили и элитарный спорт высших достижений, и элитарная система традиционной воинской подготовки, и массовое спортивное движение, и общедоступные формы обучения основам самозащиты.
2. Сущность Будо - спорта – развитие спортивного единоборства при сохранении фундамента традиционной «школы», а главное – самого духа воинского искусства.

Прежде всего необходимо «открыть глаза» на подлинные цели воинского ремесла, искусства и пути самопознания, на основы традиционной системы воинской подготовки, на кихон, ката, иппон – кумитэ и иные виды учебных поединков. Предстоит вновь и вновь прозревать в традиционном кихоне за формальной оболочкой «душу» каратэ, а в канонизированных ката – «лицо» школы. Надлежит терпеливо постигать смысл того, на что мастера – наставники тратили много лет, прежде чем допустить ученика к свободному бою.

Выполнение обширного арсенала боевых техник каратэ в форме кихона – начальная ступень обучения, на которую ученику предстоит опираться всегда. Это процессковки «меча» воина, содержания его в готовности, постоянная шлифовка т.е. полировка «оружия». Кихон выполняется с максимальной скоростью и концентрацией без внешних помех и раздражителей в состоянии полного духовного единения. Практика кихона после получения травм служит идеальным средством активного исцеления и восстановления психоэнергетического баланса организма.

Гармоническое сочетание выполнения техники в форме кихона с работой в парах по принципу иппон-кумитэ дает возможность уяснить боевое предназначение базовой техники и возможность ее многофундаментального применения. Выполнение различных комбинаций из базовых техник помогает почувствовать реальную дистанцию, осознать соответствующие возможности классических стоек в перемещениях и маневрах. Изучение «азбуки» каратэ в сочетании с принципами строения «речи» и прочным усвоением обиходных «речевых» формул является основой для построения осмысленных «монологов» (ката), «диалогов» (кумитэ) и уверенного ведения «дискуссий» (бой с несколькими противниками) на языке каратэ.

Настоящее пособие – шаг к изучению базовой техники Кёкусинкай не как формальных упражнений, являющихся некоей данью традиции и экзаменационными нормативами, а как реальных боевых приемов, обладающих широкими тактическими возможностями.

Основы традиционного каратэ.

1. Будо – каратэ - «дзэнский вид борьбы» и духовная воинская традиция

Будо-каратэ в семействе воинских искусств Востока и «дзэнских видов бррьбы». Будо-каратэ в общемировом контексте Единой Духовной Воинской Традиции. Духовно-посвятительная иерархия воинских традиций («профан», «неофит», «просвященный воин»). Профессионально-посвятительная иерархия воинских искусств («ученик», «подмастерье», «мастер»). Мастер воинского искусства как «посвященный воин» и «мастер жизни».

2. Единство «тела», «техники» и «духа» - фундамент традиционного обучения каратэ.

Тандэн как центр единения. Единения ног и туловища («низа» и «середины тела») через концентрацию энергии в тандэне и «собрание» живота. Единение туловища и рук («середины» и «верха тела») через «собрание плечевых узлов». Единение конечностей (опоры и «оружия» тела) через «собрание» трех суставов (ноги - таз, колено, голеностоп, руки - плечо, локоть, кисть, пальцы – соответствующие межфаланговые суставы).

3. Концепция «тела – оружия» в традиционном каратэ.

Аспект воинского ремесла. Тело как арсенал наступательного и оборонительного оружия и как «доспех». Обучение каратэ как изготовление оружия («ковка и закалка меча»), закалка тела как изготовление «доспеха». Аспект воинского искусства. Аналогия с искусством выхватывания оружия, рубки твердых предметов (тамэсивари). Аспект воинского пути. Представление о «духовном мече» или дзэнском «мече справедливости».

4. Духовно – медитативный аспект единения в каратэ.

Традиционная система обучения каратэ как активно-медитативный комплекс, школа саморегуляции и духовная практика. Традиционные виды дзэнской и йогической медитации. Их сопутствующее и адаптированное использование в каратэ. Специальные медитативные практики и психотехники в аспектах «ремесла», «искусства» и «Пути».

5. Психоэнергетический аспект единения в каратэ.

Мобилизующее волевое намерение. «Воля к жизни» и «воля к победе». «Пробуждение» и «присутствие» боевого духа. Управление энергией в действии. Истечение психической энергии через движение, дыхание (Ибуки), крик (Киай) и взгляд. «Пустое состояние» и состояние боевого «транса без аффектов».

6. Фундамент, ядро и стержень, традиционной школы каратэ на современном этапе.

Кихон, ката и кумитэ – «три кита» системы традиционного обучения. Подготовительные, промежуточные, связующие и дополнительные разделы обучения. Техники – стилевые каноны Кёкусинкай и квалификационные нормативы Международной Федерации Каратэ (IFK).

Все ученики занимаются в спортивном зале (Додзё) в специальной спортивной форме (Кимано). В группе нет возрастных категорий. Все дети с 8 до 17 лет занимаются в одной группе.

II. Тематический план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	1	1	2
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1
3.	Изучение базовых стоек И базовой техники		68	68
4.	Обучение техники в форме КИХОНА		5	5
5.	Методический комплекс для изучения ката		5	5
6.	Нормативные комбинации ИППОН – и САМБОН – КУМИТЭ, РЭНРАКУ и КИХОН КАТА.		20	20
7.	КИХОН в боевой стойке		10	10
8.	Базовые формы КУМИТЭ.		78	78
9.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.		20	20
10.	Экзамены на КЮ.		7	7

2 год обучения.

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	1	1	2
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1
3.	Изучение базовых стоек И базовой техники		68	68
4.	Обучение техники в форме КИХОНА		5	5
5.	Методический комплекс для изучения ката		5	5
6.	Нормативные комбинации ИППОН – и САМБОН – КУМИТЭ, РЭНРАКУ и КИХОН КАТА.		20	20
7.	КИХОН в боевой стойке		10	10
8.	Базовые формы КУМИТЭ.		78	78

9.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.		20	20
10.	Экзамены на КЮ.		7	7

3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Этикет додзё.	1	1	2
2.	Техника безопасности и культура поведения	1		1
3.	Изучение базовых стоек И базовой техники		68	68
4.	Обучение техники в форме КИХОНА		5	5
5.	Методический комплекс для изучения ката		5	5
6.	Нормативные комбинации ИППОН – и САМБОН – КУМИТЭ, РЭНРАКУ и КИХОН КАТА.		20	20
7.	КИХОН в боевой стойке		10	10
8.	Базовые формы КУМИТЭ.		78	78
9.	Дополнительные специализированные формы и методы тренировки.		20	20
10.	Экзамены на КЮ.		7	7

III. Содержание

Обучение технике в форме КИХОНА.

1. Выполнение базовой канонизированной техники без партнера

Кихон как процесс формирования «тела – оружия», овладения боевым арсеналом каратэ. Кихон как результат кристаллизации опыта мастеров, отбора и стилевой канонизации техники школы. Кихон как фундаментальный метод традиционного обучения.

2. Основные требования к выполнению техники в форме кихона.

- А) устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.
- Б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).
- В) правильная форма техники.
- Г) Реальная мощь техники обусловленная особым распределением потока энергии по фазам движения :
 - взрывное начало в свободном от напряжения стартовом положении;
 - максимальное положение;
 - кратчайшая сфокусированная концентрация силы на цели

3. Основные задачи в постановке качественной техники и методы тренировок.

- А) Изучение классических стоек, базовых перемещений и поворотов
- Б) Контроль дыхания в ходе выполнения техники.
- В) Выполнение движений, правильных по форме, с предусмотренной траекторией и полной амплитудой.
- Г) Последовательное, контролируемое и дозированное ускорение в каждой фазе движения.
- Д) Длительное удержание конечной сфокусированной концентрации с постепенным сокращением времени удержания
- Е) Постоянный контроль за сбросом напряжения сразу после сфокусированной концентрации.

4. Специальные задачи в достижении высокого качества техники и дополнительные методы тренировки.

- А) Для освоения правильной формы движения – выполнение его медленно и без концентрации.
- Б) Для достижения скоростной выносливости – выполнение техники с полной амплитудой и фокусировкой концентрации в режиме серий (например, из 2-3 повторений) и суперсерий (например, от 1 до 5 и от 5 до 10) Последний удар в серии целесообразно акцентировать с Киай.

Методический комплекс для обучения КАТА.

Ката в своей простейшей форме – это серии комбинаций движений, которые могут включать блоки, удары руками и ногами. Обычно практикуемые и исполняемые без партнера, они несут в себе концентрированное усилие сознания, тела и духа. Общепринятое значение японского слова «ката» - «форма» или «модель». В самом широком смысле «форма» есть способ выражения внутреннего содержания. Однако понятие «ката» в действительности обозначает специфику «форму».

Двадцать ката Кёкусинкай, различные по истокам, характеру и назначению, синтезируют восточную традицию Будо-каратэ. Содержа законодательную информацию, символически связанную с философией и этикой воинских искусств, ката представляет собой форму активной практики в системе психоэнергетических и оздоровительных упражнений. Ката является компактным хранилищем информации о колоссальных возможностях каратэ как воинского искусства.

1. Преемственность с кихоном в обучении ката.

Кихон – основа и «строительный материал» для ката. Общность базовых методов в освоении техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

2. Основные требования и критерии качественного выполнения ката. Задачи поэтапного овладения каждой «формой»

- знание текста ката, включая темп и ритмику, способы дыхания, Киай, стандартные формы начала и завершения комплексов.
- Понимание смыслов всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей.

3. Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.

- вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки как в кихоне.
- Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.
- Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующее скандирование вне выполнения текста ката.
- Ката выполняется в полной тишине с выполнением «Киай» и «Ибуки» в предусмотренных местах и соблюдением временного регламента.

Нормативные комбинации (иппон – и самбон – кумитэ, рэнраку, кихон-ката) и методы их изучения.

1. Инструктивные цели и задачи в освоении нормативных комбинаций.

- В иппон – кумитэ 1и 2 – знакомство с боевым применением базовой техники в перемещении на один шаг в классической стойке.
- В самбон-кумитэ – знакомство с боевым применением базовой техники в перемещении на три шага.
- 12 рэнраку подразделяются на два типа: рэнраку первого типа – комбинации, характерные для кликер турниров; рэнраку второго типа – комбинации характерные для нокдаун турниров.

2. Особенности исполнения и методы изучения иппон – и самбон – кумитэ.

Комбинации исполняются в форме кихона и должны отвечать всем требованиям качества реальной техники. Для освоения пригодны все методы работы в кихоне. Целесообразны контрольные упражнения в парах.

Базовые формы КУМИТЭ . этапы и методы подготовки к свободному бою.

1. Учебные кумитэ как методический комплекс реального взаимодействия с партнером.

Разновидности учебных кумитэ как отражения типологического разнообразия учебных задач. Технические, тактические, кондиционные задачи и их взаимосвязь. Типологизация противников и обусловленность заданий спортивной или воинской подготовки.

2. Принципы и этапы усложнения технических заданий.

- А) Обусловленные одиночные атаки.
- Б) Обусловленные одиночные атаки и защита с одиночной контратакой.
- В) Обусловленные одиночные атаки и защита с комбинированной контратакой.
- Г) Обусловленные серии поочередно выполняемых одиночных атак, на каждую из которых предусмотрены определенные варианты защиты и контратаки.
- Д) Произвольное чередование в серии одиночных атак и реагирование на каждую из них определенным способом.
- Е) Произвольное чередование в серии одиночных атак и произвольное реагирование на каждую из них любым способом. и.т.п.

3. Принципы дистанционного маневрирования, характер и этапы усложнения тактических заданий.

- А) Защита и контратака с отходом назад на безопасную дистанцию – тактика «отступающей воды».
- Б) Защита и контратака с уходом с линии атаки и сближением с противником – тактика «обтекающей воды».
- В) Защита и контратака, не сходя с места – тактика «скалы».
- Г) Защита и контратака с опережающим сближением с противником – тактика «стопора» или опережающего «вклинивания».
- Д) Спонтанное дистанционное маневрирование с непредсказуемым контактным взаимодействием с противником – тактика «огня».

3. Основные пути перехода от условий кумитэ к свободному бою.

- А) Поэтапно усложнение учебных заданий и снятие ограничений.
- Б) Комбинационное наращивание в атаке и, соответственно, в защите и контратаке.
- В) Наращивание «цепи» в обусловленном взаимодействии партнеров. Поочередный перехват инициативы по принципу парных ката, где осуществляется обмен атаки - контратаками.
- Г) Наращивание темпа ведения свободных игровых спаррингов – от замедленного и полностью контролируемого «шахматно – игрового» взаимодействия с партнером до скоростного спонтанного боя с очень легким контактом и.т.п.

Сопутствующие, дополнительные и специализированные формы и методы тренировки.

1. Разминка и растяжка как фактор функционального обеспечения тренировочного процесса.
2. Специальная кондиционно – циклическая подготовка спортсменов.
3. Традиционно воинская многоборческая подготовка.
4. Закалка ударных поверхностей и практика тамэсивари в системе воинской и спортивной подготовки.
5. Психологическая подготовка и тестирование в Будо – каратэ. Методы психорегуляции и духовно – медитативная практика.
6. Этикет додзэ и ритуал общения в традиционной школе.

ЭКЗАМЕННАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КЮ.

10 кю – белый пояс

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал додзэ.

Основные растягивающиеся и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути-хатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

Сэйкэн дзёдан-укэ, Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 – Сэйкэн ой-цуки дзёдан.

Защита и контратака – Сэйкэн дзёдан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 – Сэйкэн ой-цуки тюдан

Защита и контратака – Сэйкэн маэ гёдан-барай, Хидза-гэри.

Ката

Тайкёку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9 кю- белый пояс голубая полоска.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками

Сэкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

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

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ити.

Дыхание

Ногарэ.

Самбон кумитэ.

Атака – (1) Сэйкен ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан,

(3) Сэйкэн ой-цуки гёдан.

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

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан)

Маэ- гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн

25 подъёмов туловища

примечание

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

В России для отличия более высокого из двух ученических поясов одного цвета на нём имеется полоска цвета следующего кю(белый пояс с голубой полоской-9кюБ, голубой пояс с желтой полоской – 7 кю и т.д.) 1 кю(коричневый пояс) отличается от 2-го жёлтой полоской.

8 кю – голубой пояс**Стойки**

Киба-дати.

Удары руками

Татэ – цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан)

Блоки

Сэкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан –барай.

Удары ногами

Дзёдан маэ-гэри тюсоку

Ката

Тайкёку соно сан.

Рэнраку

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

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

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ(форма определяется учеником или инструктором) 5 боёв.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях)

30 подъёмов туловища

10 приседаний.

Примечание

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

7 кю – голубой пояс с жёлтой полоской

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай, Сюто маваси-укэ в Кокуцу-дати.

Удары ногами

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити.

Дыхание

Ибуки санкай как упражнение.

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 7 боёв.

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн.

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

35 подъёмов туловища

20 приседаний.

6 кю – жёлтый пояс.

Стойки

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

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни.

Рэнраку

Гёдан маваси-гэри(лоукик) хайсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

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

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 10 боёв.

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн

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

40 подъёмов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боевые удары ногами в Цуруаси-дати.

5 кю – жёлтый пояс зелёная полоска

Стойки

Мороаси-дати
Удары руками
Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

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

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

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

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

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 12 боёв.

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн

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

45 подъёмов туловища

40 приседаний

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4 кю зелёный пояс

Стойки

Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути, Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто(маэ)маваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри, Дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 15 боёв.

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

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

50 подъёмов туловища.

50 приседаний.

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

Примечание

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

3 кю зелёный пояс коричневая полоска.

Стойки

Какэ – дати.

Удары руками

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

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

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

Ката

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

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 20 боёв.

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

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

70 подъёмов туловища.

60 приседаний.

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

Примечание

Ученики должны перемещаться в Какэ-дати.

2 кю коричневый пояс.

Удары руками

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

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

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

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ – 25 боёв.

Рэнраку

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

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

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

100 подъёмов туловища.

70 приседаний.

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

1 кю коричневый пояс золотая полоска**Удары руками**

Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), Накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), Ояюби-Иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки

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

Удары ногами

Дзёдан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби ёко-гэри.

Ката

Янцу, Цуки но ката...

Рэнраку

Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки, Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат и прикрытие.

Передней ногой Маваси-гэри дзёдан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси- гэри дзёдан, возврат и прикрытие.

Упражнения

65 отжиманий на Сэйкэн

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

100 подъёмов туловища.

70 приседаний.

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

Установленный временной интервал между экзаменами.

С 10 – го кю до 3 – го кю

Экзамены могут проводиться через три месяца.

С 3 – го кю до 1 – го кю экзамены могут проводиться через 6 месяцев.

IV. Методическое обеспечение

Осуществление психологической поддержки в ходе реализации программы – создание ситуации успеха, учет индивидуальных особенностей и т.д.

Пример: использование следующих методов психологической поддержки:

1. Эмоциональные методы мотивации:

- поощрение;
- порицание;
- игра;
- яркие наглядно – образные представления;
- ситуация успеха;
- стимулирующее оценивание; предоставление свободы выбора;
- удовлетворение желания быть значимой личностью и т. д.

2. Познавательные методы мотивации:

- опора на жизненный опыт;
- познавательный интерес;
- создание проблемной ситуации;
- побуждение к поиску альтернативных решений;
- выполнение творческих заданий;
- «мозговая атака» и т.д.

3. Волевые методы мотивации:

- предъявление учебных требований;
- формирование ответственного отношения;
- рефлексия поведения;
- прогнозирование деятельности;
- самооценка деятельности и коррекция и т.д.

4. Социальные методы мотивации:

- развитие желания быть полезным;
- побуждение к созиданию;
- самореализации личности;
- создание ситуации взаимопомощи, сотрудничества;
- заинтересованность в результатах и т.д.

Условия реализации программы.

Материальная база в спортивной секции очень важна.

При отсутствии спортивного инвентаря высоких результатов достичь невозможно, поэтому для занятий Кёкусинкай каратэ каждому ребенку необходимо иметь;

- Кимоно (купить самим);
- Для мальчиков защита на пах (раковина) – обеспечивает сам клуб.
- Для девочек защита на грудь (протэктор) – обеспечивает сам клуб.
- Защита на ноги (накладки) – купить самим
- Защита на руки (перчатки) – купить самим
- Защита на голову (шлем) - обеспечивает сам клуб.
- Скакалки, мячи арабские, мячи набивные - обеспечивает сам клуб.
- Груши большие боксерские - обеспечивает сам клуб.
- Макивары для отработки ударов руками и ногами - обеспечивает сам клуб.
- Лапы для отработки ударов руками и ногами - обеспечивает сам клуб.
- Маты для отработки кувыркков и ударов в падении - обеспечивает сам клуб.
- Утяжелители - обеспечивает сам клуб.
- Жилет для спарринга – обеспечивает сам клуб;
- Скамейки – обеспечивает сам клуб;
- «Рыцарь» – обеспечивает сам клуб;
- Боксерские бинты – купить самим;

Для повышения опыта, нужно участвовать на семинарах, спортивных сборах и соревнованиях. Для этого нужно;

- Сборы по технике для инструкторов и их учеников проходят два раза в год – обеспечивает сам клуб;
- Семинары по боевому аспекту, от 1 и более раз в год – обеспечивает сам клуб;
- Соревнования по ката и кумитэ – обеспечивает сам клуб.

Способы отслеживания.

Инструктор – преподаватель наблюдает за физическим развитием ребенка.

Проводятся:

- сдача экзаменов на кю (приведенных выше);
- участие детей в соревнованиях по ката и кумитэ;
- участие детей во Всероссийских школах проводимых Президентом Российской Федерации по Кёкусинкай каратэ Тянушкиным А.И. (5 дан);
- участие в семинарах по боевому аспекту проводимых разными знаменитыми спортсменами стиля Кёкусинкай каратэ.

Ожидаемые результаты.

1. Систематически совершенствовались в каратэ.
2. Овладения детьми специальными знаниями и умениями в каратэ.
3. Соблюдения правил этикета додзё и применения знаний каратэ только при самозащите.
4. Участия детей в соревнованиях по каратэ.
5. Правильное понимание изучаемой техники и умение применять её для самообороны.
6. Уважение старших по поясу и инструктора.

V. Литература

1. Ханси Стив Арнейл 9-й дан « Ката Кёкусинкай применение в самообороне».
2. Яийкий С.И. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».
3. Танюшкин А., Фомин В., Слуцкер В. «Кёкусинкай – боевое каратэ».
4. Танюшкин А., Фомин В. «Кёкусинкай – духовная воинская традиция».