


Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Дворец творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
от «14» августа 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ДТД УМ «Юниор»
 /Вострокнутов А.В.
Приказ № 110/1
от «15» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Путь пустой руки»
«Каратэ-до Киокушинкай; Восточные боевые искусства»
стартового уровня

Возраст обучающихся: 5-14 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Соснин Игорь Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Новосибирск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1 Направленность программы.....	3
1.1.2 Нормативные документы.....	4
1.1.3 Актуальность программы.....	5
1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна.....	5
1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы).....	5
1.1.6 Объем и срок освоения программы	8
1.1.8 Форма обучения.....	8
1.1.9 Язык обучения	8
1.1.10 Уровень программы	8
1.1.11 Особенности организации образовательного процесса.....	9
1.1.12 Режим занятий	9
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	9
1.3.1 Учебный план.....	9
1.3.2 Содержание учебного плана.....	11
1.4. Планируемые результаты	17
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	18
2.2.2 Информационное обеспечение.....	18
2.2.3 Кадровое обеспечение.....	18
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
2.6. Рабочая программа воспитания	25
2.7. Календарный план воспитательной работы	33
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	36

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

*Истинная цель каратэ Киокушинкай-
это не победа или поражение, а становление личности
М. Ояма-Основатель Киокушин каратэ*

Спорт – неотъемлемая составляющая здоровой и счастливой жизни ребенка, его физическое развитие.

Каратэ – это спорт, который совместно с физическим развитием дает и духовное. Становление личности, победа над своими слабостями, улучшение дисциплины, дыхательные практики, контроль эмоционального состояния, управление своей энергией, и как главный итог – искусство самообороны, которое собрало в себя все плюсы спорта – развитие гибкости, ловкости, скорости, силы, координации, а главное – умение владеть и понимать свое тело.

Ведь каратэ (в переводе с Японского) – искусство пустой руки, искусство закаливания своего тела до совершенства. А вот поисками совершенства занимается стиль каратэ – «Киокушин».

Киокушин каратэ (в переводе с японского) – «Общество абсолютной истины». Общество стремления к совершенству, стремления становится лучше и лучше на протяжении всей жизни. Киокушин поможет ребенку найти себя, расти физически и духовно в одном из самых интересных и захватывающих видов боевых искусств.

Обучение по программе «Путь пустой руки» это – развитие интереса и тяги к спорту, а также восточным боевым искусствам. Курс «Каратэ-до Киокушинкай» реализуется во Дворце творчества детей и учащейся молодёжи «Юниор» г. Новосибирска.

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь пустой руки» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, она знакомит детей с восточным боевым искусством Каратэ и способствует их духовному и физическому развитию, становлению личности.

1.1.2 Нормативные документы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Путь пустой руки» разработана и ежегодно корректируется на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.07.2020);
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции);
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
12. Федеральные проекты «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Патриотическое воспитание» (2020);
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

19. Устава МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» (Пр. ГУО мэрии г. Новосибирска от 09.10.2015 № 1041-од);

20. Программа развития ДТД УМ «Юниор» на 2018-2023 гг.;

21. Локальные документы МАУ ДО ДТД УМ «Юниор».

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена важностью развития детского спорта, физического развития ребенка.

Реализуемый национальный проект «Образование», ставит перед системой дополнительного образования задачу развития новых форм и увеличение охвата детей дополнительным образованием. Вопросы поддержки одарённых детей и талантливой молодёжи, различные формы познавательно-воспитательной деятельности.

Для эффективного решения задачи укрепления физического и духовного здоровья детей, воспитания и формирования здорового образа жизни необходим поиск новых, результативных средств и методов.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что в настоящее время можно отметить повышение интереса детей школьного

возраста к разным видам спортивных единоборств, в частности каратэ. Каратэ способствует социализации детей в коллективе, развитию лидерских качеств, сохранению их психического и физического здоровья, развитию эмоциональной сферы.

Данная программа по каратэ соответствует современным технологиям подготовки спортсменов в сочетании с традиционными формами обучения в боевых искусствах.

1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна

Программа направлена на достижение ребёнком такого уровня, который позволит ему достигнуть не только высоких достижений в спорте, но и раскрыть свой физический потенциал.

Разработчиком были изучены дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности: «Киокусинкай каратэ» (ЦВР «Пашинский», г. Новосибирск), «Киокушинкай каратэ» (МБУДО ДТ «Октябрьский», г. Новосибирск). **Отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы от вышеперечисленных заключается в том, что:

- Основной упор идет не только на практическую деятельность, но и на изучение информации о возникновении и развитии каратэ киокушинкай;

- Также основной упор идет на оздоровление за счет планомерных физических нагрузок и педагогических здоровьесберегающих технологий, таких как «Восточная дыхательная гимнастика», комплексы йоги (Суринамаскар);

- Во время проведения занятий используется новая форма организации проведения текущего контроля – видеоконтроль, которая способствует формированию навыка самоанализа и самоконтроля у обучающихся.

1.1.5 Целевая аудитория (адресат программы)

Программа адресована детям от **5 до 14 лет**.

С раннего возраста детей переполняет энергия и у родителей возникает вопрос, куда же эту энергию направить для пользы ребенка.

Каратэ – это комплекс из зарядки, растяжки, развития концентрации внимания, дыхательных практик.

Этот спорт также стимулирует развитие умственных способностей: памяти, внимания, мышления. концентрацию. Способствует формированию навыка оценки тактики соперника.

Каратэ – это развитие психологической устойчивости ребенка. Системная организация работы способствует формированию таких черт характера как: упорство, стремление, настойчивость, стрессоустойчивость.

Занятия по каратэ проходят в коллективе объединенных общими ценностями.

Занятия по каратэ в коллективе, где присутствуют общие ценности, способствуют не только физическому развитию, но и формированию положительных качеств у детей.

Краткая характеристика возрастных и общефизических особенностей обучающихся 5-14 лет

Программа рассчитана на детей широкого возрастного диапазона, который условно можно разбить на 2 группы по различным особенностям и факторам, важным для нашего вида спорта

Дошкольный/Младший школьный возраст – 5-10 лет. Из основных общефизических качеств, главный акцент развития в этот период лежит на гибкости и силе. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности – учения. Основной вид деятельности для донесения учения – игра. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Из основных общефизических качеств, главный акцент развития в этот период лежит на ловкости, скорости и выносливости. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, возможны эмоциональные всплески и раздражительность.

1.1.6 Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения. Срок обучения по программе – 01.09.2023 г. – 31.05.2024 г. Срок освоения программы – 36 недель.

1 год обучения – **162** часа в год.

2 год обучения – **162** часов в год.

Общий объём программы: **324** учебных часа.

1.1.7 Форма обучения

Образовательная программа по каратэ-до Киокушинкай «Путь пустой руки» предусматривает *очное обучение* детей. Возможно использование дистанционного формата обучения.

1.1.8 Язык обучения

Занятия ведутся на русском языке.

1.1.9 Уровень программы

Программа реализуется на стартовом уровне.

1.1.10 Особенности организации образовательного процесса

Программа направлена на знакомство детей со спортом и боевыми искусствами.

В секцию каратэ киокушинкай на обучение по программе стартового уровня принимаются все желающие без предварительного отбора и подготовки. Набор детей проводится в сентябре каждого учебного года на основании заявлений от родителей. В течение года может быть организован добор детей на свободные места после предварительного отбора.

Особым условием для зачисления на программу является - справка от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям.

В процессе обучения по программе, обучающиеся, показывающие стабильно высокий уровень развития способностей, принимают участие в соревнованиях и аттестациях на пояса.

1.1.11 Режим занятий

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Учебная нагрузка: 1 раз в неделю 2,5 часа и 1 раз в неделю 2 часа.

Занятие включает в себя: образовательная деятельность – 45 минут; воспитательно-досуговая и игровая деятельность – 15 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования физических и личностных качеств обучающихся на основе общей физической культуры и философии каратэ.

Задачи:

Предметные:

- сформировать начальные навыки самообороны через базовые техники каратэ;
- повысить уровень физической подготовки через развитие мышечного каркаса, формирование навыков управления своим телом и дыханием;
- сформировать знания истории и философии восточных боевых искусств Японии, развитие стиля Киокушин.

Метапредметные:

- сформировать навык самоорганизации (складывать кимоно, завязывать пояс);
- обучить правилам поведения в зале (додзё), этикету каратэ;
- сформировать навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях.

Личностные:

- способствовать формированию у обучающихся морально-волевых качеств и положительного социального опыта через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия;
- способствовать развитию таких личных качеств как: упорство, настойчивость, стрессоустойчивость;
- сформировать навык здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

1 год обучения

	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство с искусством каратэ	4	4	0	Беседа
2.	Техника безопасности	2	2	0	Беседа
3.	Начальное развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость)	14	0	14	Сдача ОФП нормативов
4.	Постановка ударной техники рук на 10 кю	10	0	10	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка ударной техники ног на 10 кю	10	0	10	Педагогическое наблюдение
6.	Постановка техники блоков рук на 10 кю	10	0	10	Зачет по технике без перемещения
7.	Постановка боевых стоек на 10 кю	10	0	10	Зачет по технике в перемещении
8.	Начальная работа в парах, отработка ударной техники в легкий контакт	14	0	14	Педагогическое наблюдение
9.	Изучение ката на 10 кю	10	0	10	Зачет Аттестация на пояс-10кю
10.	Работа в парах, отработка ударной техники в средства защиты	14	0	14	Педагогическое наблюдение
11.	Постановка ударной техники рук на 9 кю	12	0	12	Педагогическое наблюдение
12.	Постановка ударной техники ног на 9 кю	12	0	12	Педагогическое наблюдение
13.	Постановка техники блоков рук на 9 кю	12	0	12	Зачет по технике без перемещения
14.	Постановка боевых стоек на 9 кю	12	0	12	Зачет по технике в перемещении
15.	Изучение ката на 9 кю	12	0	12	Зачет
16.	Итоговое занятие, аттестация на пояс – 9 кю	4	0	4	Аттестация на пояс-9 кю
Всего:		162	6	156	

2 год обучения

	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическое вводное занятие по применению техники 10, 9 кю	4	4	0	Беседа
2.	Техника безопасности	2	2	0	Беседа
3.	Развитие основных и специальных физических качеств	14	0	14	Сдача ОФП и СФП нормативов
4.	Постановка ударной техники рук на 8 кю	10	0	10	Педагогическое наблюдение
5.	Постановка ударной техники ног на 8 кю	10	0	10	Педагогическое наблюдение
6.	Постановка техники блоков рук на 8 кю	10	0	10	Зачет по технике без перемещения
7.	Постановка боевых стоек на 8 кю	10	0	10	Зачет по технике в перемещении
8.	Боевая работа в парах, отработка ударной техники в легкий контакт	14	0	14	Педагогическое наблюдение
9.	Изучение ката на 8 кю	10	0	10	Зачет Аттестация на пояс-8 кю
10.	Работа в парах, отработка ударной техники в средства защиты	14	0	14	Педагогическое наблюдение
11.	Постановка ударной техники рук на 7 кю	12	0	12	Педагогическое наблюдение
12.	Постановка ударной техники ног на 7 кю	12	0	12	Педагогическое наблюдение
13.	Постановка техники блоков рук на 7 кю	12	0	12	Зачет по технике без перемещения
14.	Постановка боевых стоек на 7 кю	12	0	12	Зачет по технике в перемещении
15.	Изучение ката на 7 кю	12	0	12	Зачет
16.	Итоговое занятие, аттестация на пояс – 7 кю	4	0	4	Аттестация на пояс-7 кю
Всего		162	6	156	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Знакомство с искусством каратэ

Теория: Правила поведения на занятиях с спортивным зале (этикет додзё) и правила поведения каратиста. Рассказ о каратэ, его происхождении, значении, роли в боевых искусствах.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности: правила поведения в зале, пожарная безопасность.

Раздел 3. Начальное развитие основных физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость)

Теория: Объяснение правильности выполнения всех упражнений и за развитие каких качеств они отвечают.

Практика: Выполнение упражнений, общефизических комплексов. Развитие физических качеств в игровой форме.

Раздел 4. Постановка ударной техники рук на 10 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары: цуки (прямой удар кулаком) и моротоцуки (прямой удар обеими руками).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка резкости и четкости «тсукитэ» (движение руки вперед, атакующая фаза) и «хикитэ» (постановка руки в подготовительную фазу перед атакой). Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 5. Постановка ударной техники ног на 10

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары ногами: Кингери (удар снизу вверх по прямой), Хидзагери (удар коленом снизу вверх).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка правильности «хайсоку» (натягивание носка ноги, контакт ударной поверхностью) и подъема ноги. Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 6. Постановка техники блоков рук на 10 кю

Теория: Объяснение техники блоков, правильности исполнения и практического применения. Связь изученных ударов с блоками (атака-защита). Блоки: Оке Дзёдан (верхний блок), Гедан бараи (нижний блок).

Практика: Изучение техники блоков в одиночной работе «по воздуху». Нарботка правильности, четкости и резкости «хикитэ» для дальнейшей контратаки. Отработка блоков в парах с защитой от ударов и контратакой.

Раздел 7. Постановка боевых стоек на 10 кю

Теория: Объяснение техники стоек, правильности исполнения и практического применения. Применение изученных ударов с блоками в стойках. Стойки: Фудо-дачи, Дзенкуцу-дачи, Кумитэ-дачи.

Практика: Изучение техники стоек в одиночной работе, выход в стойку, правильность передвижения и разворотов в них. Применение изученных ударов с блоками в стойках.

Раздел 8. Начальная работа в парах, отработка ударной техники в легкий контакт

Теория: Объяснения техники безопасности при контактной работе. Демонстрация боевых приемов для отработки в парах.

Практика: Упражнения для отработки в парах, моделирование боевых ситуаций на отработку приемов защиты и атаки, легкие спарринги.

Раздел 9. Изучение ката на 10 кю

Теория: Объяснение понятия ката, структуры, техники исполнения. Ката: Тайкеку соно ичи.

Практика: Изучение ката.

Раздел 10. Работа в парах, отработка ударной техники в средства защиты

Теория: Объяснение техники безопасности, показ приемов.

Практика: Боевая работа в парах, отработка приемов, спарринги.

Раздел 11. Постановка ударной техники рук на 9 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары: Аго учи (прямой удар кулаком от плеча).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка сохранения движения локтя за кулаком (не выносить локоть из коридора плеч). Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 12. Постановка ударной техники ног на 9 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары ногами: Мае гери (Прямой удар ногой в корпус).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка правильности «чусоку» (натягивание пальцев ноги на себя, контакт ударной поверхностью). Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 13. Постановка техники блоков рук на 9 кю

Теория: Объяснение техники блоков, правильности исполнения и практического применения. Связь изученных ударов с блоками (атака-защита). Учи Оке, Сото Оке. (Блоки для защиты корпуса, внутренний и внешний).

Практика: Изучение техники блоков в одиночной работе «по воздуху». Нарботка правильности, четкости и резкости «хикитэ» для дальнейшей контратаки. Отработка блоков в парах с защитой от ударов и контратакой.

Раздел 14. Постановка стоек на 9 кю

Теория: Объяснение техники стоек, правильности исполнения и практического применения. Применение изученных ударов с блоками в стойках. Стойки: Санчин-дачи, Кокуцу-дачи.

Практика: Изучение техники стоек в одиночной работе, выход в стойку, правильность передвижения и разворотов в них. Применение изученных ударов с блоками в стойках.

Раздел 15. Изучение ката на 9 кю

Теория: Объяснение понятия ката, структуры, техники исполнения. Ката: Тайкеку соно ни.

Практика: Изучение ката.

Раздел 16. Итоговое занятие, аттестация на пояс – 9 кю

Практика: Аттестация на пояс – 9 кю.

2 год обучения

Раздел 1. Теоретическое вводное занятие по применению техники 10, 9 кю

Теория: Объяснение техники стоек, правильности исполнения и практического применения.

Раздел 2. Техника безопасности

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности: правила поведения в зале, пожарная безопасность.

Раздел 3. Развитие основных и специальных физических качеств

Теория: Объяснение правильности выполнения всех упражнений, и за развитие каких качеств они отвечают.

Практика: Выполнение упражнений, общефизических комплексов. Развитие физических качеств в игровой форме.

Раздел 4. Постановка ударной техники рук на 8 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары: шито-цуки (нижний удар кулаком) и татэ-цуки (нижний удар кулаком с разворотом кисти вертикально).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка резкости и четкости «тсукитэ» (движение руки вперед, атакующая фаза) и «хикитэ» (постановка руки в подготовительную фазу перед атакой). Тренировка корректного сгиба локтя для правильного удара. Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 5. Постановка ударной техники ног на 8 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары ногами: Маегери Дзедан (фронтальный удар ногой в голову).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка правильности «чусоку» (натягивание носка ноги вперед, а пальцы на себя, контакт ударной поверхностью) и подъема ноги. Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 6. Постановка техники блоков рук на 8 кю

Теория: Объяснение техники блоков, правильности исполнения и практического применения. Связь изученных ударов с блоками (атака-защита). Блоки: Морото учи оке (Двойной блок уровня чудан (от пояса до плеч)).

Практика: Изучение техники блоков в одиночной работе «по воздуху». Нарботка правильности, четкости и резкости двойного «хикитэ» для дальнейшей контратаки. Отработка блоков в парах с защитой от ударов и контратакой.

Раздел 7. Постановка боевых стоек на 8 кю

Теория: Объяснение техники стоек, правильности исполнения и практического применения. Применение изученных ударов с блоками в стойках. Стойки: Киба-даци (стойка всадника) кудзю (положение корпуса под 90 градусов) и ёндзюго (положение корпуса под 45 градусов).

Практика: Изучение техники стоек в одиночной работе, выход в стойку, правильность передвижения и разворотов в них. Применение изученных ударов с блоками в стойках.

Раздел 8. Боевая работа в парах, отработка ударной техники в легкий контакт

Теория: Объяснения техники применения изученных приемов при контактной работе. Демонстрация применения для зарабатывания балла на соревнованиях.

Практика: Упражнения для отработки в парах, моделирование боевых ситуаций на отработку приемов защиты и атаки, легкие спарринги.

Раздел 9. Изучение ката на 8 кю

Теория: Объяснение техники нового ката, структуры, техники исполнения. Ката: Тайкеку соно сан.

Практика: Изучение ката.

Раздел 10. Работа в парах, отработка ударной техники в средствах защиты

Теория: Объяснение техники безопасности, показ приемов.

Практика: Боевая работа в парах, отработка приемов, спарринги.

Раздел 11. Постановка ударной техники рук на 7 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары: Тэцуи учи учи, ёко, гамен учи, коми ками (удар нижней частью кулака).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка сохранения движения локтя за кулаком (не выносить локоть из коридора плеч). Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 12. Постановка ударной техники ног на 7 кю

Теория: Объяснение ударной техники, правильности исполнения и практического применения. Удары ногами: Учи ороши (круговой, рубящий удар изнутри), Сото ороши (круговой, рубящий удар снаружи), Ёко гери (Прямой удар, вкрутив бедро под 90 градусов).

Практика: Изучение ударной техники в одиночной работе с ударами «по воздуху». Нарботка правильности «какато» (натягивание пальцев ноги на себя, нанесение удара пяткой). «сокуто» (ребро стопы). Отработка контактных ударов по объектам, отработка ударов в парах.

Раздел 13. Постановка техники блоков рук на 7 кю

Теория: Объяснение техники блоков, правильности исполнения и практического применения. Связь изученных ударов с блоками (атака-защита). Учи Оке-Гедан бараи (двойной блок), Шуто маваши оке (двойной круговой блок).

Практика: Изучение техники блоков в одиночной работе «по воздуху». Нарботка правильности, четкости и резкости «хикитэ» для дальнейшей контратаки. Нарботка техники «шутто» (ребро ладони). Отработка блоков в парах с защитой от ударов и контратакой.

Раздел 14. Постановка боевых стоек на 7 кю

Теория: Объяснение техники стоек, правильности исполнения и практического применения. Применение изученных ударов с блоками в стойках. Стойки: Какэ-даци.

Практика: Изучение техники стоек в одиночной работе, выход в стойку, правильность передвижения и разворотов в них. Применение изученных ударов с блоками в стойках.

Раздел 15. Изучение ката на 7 кю

Теория: Объяснение структуры ката, структуры, техники исполнения. Ката: Пинан соно ичи.

Практика: Изучение ката.

Раздел 15. Итоговое занятие, аттестация на пояс – 7 кю

Практика: Аттестация на пояс – 7 кю.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- у обучающихся сформированы начальные навыки самообороны и базовые техники каратэ;
- обучающиеся имеют средний и высокий уровень физической подготовки;
- обучающиеся знакомы с культурой восточных боевых искусств Японии и стиля Киокушин.

Метапредметные:

- у обучающихся сформирован навык самоорганизации (складывать кимоно, завязывать пояс);
- обучающиеся соблюдают этикет каратэ;
- у обучающихся сформирован навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях.

Личностные:

- будут сформированы морально-волевые качества и положительный социальный опыт через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия;
- у обучающихся развиты такие личные качества как: упорство, настойчивость, стрессоустойчивость;
- сформировано представление о здоровом образе жизни.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09	31.05	36	72	162	2 раза в неделю
2 год обучения	01.09	31.05	36	72	162	2 раза в неделю

Ежегодно, на основе учебного плана, с учётом корректировки образовательной программы, соревнований и аттестаций на каждую учебную группу составляется календарный учебный график (*Приложение № 1*), который отражает последовательность и особенности реализации учебного плана.

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение

1. Просторный зал с покрытием для единоборств – татами.
2. Лапы и макивары.
3. Кардио-лестница.

2.2.2 Информационное обеспечение

Программа предполагает активное использование информационных источников и технологий. Электронные образовательные ресурсы на занятиях по каратэ способствуют повышению эффективности дистанционного обучения в дополнительном образовании.

1. Видеоуроки ката: <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/>
Сайт Сибкаратэ включает в себя все видеоуроки ката по каратэ киокушинкай.

2. Социальные сети спортивного клуба «Сибирский Дракон» включает в себя видеоуроки по исполнению различной техники каратэ.

2.2.3 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование.

2.3 Формы аттестации

Результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Путь пустой руки» физкультурно-спортивной направленности представляют собой систему диагностики развития способностей обучающихся.

Результаты определяются через комплекс диагностических мероприятий:

- уровень достижения предметных результатов;
- уровень достижения метапредметных результатов;
- уровень достижения личностных результатов.

С целью определения уровня достижений проводится:

Входная диагностика (собеседование с родителями и обучающимися для выявления индивидуально-личностных физических особенностей, качеств характера и интересов ребёнка); *пробная тренировка с целью оценки способностей.*

Текущий контроль (выполнение контрольных заданий, сдача теоретических и физических зачетов, нормативов, использование «видеоконтроля»). Анализируется степень усвоения обучающимися материала в течение определенного учебного периода по основным учебным разделам).

В соответствии с Положением о формах, порядке и периодичности промежуточной и аттестации по итогам освоения программы обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Дворец творчества детей и учащейся молодежи «Юниор» (МАУ ДО ДТД УМ «Юниор») проводится промежуточная и аттестация по итогам освоения программы.

Промежуточная и аттестация по итогам освоения программы (зимний и летний период - экзамены (*аттестация на пояса*)). Итоговое занятие – подведение итогов в конце учебного года с проверкой физических качеств и техники каратэ.

Личностные результаты обучения фиксируются методами педагогического наблюдения, бесед, тестирования.

Наблюдение за деятельностью учащегося ведется на занятиях. Оценка результатов образовательной деятельности производится за месяц до окончания обучения по программе.

Для оценки результатов обучения по программе используются следующие критерии, показатели и способы диагностики, которые отражены в Таблице 1.

Таблица 1.

Результативность образовательного процесса

<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы диагностики, индикаторы</i>
<i>Личностные результаты</i>		
Проявление данных качеств на занятиях	у обучающихся развиты такие личные качества как: упорство, настойчивость, стрессоустойчивость	Педагогическое наблюдение, беседа
Представление о здоровом образе жизни	сформировано представление о здоровом образе жизни	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми
Способность своевременно решать конфликтные ситуации, осознание себя частью коллектива	будут сформированы морально-волевые качества и положительный социальный опыт через совместную деятельность: тренировочный процесс, соревнования и досуговые мероприятия	Педагогическое наблюдение
<i>Метапредметные результаты</i>		
Навык складывания кимоно, умение завязывать пояс	у обучающихся сформирован навык самоорганизации (складывать кимоно)	Педагогическое наблюдение
Оценка знания и соблюдения «Клятвы каратиста»	обучающиеся соблюдают этикет каратэ	Педагогическое наблюдение
Умение планировать и выстраивать действия	у обучающихся сформирован навык планирования и выстраивания действий при заданных условиях	Педагогическое наблюдение, беседа с детьми
<i>Предметные результаты</i>		
Владение основами самообороны	у обучающихся сформированы начальные	Сдача СФП-нормативов, ОФП-нормативов. Зачет по

	навыки самообороны и базовые техники каратэ	технике перемещения. Аттестация на пояса.
Уровень физической подготовки	обучающиеся имеют средний и высокий уровень физической подготовки	Сдача СФП-нормативов, ОФП-нормативов. Зачет по технике перемещения. Аттестация на пояса.
Интерес к культуре и философии восточных боевых искусств.	обучающиеся знакомы с культурой восточных боевых искусств Японии и стиля Киокушин	Педагогическое наблюдение

2.4 Оценочные материалы

Входная диагностика

При записи учащегося в спортивную секцию проводится собеседование с родителями и пробная тренировка. *(Приложение №2).*

Текущий контроль

1. Беседа по теме «Каратэ».
2. Практический зачет по умению складывать кимоно и завязывать пояс.
3. Практический зачет по элементам блоков и ударов каратэ на пояс:
 - «Техника ударов руками»;
 - «Техника ударов ногами»;
 - «Техника блоков с контролем стойки Фудо-дачи».
4. Практический зачет по нормативам ОФП:
5. Аттестация на пояса. *(Приложение №3)*

Промежуточная аттестация и аттестация по итогам освоения программы

Личностные результаты

При организации диагностического наблюдения за обучающимися необходимо опираться на карту педагогического наблюдения «Уровень достижения личностных результатов» *(Приложение № 4).*

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются в ходе педагогического наблюдения за детьми в процессе итогового занятия, контрольного задания, подготовки к сдаче на пояса т.п.

Дети демонстрируют результаты обучения согласно контрольным показателям, обозначенным в карте педагогического наблюдения «Уровень метапредметных умений обучающихся» (Приложение № 5).

Предметные результаты

Предметные результаты выявляются в процессе педагогического наблюдения при подготовке обучающихся к участию в соревнованиях и аттестации на пояса, боевых марафонах (Приложение № 6).

Мониторинг качества освоения программ

Результаты и материалы текущего контроля (контрольные занятия в течение года, открытые занятия, видеоконтроль) и аттестации по итогам освоения программы позволяют определить для каждого обучающегося **уровень освоения** дополнительной общеобразовательной спортивной программы «Путь пустой руки». Позволяют сделать выводы о динамике в развитии детей и характере дальнейшего планирования в развитии спортивных данных обучающихся различного уровня способностей, их одаренности с использованием дифференцированного подхода к организации образовательной деятельности.

2.5 Методические материалы

Методы обучения

Словесные: объяснение технической и физиологической составляющей приёмов, новых терминов и понятий, рассказ об истории возникновения каратэ, каратэ киокушинкай, о достижениях выдающихся каратэков.

Наглядные: демонстрация педагогом образца исполнения физических упражнений, техник каратэ использование аудио иллюстраций, видео примеров.

Практические: отработка показанных техник и упражнений на практике, в парах и в одиночку.

Педагогические технологии

Принцип сознательности и активности

Этот принцип предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

Для сознательного овладения искусством каратэ необходимо научить занимающихся умению оценивать результаты собственных действий, преодолевать трудности, связанные с освоением техники и тактики каратэ,

самостоятельно работать над совершенствованием изучаемых приемов, контролировать свои чувства и действия на занятиях и в повседневной жизни.

Принцип наглядности

Этот принцип предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео- и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров.

Обучение каждому приему начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными пояснениями, при этом внимание учеников акцентируется на наиболее важных элементах приема. Каждый отработываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия. Кроме того, каждый элемент техники, вне зависимости от того, входит ли он в ката или в комбинацию кумитэ, должен отработываться в паре с партнером, для того чтобы ученики могли понять, зачем выполняется тот или иной элемент и какую роль он играет в ката или поединке.

Принцип доступности

Этот принцип предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Как определил чешский педагог Я. А. Коменский, следует переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

Второй этап – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы Учителя и ученика отработывается

техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется представление об элементе, устраняются ошибки и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

Необходимо добиваться, чтобы с самого начала ученики выполняли тот или иной прием правильно. Если возникают общие для всей группы или большинства учеников ошибки, следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или иной технический элемент, несколько раз проконтролировать правильность его выполнения, после чего приступить к выполнению всего приема в целом.

Очень важно, чтобы во время занятий ученики не только сами правильно выполняли то или иное техническое действие, но и следили за правильностью его выполнения своими товарищами и, в случае необходимости, помогали им устранять замеченные недостатки. Такое активное сознательное отношение к изучаемому материалу способствует более успешному его усвоению, так как заметив ошибки, которые допускает партнер, сам ученик постарается их не допускать.

Принцип систематичности и последовательности

Этот принцип предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступать к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем, как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

Требование систематичности и последовательности в обучении каратэ нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учениками упражнений и технических действий.

«Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте

старого», – писал великий русский педагог К. Д. Ушинский. Учебный материал распределяется так, что приемы техники и тактики каратэ изучаются как бы по спирали: ранее освоенные приемы повторяются через некоторое время, но уже в более сложной форме. Это дает возможность не только обучать занимающихся отдельным техническим действиям и совершенствовать изучаемые ими приемы в целом, но и исправлять допущенные на предыдущих занятиях ошибки и погрешности.

Формы организации учебного занятия

Проводятся групповые занятия по формам:

- Межклубные тренировки;
- Изучение нового материала;
- Учебно-технические семинары;
- Контрольные занятия соревновательного типа;
- Спарринги.

Алгоритм учебного занятия

Занятия по программе практико-ориентированные. Практическим упражнениям отводится до 90% учебного времени.

Структура традиционного занятия

1. Приветствие-ритуал.
2. Краткий обзор плана на тренировку: чему будет посвящена, на что обратить внимание.
3. Разминка суставная.
4. Разминка-разогрев.
5. Основной тренировочный процесс.
6. Игра с развитием общефизических, интеллектуальных качеств.
7. Заминка.
8. Комплекс ОФП.
9. Анализ занятия, ритуал.
10. Домашнее задание.

Методические материалы к темам и разделам программы

К программе разработан учебно-методический комплекс, который включает в себя:

- Памятка по градации поясов;
- Запрещенная техника в каратэ киокушинкай;
- Основные термины и понятия;
- Клятва каратиста «Додзе-кун». (*Приложение № 7*)

2.6 Рабочая программа воспитания

Воспитание нового поколения с высоким духовным и нравственным уровнем, патриотичного, образованного, готового творить на благо Родины, обладающего всеми необходимыми навыками и знаниями – это одна из важнейших задач страны.

Воспитанием является деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности.

В секции «Каратэ-до Киокушинкай» МАУ ДО ДТД УМ «Юниор» воспитательный процесс строится на философии восточных боевых искусств, которая базируется на воспитании духа, взаимоуважении друг к другу, дисциплине, имеет наличие градации поясов, а значит воспитывает заботу о младших и ответственность старших.

Особенности организуемого воспитательного процесса

Воспитательная программа объединения «Путь пустой руки» реализуется во Дворце творчества детей и учащейся молодежи «Юниор» г. Новосибирска, в рамках программы физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-до Киокушинкай» для детей с 5 до 14 лет.

Традиции и принципы воспитания – определяются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и окружающей социокультурной среды. Специфика расположения – на базе МАУ ДО ДТД УМ «Юниор», Октябрьский район, город Новосибирск. Социальное окружение – педагог, обучающиеся, родители. Факторы положительного влияния на детей: семья, педагог, друзья.

В спортивной секции «Каратэ-до Киокушинкай» воспитанники занимаются в атмосфере дружелюбия и взаимовыручки. В объединении созданы все условия для развития личности и социализации ребенка.

Цели и задачи программы воспитания

Цель программы: создание условий для формирования нравственных, волевых качеств и социокультурных норм поведения у обучающихся в процессе занятий спортом – каратэ Киокушинкай.

Задачи программы:

1. Воспитывать самоорганизованность, дисциплинированность, вежливость, честность, дружелюбие, взаимовыручку.
2. Научить поддерживать порядок и самодисциплину.
3. Воспитывать решительность, смелость, мужество, самостоятельность, целеустремлённость.
4. Воспитать стремление к здоровому образу жизни и основам безопасного поведения.

Программа состоит из четырех модулей:

1. Модуль «Учебное занятие»;
2. Модуль «Ключевые дела»;
3. Модуль «Работа с родителями»;
4. Модуль «Предметно-эстетическая среда».

Модуль «Учебное занятие»

Занятия спортивной секции каратэ Киокушинкай по программе «Путь пустой руки» проводятся по общеоздоравливающей и общеразвивающей программе дополнительного образования спортивной направленности, в которых прописаны личностные задачи, содержание деятельности по реализации этих задач и планируемые результаты.

Задачи:

- способствовать формированию самоорганизованности, дисциплинированности, вежливости, взаимовыручки в коллективе;
- сформировать воспитывающую среду учебного занятия через примеры правильного, ответственного поведения с высокой гражданской позицией.

Содержание деятельности:

Осуществление воспитательной деятельности в процессе обучения на занятиях детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе путем постановки воспитательных задач и организации деятельности по их достижению.

Формы:

- тренировки;
- мастер-классы мастеров по каратэ;
- участие в общеспарринговых тренировках с другими клубами.

Методы:

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения;
- создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, анкеты, опросники.

Технологии:

- игровые технологии;
- дистанционные образовательные технологии обучения;

Планируемые результаты:

- будет формироваться самоорганизованность, дисциплинированность, вежливость, взаимовыручка в коллективе;
- сформирована воспитывающая среда учебного занятия через примеры правильного, ответственного поведения с высокой гражданской позицией.

Критерии:

- обучающиеся дисциплинированы, дружелюбны, проявляют уважение друг к другу;
- знание и соблюдение принципов учебного процесса и самоорганизации, следование общепринятым правилам и нормам поведения.

Модуль «Ключевые дела»

Одним из направлений воспитательной деятельности спортивной секции каратэ ДТД УМ «Юниор» – это создание системы ключевых дел, с большой вовлеченностью воспитанников. Это комплекс коллективных дел, интересных и значимых, объединяющих вместе взрослых и детей. Они носят системный характер и общественную направленность, охватывая различные сферы деятельности, комплексно воздействуя на сознание, чувства и поведение обучающихся.

Содержание деятельности:

Организация коллективных дел, мероприятий, событий различной направленности с большим количеством участников.

Задачи:

- развивать социальную активность, спортивный, творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной коллективной деятельности для достижения общих результатов;
- воспитывать чувство патриотизма, уважения к Родине.

На уровне городских (областных) массовых дел:

Формы:

- соревнования;
- конкурсные испытания;
- городские праздники.

На уровне образовательного учреждения:

- дни открытых дверей;
- игровые программы;
- мастер-классы;

Методы:

Активные и интерактивные методы:

- погружение;
- игра;
- беседа;
- рефлексия;

Технологии:

- педагогика сотрудничества, как переход от педагогики требований к педагогике отношений;
- гуманно-личностная технология, способствующая раскрытию личностных качеств;

- игровые технологии.

Планируемые результаты:

- развита социальная активность, спортивный, творческий, культурный, коммуникативный потенциал обучающихся в процессе участия в совместной коллективной деятельности для достижения общих результатов;
- будет воспитываться чувство патриотизма, уважения к Родине.

Критерии:

- обучающиеся объединения активно участвуют в планировании, подготовке, проведении и анализе ключевых дел ДТД УМ «Юниор»;
- проявление позитивного отношения к Родине, национальным устоям и традициям.

Модуль «Работа с родителями»

В жизни каждого ребенка семья играет важную роль. Это первая ступенька социализации и самосознания личности. Здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческих взаимоотношениях, здесь закладывается нравственный облик и профессиональное самоопределение.

Содержание деятельности:

Основными направлениями в работе ПДО ДТД УМ «Юниор» с семьями обучающихся являются: изучение семей и условий семейного воспитания; активизация и коррекция семейного воспитания через работу с родительским активом; дифференцированная и индивидуальная помощь родителям; обобщение и распространение опыта успешного семейного воспитания.

Задачи:

- наладить конструктивное общение педагога с родителями, создать постоянную «обратную связь» в вопросах воспитания их детей;
- привлечь родителей к организации интересной и полезной деятельности обучающихся.

Формы:

- семейные вечера;
- родительские собрания (общедворцовые, объединения);
- совместные тренировки;
- экскурсии в центры восточной культуры, музеи.

Методы:

- информационно-аналитические (тексты, буклеты, сообщения, собрания, опросы, анкетирование);
- досуговые (праздники, прогулки);
- индивидуальные (консультации, сообщения, беседы);
- групповые (заседания, беседы, консультации);
- коллективные (собрания, день открытых дверей, праздники, экскурсии).

Технологии:

- индивидуальные (консультации, беседы);
- групповые (занятия, игры, собрания);
- дистанционные (информационные стенды, памятки, анкеты);
- ИКТ (электронная почта, мессенджеры, онлайн-консультация, облачные платформы, социальные сети).

Планируемые результаты:

- налажены конструктивное общение педагога с родителями и постоянная «обратная связь» в вопросах воспитания их детей;
- родители привлечены к организации интересной и полезной деятельности обучающихся.

Критерии:

- родители и педагог поддерживают связь, педагог информирует родителей о деятельности их детей;
- родители организуют интересную и активную деятельность для обучающихся.

Модуль «Предметно-эстетическая среда»

Предметно-эстетическая среда является важнейшей составляющей гармоничного развития личности обучающихся Дворца «юниор». Воспитывающее влияние на детей оказывают не только содержание и формы взаимодействия педагога с ребенком, но и характерные особенности среды, в которой это взаимодействие происходит. При условии грамотной организации окружающей предметно-эстетической среды Дворца «Юниор», обогащается внутренний мир обучающегося, развивается чувство вкуса и стиля, формируется позитивное восприятие ребёнком учреждения, создается атмосфера психологического комфорта, поднимается настроение, предупреждаются стрессовые ситуации.

Оформление внутреннего помещения, обустройство учебных кабинетов, символика учреждения и даже внешний вид педагога – все это может иметь воспитывающее значение.

Задачи:

- привлечь обучающихся к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- способствовать повышению уровня воспитанности обучающихся;
- следить за соблюдением обучающимися своего внешнего вида на занятиях.

Содержание деятельности:

- оформление интерьера здания Дворца «Юниор» с тематическим содержанием стендов, плакатов;
- оформление интерьера спортивного зала, размещение обучающихся, воспитательных плакатов, изображений с лучшими спортсменами нашей страны;
- размещение на сайте ДТД УМ «Юниор» фотоотчётов об интересных событиях, происходящих в объединении и кружках (проведенных праздниках, соревнованиях, экскурсиях).

Методы:

- метод формирования сознания личности: убеждение, рассказ, объяснение/разъяснение, этическая беседа, пример;
- метод организации деятельности и опыта общественного поведения: упражнения, поручения, создание воспитывающих ситуаций;
- метод стимулирования поведения и деятельности: поощрение, соревнование;
- метод контроля и самоконтроля: педагогическое наблюдение, беседы, анкеты, психологические опросники.

Технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения (командная, групповая работа);
- технология сотрудничества;
- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;

- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Планируемые результаты:

- обучающиеся привлечены к оформлению спортивного зала ДТД УМ «Юниор» согласно тематике мероприятия или праздника;
- повышен уровень воспитанности обучающихся;
- обучающиеся следят за своим внешним видом на занятиях.

Критерии:

- активное участие в организации предметно-эстетической среды своего объединения;
- соблюдают культуру общения, уважение старших поясов;
- у обучающихся на занятиях чистое кимоно и пояс.

2.7 Календарный план воспитательной работы

Ключевые дела			
№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Уровень города (область и выше)			
1.	Чемпионат и первенство Новосибирской области по всестилевому каратэ	22.10.23	Соснин И.А.
2.	Чемпионат и первенство Новосибирской области по Киокушин каратэ	29.10.23	Соснин И.А.
3	Межрегиональный турнир по каратэ Киокушинкай «Сибирский Воин»	19.11.23	Соснин И.А.
4.	Региональный турнир по Киокушин каратэ	21.01.24	Соснин И.А.
5.	Чимпионат и первенство СФО по каратэ Киокушинкай	10.03.24	Соснин И.А.
6.	Чемпионат и Первенство города Новосибирска по Киокушинкай	Май 2024	Соснин И.А.
Уровень учреждения			
1.	День открытых дверей	08.09.23	Соснин И.А.
2.	Семейный спортивный праздник	Октябрь 2023	Соснин И.А.
3.	День знаний	01.09.23	Соснин И.А.
4.	Новогоднее представление	Декабрь 2023	Соснин И.А.

Уровень объединения			
1.	Отчетные мероприятия	По итогам отчетного периода	Соснин И.А.
2.	Спортивно-тренировочные спарринги с другими клубами	Ноябрь 2023 Февраль 2024 Апрель 2024	Соснин И.А.
3.	Аттестация на пояса	Декабрь 2023 Май 2024	Соснин И.А.
Работа с родителями			
1.	Семейный спортивный праздник	Октябрь 2023	Соснин И.А.
2.	Родительские собрания	В течение года, ежемесячно (по графику)	Соснин И.А.
3.	Консультация для родителей «Безопасность жизнедеятельности в условиях природы»	Сентябрь 2023	Соснин И.А.
4.	Консультация для родителей «Снаряжение детей для спарринговых тренировок»	Октябрь 2023	Соснин И.А.
5.	Совместные экскурсии в музеи	В течение года	Соснин И.А.
6.	Совместная тренировка «Ребенок тренирует родителя»	Март 2024	Соснин И.А.
7.	Совместное участие детей и родителей в Походе выходного дня	Апрель 2024	Соснин И.А.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? -М., 2008;
2. Курилко Б., Неизвестное карате. - М., 2018;
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера-М.,2004;
4. Ояма М., Каратэ для детей. – Смоленск, 1994;
5. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Кёкусинкай. – 1991;
6. Хасанова Ю.Г. Я тренирую детей. – М., 2018.

Список литературы для детей и родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? -М., 2008;
2. Ояма М., Каратэ для детей. – Смоленск, 1994;
3. Сафронов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. -1990
Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Кёкусинкай. – 1991;
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили-1980.

Список литературы для педагога

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? -М., 2008;
2. Мартенс Р. Успешный тренер-2014;
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера-М., 2004;
4. Ояма М., Каратэ для детей. – Смоленск, 1994;
5. Сафронов В.К. Психология спортсмена. Слагаемые успеха. -1990;
6. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Кёкусинкай. – 1991;
7. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили-1980.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Календарный учебный график первого года обучения для 1 года обучения

Занятия проводятся 4,5 часа в неделю, в течение 36 учебных недель. Всего за год: 162 часа.

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Опрос
2		06.09	ОФП История каратэ киокушинкай. Этикет додзё.	2,5	Групповая	Опрос
3		08.09	ОФП. Изучение начальных стоек.	2	Групповая	Наблюдение
4		13.09	ОФП. Изучение ударов руками.	2,5	Групповая	Наблюдение
5		15.09	ОФП. Изучение ударов руками.	2	Групповая	Тестирование
6		20.09	ОФП. Изучение ударов ногами.	2,5	Групповая	Наблюдение
7		22.09	ОФП. Изучение ударов ногами.	2	Групповая	Наблюдение
8		27.09	ОФП. Изучение ударов ногами.	2,5	Групповая	Тестирование
9		29.09	СФП. Связь ударов рук и ног, контрольное занятие сентября	2	Групповая	Зачет
10	Октябрь	04.10	СФП. Изучение верхнего блока	2,5	Групповая	Наблюдение
11		06.10	СФП. Изучение верхнего блока, связь блока и удара руками	2	Групповая	Тестирование
12		11.10	СФП. Изучение нижнего блока	2,5	Групповая	Наблюдение
13		13.10	СФП. Изучение нижнего блока, связь блока и удара руками	2	Групповая	Наблюдение
14		18.10	СФП. Изучение длинной стойки дзенкуцу дачи	2,5	Групповая	Наблюдение
15		20.10	СФП. Изучение длинной стойки дзенкуцу дачи, основы передвижения в ней	2	Групповая	Наблюдение

16		25.10	ОФП. Передвижение в дзенкуцу дачи, связь с блоками и ударами.	2,5	Групповая	Наблюдение
17		27.10	СФП. Работа в парах, изучение боевой стойки Кумитэ дачи.	2	Групповая	Наблюдение
18	Ноябрь	01.11	ОФП. Работа в парах, основы боевых ударов и блоков.	2,5	Групповая	Наблюдение
19		03.11	ОФП. Передвижение в дзенкуцу дачи, связь с блоками и ударами.	2	Групповая	Наблюдение
20		08.11	ОФП. Изучение боевых ударов ногами. Удар ногой сбоку-маваши гери в верхний уровень.	2,5	Групповая	Наблюдение
21		10.11	ОФП. Работа в парах, боевые удары руками и ногами.	2	Групповая	Наблюдение
22		15.11	ОФП. Работа в парах, боевые удары руками и ногами.	2,5	Групповая	Наблюдение
23		17.11	ОФП. Изучение боевых ударов ногами. Удар ногой сбоку-маваши гери в нижний уровень.	2	Групповая	Наблюдение
24		22.11	ОФП. Работа в парах, основы боевых ударов и блоков.	2,5	Групповая	Наблюдение
25		24.11	ОФП. Работа в парах, боевые удары руками и ногами.	2	Групповая	Наблюдение
26		29.11	ОФП. Спарринговая тренировка	2,5	Групповая	Зачет
27	Декабрь	01.12	СФП. Работа в парах, нижние боевые удары руками	2	Групповая	Наблюдение
28		06.12	СФП. Повторение программы на оранжевый пояс	2,5	Групповая	Наблюдение
29		08.12	СФП. Первое ката, тайкеку соно ичи	2	Групповая	Наблюдение
30		13.12	СФП. Повторение программы на оранжевый пояс	2,5	Групповая	Наблюдение
31		15.12	СФП. Зачёт программы на оранжевый пояс.	2	Групповая	Наблюдение
32		20.12	СФП. Работа в парах, боевые схемы	2,5	Групповая	Наблюдение

33		22.12	СФП. Первое ката, тайкеку соно ичи	2	Групповая	Наблюдение
34		27.12	ОФП. Повторение пройденного материала	2,5	Групповая	Наблюдение
35		29.12	СФП. Промежуточная аттестация	2	Групповая	Промежуточная аттестация
36	Январь	10.01	ОФП. Спарринговая работа	2,5	Групповая	Наблюдение
37		12.01	ОФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
38		17.01	ОФП. История каратэ киокушинкай	2,5	Групповая	Наблюдение
39		19.01	ОФП Ударная техника рук на 9 кю	2	Групповая	Наблюдение
40		24.01	ОФП Ударная техника рук на 9 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
41		26.01	ОФП Ударная техника рук на 9 кю	2	Групповая	Наблюдение
42		31.01	ОФП Ударная техника рук на 9 кю	2,5		Тестирование
43	Февраль	02.02	ОФП Ударная техника ног на 9 кю	2	Групповая	Наблюдение
44		07.02	ОФП Ударная техника ног на 9 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
45		09.02	ОФП Ударная техника ног на 9 кю	2	Групповая	Тестирование
46		14.02	ОФП. Работа в парах. Подвижные игры.	2,5	Групповая	Наблюдение
47		16.02	СФП. Работа в парах.	2	Групповая	Наблюдение
48		21.02	СФП. Блоки на 9 кю.	2,5	Групповая	Наблюдение
49		28.02	СФП. Блоки на 9 кю. В парах	2,5	Групповая	Зачет
50	Март	01.03	ТТП. Работа в парах. Подвижные игры.	2	Групповая	Наблюдение
51		06.03	ОФП. Повторение материала	2,5	Групповая	Наблюдение
52		13.03	ОФП. Применение ударов на 9 кю в парах	2	Групповая	Наблюдение
53		15.03	СФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
54		20.03	СФП. Спарринговая работ	2,5	Групповая	Зачет
55		22.03	СФП. Стойки на 9 кю	2	Групповая	Наблюдение
56		27.03	ОФП. Проведение эстафет.	2,5	Групповая	Соревнования
57		29.03	СФП. Стойки на 9 кю в передвижении	2	Групповая	Наблюдение

58	Апрель	03.04	ОФП. Прикладное каратэ. Захваты	2	Групповая	Наблюдение
59		05.04	ОФП. Прикладное каратэ. Захваты	2	Групповая	Наблюдение
60		10.04	ТТП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	2,5	Групповая	Зачет
61		12.04	Совместная тренировка.	2	Групповая	Соревнования
62		17.04	СФП. Повторение материала	2,5	Групповая	Наблюдение
63		19.04	ОФП. Перемещение в стойках на 9 кю.	2	Групповая	Наблюдение
64		24.04	ОФП. Спарринговая работа, боевые комбинации	2,5	Групповая	Наблюдение
65		26.04	ОФП. Спарринговая работа, боевые комбинации	2	Групповая	Зачет
66	Май	03.05	СФП. Изучение ката на 9 кю	2	Групповая	Наблюдение
67		10.05	ОФП. Эстафета	2	Групповая	Соревнования
68		15.05	ОФП. Сдача нормативов на 9 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
69		17.05	ОФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
70		22.05	ОФП. Работа в парах, подвижные игры	2,5	Групповая	Наблюдение
71		29.05	ОФП. Зачёт на 9 кю	2	Групповая	Зачет
72		31.05	ОФП. Итоговое занятие. Задание на летние каникулы	2	Групповая	Наблюдение

Календарный учебный график первого года обучения для 2 года обучения

Занятия проводятся 4,5 часа в неделю, в течение 36 учебных недель.
Всего за год: 162 часа.

№ п/п	Месяц	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	ОФП. Набор в группу. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Опрос

2		06.09	ОФП История каратэ киокушинкай. Этикет додзё.	2,5	Групповая	Опрос
3		08.09	ОФП. Изучение продвинутых боевых стоек.	2	Групповая	Наблюдение
4		13.09	ОФП. Изучение ударов руками на 8 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
5		15.09	ОФП. Изучение ударов руками на 8 кю.	2	Групповая	Тестирование
6		20.09	ОФП. Изучение ударов ногами на 8 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
7		22.09	ОФП. Изучение ударов ногами на 8 кю	2	Групповая	Наблюдение
8		27.09	ОФП. Изучение ударов ногами на 8 кю.	2,5	Групповая	Тестирование
9		29.09	СФП. Связь ударов рук и ног, контрольное занятие сентября	2	Групповая	Зачет
10	Октябрь	04.10	СФП. Изучение внешнего блока	2,5	Групповая	Наблюдение
11		06.10	СФП. Изучение внешнего блока, связь блока и удара руками	2	Групповая	Тестирование
12		11.10	СФП. Изучение внутреннего блока	2,5	Групповая	Наблюдение
13		13.10	СФП. Изучение внутреннего блока, связь блока и удара руками	2	Групповая	Наблюдение
14		18.10	СФП. Изучение короткой стойки кокуцу дачи	2,5	Групповая	Наблюдение
15		20.10	СФП. Изучение короткой стойки кокуцу дачи, основы передвижения в ней.	2	Групповая	Наблюдение
16		25.10	ОФП. Передвижение в кокуцу дачи, связь с блоками и ударами.	2,5	Групповая	Наблюдение
17		27.10	СФП. Работа в парах, изучение боевой стойки Кумитэ дачи.	2	Групповая	Наблюдение
18	Ноябрь	01.11	ОФП. Работа в парах, основы боевых ударов и блоков.	2,5	Групповая	Наблюдение

19		03.11	ОФП. Передвижение в кокуцу дачи, связь с блоками и ударами.	2	Групповая	Наблюдение
20		08.11	ОФП. Изучение боевых ударов ногами. Внутренний Удар ногой сбоку-учи маваша гери в верхний уровень.	2,5	Групповая	Наблюдение
21		10.11	ОФП. Работа в парах, боевые удары руками и ногами.	2	Групповая	Наблюдение
22		15.11	ОФП. Работа в парах, боевые удары руками и ногами.	2,5	Групповая	Наблюдение
23		17.11	ОФП. Изучение боевых ударов ногами. Удар ногой прямо-мае гери в средниц уровень.	2	Групповая	Наблюдение
24		22.11	ОФП. Работа в парах, основы боевых ударов и блоков.	2,5	Групповая	Наблюдение
25		24.11	ОФП. Работа в парах, боевых удары руками и ногами.	2	Групповая	Наблюдение
26		29.11	ОФП. Спарринговая тренировка	2,5	Групповая	Зачет
27	Декабрь	01.12	СФП. Работа в парах, нижние боевые удары руками	2	Групповая	Наблюдение
28		06.12	СФП. Повторение программы на 8 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
29		08.12	СФП. Ката на 10,9,8 кю.	2	Групповая	Наблюдение
30		13.12	СФП. Повторение программы на синий пояс (8 кю)	2,5	Групповая	Наблюдение
31		15.12	СФП. Зачёт программы на синий пояс(8кю)	2	Групповая	Наблюдение
32		20.12	СФП. Работа в парах, боевые схемы	2,5	Групповая	Наблюдение
33		22.12	СФП. Ката, тайкеку соно сан.	2	Групповая	Наблюдение
34		27.12	ОФП. Повторение пройденного материала	2,5	Групповая	Наблюдение

35		29.12	СФП. Промежуточная аттестация	2	Групповая	Промежуточная аттестация
36	Январь	10.01	ОФП. Спарринговая работа	2,5	Групповая	Наблюдение
37		12.01	ОФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
38		17.01	ОФП. История каратэ киокушинкай	2,5	Групповая	Наблюдение
39		19.01	ОФП Ударная техника рук на 7 кю	2	Групповая	Наблюдение
40		24.01	ОФП Ударная техника рук на 7 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
41		26.01	ОФП Ударная техника рук на 7 кю	2	Групповая	Наблюдение
42		31.01	ОФП Ударная техника рук на 7 кю	2,5		Тестирование
43	Февраль	02.02	ОФП Ударная техника ног на 7 кю	2	Групповая	Наблюдение
44		07.02	ОФП Ударная техника ног на 7 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
45		09.02	ОФП Ударная техника ног 7 кю	2	Групповая	Тестирование
46		14.02	ОФП. Работа в парах. Подвижные игры.	2,5	Групповая	Наблюдение
47		16.02	СФП. Работа в парах.	2	Групповая	Наблюдение
48		21.02	СФП. Блоки на 7 кю.	2,5	Групповая	Наблюдение
49		28.02	СФП. Блоки на 7 кю. В парах	2,5	Групповая	Зачет
50	Март	01.03	ТТП. Работа в парах. Подвижные игры.	2	Групповая	Наблюдение
51		06.03	ОФП. Повторение материала	2,5	Групповая	Наблюдение
52		13.03	ОФП. Применение ударов на 7 кю в парах	2	Групповая	Наблюдение
53		15.03	СФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
54		20.03	СФП. Спарринговая работа	2,5	Групповая	Зачет
55		22.03	СФП. Стойки на 7 кю	2	Групповая	Наблюдение

56		27.03	ОФП. Проведение эстафет.	2,5	Групповая	Соревнования
57		29.03	СФП. Стойки на 7 кю в передвижении	2	Групповая	Наблюдение
58	Апрель	03.04	ОФП. Прикладное каратэ. Захваты	2	Групповая	Наблюдение
59		05.04	ОФП. Прикладное каратэ. Захваты	2	Групповая	Наблюдение
60		10.04	ГТП. Изучение комбинаций с ударами рук и ног.	2,5	Групповая	Зачет
61		12.04	Совместная тренировка.	2	Групповая	Соревнования
62		17.04	СФП. Повторение материала	2,5	Групповая	Наблюдение
63		19.04	ОФП. Перемещение в стойках на 7 кю.	2	Групповая	Наблюдение
64		24.04	ОФП. Спарринговая работа, боевые комбинации	2,5	Групповая	Наблюдение
65		26.04	ОФП. Спарринговая работа, боевые комбинации	2	Групповая	Зачет
66	Май	03.05	СФП. Изучение ката на 7 кю	2	Групповая	Наблюдение
67		10.05	ОФП. Эстафета	2	Групповая	Соревнования
68		15.05	ОФП. Сдача нормативов на 7 кю	2,5	Групповая	Наблюдение
69		17.05	ОФП. Спарринговая работа	2	Групповая	Наблюдение
70		22.05	ОФП. Работа в парах, подвижные игры	2,5	Групповая	Наблюдение
71		29.05	ОФП. Зачёт на 7 кю	2	Групповая	Зачет
72		31.05	ОФП. Итоговое занятие. Задание на летние каникулы	2	Групповая	Наблюдение

Входная диагностика

Вопросы для собеседования с родителями и обучающимися

1. Ты любишь спорт?
2. Занимался/елся ли ты какими-то видами спорта? Если да, то как долго?
3. Любишь ли ты гулять на улице с друзьями или лучше сидеть дома у компьютера?
4. Приходилось ли тебе драться? Как это произошло, твои выводы?

ПРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА

Текущий контроль

1. Беседа по теме «Каратэ. История Возникновения и развития»

Вопросы для беседы:

1. Что такое каратэ? Где и как оно зародилось?
2. Каратэ Киокушинкай. Особенности, основные символы?
3. Система поясов в каратэ киокушинкай?

2. Практический зачет по умению складывать кимоно и завязывать пояс.**3. Практический зачет по элементам блоков и ударов каратэ на пояс:**

- «Техника ударов руками»;
- «Техника ударов ногами»;
- «Техника блоков с контролем стойки Фудо-дачи».

4. Практический зачет по нормативам ОФП:

Наименование норматива	5-6 лет	7-8лет	9-10 лет	11-12 лет
Бег 20 м. (сек)	5.0	4.6	4.3	4.1
Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	150
Поднимание ног на шведской стенке на 90* (раз)	6	10	14	16
Пресс за 30 сек	15	20	27	32
Положение «планка» на прямых руках (на кулаках) (сек)	33	38	43	60
Отжимания на кулаках за 1 подход (раз)	20	25	30	35
Приседания, ноги на ширине плеч, спина прямая, не поднимая пяток (раз)	45	55	65	80
Стульчик ОФП Спина прижата к стене, ноги согнуты под углом в коленях 90*, пятки прижаты, руки вытянуты вперед ладонями вниз (сек)	25	35	35 (гантели по 1 кг в руках)	50 (гантели по 1 кг в руках)

Шпагаты (Продольные/Поперечны й) (каждый новый сантиметр-уменьшение баллов)	Расстояни е от пола до бедра 1-5 см/ Расстояни е от пола до паха 2- 7 см	Расстояни е от пола до бедра 1-5 см/ Расстояни е от пола до паха 2- 7 см	Расстояни е от пола до бедра 1-5 см/ Расстояни е от пола до паха 2- 7 см	Расстояни е от пола до бедра 1-5 см/ Расстояни е от пола до паха 2- 7 см
Равновесие на одной ноге, вторая нога наносит удар маваша гери дзедан (боковой удар в уровень головы) не опуская ногу на пол(раз)	2	3	4	6

5. Зимняя аттестация на пояса

Аттестации по итогам освоения программы

Личностные результаты

Карта педагогического наблюдения

«Уровень достижения личностных результатов»

1. Проявляет/не проявляет интерес к спорту во внеучебной деятельности.
2. Проявляет/не проявляет инициативу при занятиях каратэ.
3. Понимает/не понимает важности здорового образа жизни.
4. Стремится/не стремится соблюдать правила здорового образа жизни.
5. Понимает/ не понимает философию каратэ, историю, этикет додзё.

Карта педагогического наблюдения

«Уровень метапредметных умений обучающихся»

1, 2, 3,..... порядковый номер учащегося по списку группы. В процессе наблюдения педагог фиксирует свои результаты в таблице, для последующего анализа и соотнесения с индикаторами результативности.

Критерии		2	3	4	5	6	7	8	9
Навык складывания кимоно, умение завязывать пояс									
Оценка знания и соблюдения «Клятвы каратиста»									
Интерес к культуре и философии восточных боевых искусств.									

Индикаторы уровня достижения метапредметных результатов

«Низкий уровень» – не имеет желаний, стремления, понимания, не участвует в выступлениях и не хочет, оценка 1-2.

«Средний уровень» – не проявляет инициативу, но имеет частично желание, стремление, понимание, при мотивирующей поддержке педагога и родителей, оценка 3.

«Высокий уровень» – Имеет ярко выраженные показатели, принимает активное участие во всех публичных выступлениях, оценка 4-5.

Методические указания к экзаменационным нормативам на пояса

10 КЮ

Фудо-дати
Сэйкэн ой-цукки
Сэйкэн дэдан-укэ
Сэйкэн маз гэдэн-барай
Хицза-гэри
Кин-гэри



ФУДО-ДАТИ



СЭЙКЭН

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн моротэ-цукки
Дэдан



Сэйкэн моротэ-цукки
Тюдан



Сэйкэн моротэ-цукки
Гэдан

9 КЮ

Сантин-дати
Сэйкэн аго-ути
Сэйкэн гяку-цукки
Сэйкэн тюдан ути-укэ
Сэйкэн тюдан сото-укэ
Маз-гэри тюдан тросоку



САНТИН-ДАТИ

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн ой-цукки
Дэдан



Сэйкэн ой-цукки
Тюдан

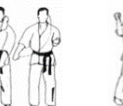


Сэйкэн ой-цукки
Гэдан

БЛОКИ



Сэйкэн дэдан-укэ



Сэйкэн маз гэдэн-барай

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн аго-ути



Сэйкэн гяку-цукки
Дэдан



Сэйкэн гяку-цукки
Тюдан



Сэйкэн гяку-цукки
Гэдан

УДАРЫ НОГАМИ



Хицза-гэри



Кин-гэри

БЛОКИ

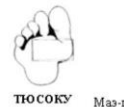


Сэйкэн тюдан ути-укэ



Сэйкэн тюдан сото-укэ

УДАРЫ НОГАМИ



ТРОСОКУ



Маз-гэри тюдан тросоку

8 КЮ

Сантин-дати
Сита-цукки
Дэюн-цукки
Моротэ тюдан ути-укэ
Сэйкэн тюдан ути-укэ
(маваси гэдэн-барай)
Маз-гэри дэдан



САНТИН-ДАТИ

7 КЮ

Тэтцун ути
Маваси гэдэн-барай
Сюто маваси-укэ
Кзагэ



САНТИН-ДАТИ

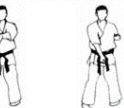


ТЭТЦУИ
КУЛАК-МОЛОТ

УДАРЫ РУКАМИ



Татэ-цукки
Дэдан



Татэ-цукки
Тюдан



Татэ-цукки
Гэдан



Сита-цукки

УДАРЫ РУКАМИ



Тэтцун броси ганмен-ути



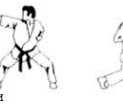
Тэтцун коми-ками-ути



Тэтцун киво-ути



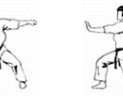
Дэюн-цукки
Дэдан



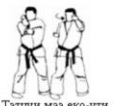
Дэюн-цукки
Тюдан



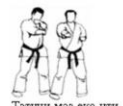
Дэюн-цукки
Гэдан



Дэюн-цукки
Гэдан



Тэтцун маз эко-ути
Дэдан



Тэтцун маз эко-ути
Тюдан



Тэтцун маз эко-ути
Гэдан



Тэтцун эко-ути
Дэдан



Тэтцун эко-ути
Тюдан



Тэтцун эко-ути
Гэдан

БЛОКИ



Моротэ тюдан ути-укэ



Сэйкэн тюдан ути-укэ гэдэн-барай

УДАРЫ НОГАМИ



Маз-гэри дэдан

БЛОКИ



Маваси гэдэн-барай

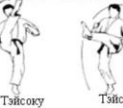


Сюто маваси-укэ (кокутцу-дати)

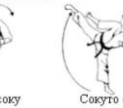
УДАРЫ НОГАМИ



Маз тросоку кзагэ



Тэйсоку маваси сото



Тэйсоку маваси ути



Сокуто эко кзагэ

Градация поясов в Киокушин каратэ



Запрещенные приемы в иллюстрациях

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ



Основные термины и понятия

Общие понятия

- Дзию кумитэ** — свободный спарринг
- Додзё** — зал для занятий («место, где ищут путь»)
- Ибуки** — силовое дыхание
- Кантё** — мастер, наставник всей организации
- Ката** — форма, комплекс
- Кихон** — тренировка без партнера
- Кохай** — младший
- Кумитэ** — спарринг
- Ногарэ** — мягкое дыхание
- Ос** — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности
- Рэнраку** — комбинации
- Самбой кумитэ** — условный учебный спарринг на три шага
- Сихан** — мастер (с 5 дана)
- Сосай** — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)
- Сэмпай** — старший
- Сэнсэй** — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)
- Тамэсивари** — разбивание твердых предметов различными частями тела
- Якусоку иппон кумитэ** — условный учебный спарринг на один шаг

Команды

- Дзадзэн** — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени)
- Иой** — приготовиться
- Маваттэ** — повернуться
- Мокусю** — закрыть глаза
- Мокусю ямэ** — открыть глаза
- Наорэ** — вернуться в исходное положение
- Отагай ни рэй** — поклон всем
- Рэй** — *поклон*
- Сэнсэй (сэмпай) ни рэй** — поклон учителю (старшему)
- Т(с)индэн ни рэй** — поклон символической святыне школы, алтарю
- Хадзимэ** — начать
- Хантай** — сменить стойку (левую на правую или наоборот)
- Ямэ** — закончить
- Ясумэ** — расслабиться

Счёт

- Ичи** — 1
- Ни** — 2
- Сан** — 3
- Ши(ён)** — 4
- Го** — 5
- Року** — 6
- Сити** — 7
- Хати** — 8
- Кю** — 9
- Дзю** — 10

Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дачи — ступни вместе

Мусуби-дачи — пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дачи — ступни параллельно примерно на ширине плеч

Фудо-дачи — пятки на ширине плеч, носки развернуты

Ути хатидэи-дачи — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные:

Дзэнкуцу-дачи — передняя стойка

Кокуцу-дачи — задняя стойка

Санчин-дачи — стойка крепости или «песочные часы»

Кибэ-дачи — стойка всадника

Сико-дачи — стойка борца сумо

в) переходные:

Нэкоаси-дачи — стойка кота

Цуруаси-дачи — стойка цапли

Какэ-дачи — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади

Мороаси-дачи — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

г) боевая:

Дзю камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи — стандартная боевая (равноправная) стойка

Уровни атаки и защиты

Дзёдан — верхний (голова, шея)

Чудан — средний (корпус)

Гэдан — нижний (ниже пояса)

Взаимное положение рук и ног

Ой — одноименное

Гияку — разноименное (противоположное)

Стороны

Хидари — левая

Миги — правая

Направления

Аго — вверх

Маэ — вперед

Ёко — в сторону

Усиро — назад

Маваси — круговое

Сото — внутрь

Учи — изнутри

Ороси — вниз

Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн — кулак (передняя часть)

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть)

Тэтцуи — «кулак-молот»

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони

Хайто — внутреннее ребро ладони

Сётэй — «пятка» ладони

Кокэн — запястье

Кумадэ — «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)

Ёхон нукитэ — «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами

Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем

Нихон нукитэ — рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»

Накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем

Ояюби иппонкэн — кулак с полусогнутым большим пальцем

Хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)

Рютокэн — кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах

Хайсю — тыльная сторона ладони

Тохо — «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем

Кэйко — «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку

Котэ — предплечье

Хидзи — локоть

б) ноги:

Чусоку — подушечка пальцев стопы

Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы

Чейсоку — внутренняя выемка стопы

Хайсоку — подъем стопы

Аси — подошва

Какато — пятка

Сунэ — голень

Хидза — колено

Удары руками

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (чудан, дзёдан, гёдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях)

Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально

Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок)

Шита-цуки (или уракэн-шита-учи) — удар крюком снизу вперед (в корпус)

Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус)

Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус)

Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)

Дзюн-цуки — удар в сторону

б) толчковые производные

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) — удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)

Ехон нукитэ — удар «копьем» (в горло, в сплетение)

Нихон нукитэ — удар «вилкой» (в глаза)

Хиракэн-цуки — удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)

Рютокэн-цуки — удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)

Тохо-цуки (учи) — удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)

в) секущие

Сэйкэн аго-учи — верхний прямой удар кулаком

Тэтцуи коми ками-учи — удар «молотом» сбоку снаружи по голове

Тэтцуи ороси ганмэн-учи — удар «молотом» сверху по голове

Тэтцуи хиэо-учи — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам

Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гёдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях)

Уракэн сёмэн ганмэн-учи — удар перевернутым кулаком вперед в лицо

Уракэн саю ганмэн-учи — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо

Уракэн хизо-учи — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам

Уракэн ганмэн ороси-учи — удар перевернутым кулаком сверху по голове

Уракэн сита-учи — см Сита-цуки

Сюто сакоцу-учи — удар ребром ладони сверху по ключице

Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице

Сюто ганмэн-учи — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее

Сюто хизо-учи — удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам

Сюто ёко ганмэн-учи — удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее

Сюто дзёдан учи-учи — удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее

Сэйкэн маваси-учи — удар крюком сбоку (в голову, в корпус)

Уракэн маваси-учи — круговой удар перевернутым кулаком в голову

Хиракэн маваси-учи — круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»

Накаюби иппонкэн — закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)

Ояюби иппонкэн — закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)

Хайто (маваши)-учи — круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)

Моротэ хайто-учи — двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее

Гёдан хайто-ухи — круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах

Хайсю-учи — удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)

Кокэн-учи — удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)

Кэйко-учи — прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан) — вперед сбоку (в корпус, голову)

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи — вперед снизу в подбородок

Агэ хидзи атэ (чудан) — вперед снизу в корпус

Ороши хидзи атэ — сверху вниз

Ёко хидзи атэ — в сторону (с помощью другой руки)

Уширо хидзи атэ — назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

Удары ногами

Хидза-гэри — удар коленом

Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах

Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)

Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз

Маэ чусоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх

Тэйсоку маваши сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь

Хайсоку маваши учи кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри

Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы

Кансэцу-гэри — удар ребром стопы в коленный устав

Ёко-гэри чудан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову

Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)

Маваши-гэри чудан или дзёдан (хайсоку, чусоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)

Уширо-гэри (чудан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову

Агэ какато уширо-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах

Дзёдан учи хайсоку-гэри — диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову

Ороши сото какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх

Ороши учи какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх

Какэ-гэри (чусоку) или ура маваши-гэри — обратный круговой удар в голову

Уширо маваши-гэри дзёдан, чудан, гэдан (чусоку, какато) — обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях

Блоки руками

Сэйкэн чудан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн чудан уши-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат)

Сэйкэн маэ гэдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат)

Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой

Моротэ тюдан учи-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне

Чудан учи-укэ гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях

Маваши гэдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)

Сюто маваши-укэ — круговой блок в позиции сюто

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан — верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)

Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях

Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони

Сюто дзёдан учи-укэ — блок ребром ладони от головы

Маэ сюто маваши-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан — верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто

Тэнсё — покрытие внешним ребром ладони

Какэ-укэ дзёдан, чудан — верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони

Моротэ какэ-укэ дзёдан, чудан — верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони

Чудан хайто учи-укэ — блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони

Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гэдан) — блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях

Гэдан сюто моротэ-укэ — двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны

Гэдан сётэй моротэ-укэ — двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)

Хидзи-укэ (чудан, гэдан) — блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро

Дзёдаи хидзи-укэ — круговой верхний блок локтем внутрь

Осай-укэ — накладка ладонью

Блоки ногами

Сунэ-укэ — блок голенью Хидза-укэ — блок коленом

Ката

1) Простейшие базовые ката

Тайкёку соно ичи

Тайкёку соно ни

Тайкёку соно сан

2) Простые базовые ката

Пинан соно ичи

Пинан соно ни

Пинан соно сан

3) Базовые дыхательные ката

Санчин-но-ката

4) Усложненные базовые ката

Пинан соно ён

Пинан соно го

5) Усложненные ката

Цуки-но-ката

Янцу

Сайфа (Сайха)

Гэкусай дай

Гэкусай сё

6) Усложненные дыхательные ката

Тэнсё

7) Сложные ката

Сэйентин (сэйтэн ката)

Канку дай

8) Высшие ката

Су си хо

Гарю

Сэйпай

9) Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката)

Кихон-ката соно ити, ни

10) Дополнительные усложненные ката, производные от базовых

Ура тайкёку соно ити

Ура тайкёку соно ни

Ура тайкёку соно сан

Ура пинан соно ити

Ура пинан соно ни

Ура пинан соно сан

Ура пинан соно ен

Ура пинан соно го

11) «Старинные ката» (Корюката)

Найфантин сёдан

Найфантин нидан

Найфантин сандан

Сэсан

Бассай

Кусанку

Супаринпэй

Усэси

12) Ката бодзюцу (искусство боя палкой)

Осиро-но кон

Сюси-но кон

Значения названий ката

Тайкеку — «первопричина», «Великий Предел» (аналогично китайскому Тайцзи).

Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение ката Масутацу Ояма сравнивал с овладением ползанием, прежде чем ребёнок научиться ходьбе по Пути каратэ. Название Тайкеку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан — «мирное сознание», «мир и гармония». Эти ката были созданы Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году, как упрощённая версия более сложных китайских форм — Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Санчин — «три точки», «три фазы». Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канре Хигаонной и ставшей в последствии основой обучения в стиле Наха-тэ. Предположительно, Санчин восходит к Бодхидхарме и монастырю Шаолинь. Во множестве истолкований названия этой ката подчёркивается единство триады различных свойств, развиваемых

благодаря Санчин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии — ки, локализованных на макушке головы (тэнтэ), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Санчин — это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитию сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.

Тэнсе — «вращающаяся рука», «текущая рука». Ката создана Тедзюном Мияги в дополнение к Санчин, после углубленного изучения им китайской формы Роккиою. Тэнсе можно соотнести со всеми триадами Санчин. Масутацу Ояма считает ее ценнейшей из высших ката.

Сайха (Сайфа) — «предельное разрушение», «большая волна». Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.

Цуки-но-ката — «счастье и удача», «ката цуки». Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления про каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленные на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу — полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката переводится как «обретение чистоты». При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэки (у) сай-дай и се — «большое и малое разрушение крепости» или «штурм и крепость». Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку — «созерцание неба», где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кушанку — по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г.Фунакоси (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с

которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день, и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами — Небо и Солнце, — мы никогда не будем побеждены.

Сэйентин — «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен «подавлять отступающее сердце». Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибэ-дати; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо — «пятьдесят четыре шага». Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число «54» имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю — «пробуждающийся дракон». В философском смысле, Гарю — это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Масутацу Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай — «восемнадцать рук». Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кекусине, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Сюси-но кон — «палка господина Сю (кит. Чжоу)»

Осиро-но кон — «палка матера Осиро»

Названия ката, которые давали мастера имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них.

Клятва каратиста «Додзе-кун»

ДОДЗЁ КУН

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.
2. Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства все время были наготове.
3. С истинным рвением, мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.
4. Мы будем соблюдать правила этикета, уважения к старшим и воздерживаться от насилия.

5. Мы будем следовать нашим богам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.
6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.
7. Всю нашу жизнь через изучение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Киокушинкай.

Значение Додзё Куна

Первый пункт клятвы: «Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа». В этом пункте выражено главенство духовного начала в занятиях каратэ. Дисциплина каратэ выступает средством для обретения духовности. Здесь три ключевых понятия: «сердце», «тело» и «дух». «Сердце» — это концентрация чувств, эмоциональный центр. «Дух» подразумевает под собой совокупность черт характера, знаний и убеждений. Это внутренний стержень, умение противостоять слабостям. За счет тренировки тела крепчает дух и сердце. Важно уметь преодолевать трудности не только на тренировке, но и в жизни.

Второй пункт клятвы: «Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства все время были наготове». Ключевые слова «воинский путь» и «быть наготове». «Воин» — это человек, который отличается от других силой Духа (так, сильный духом может прийти на тренировку, когда хочется спать), это победитель, это боец. Воин обладает такими качествами как смелость, целеустремленность, упорство, отсутствие гордыни, порядочность и пр. и должен действовать на базе общечеловеческих ценностей, таких как жизнь, мораль, свобода... Это состояние души. Смысл воинского пути (пути боевого искусства) состоит в победе над собой, в преодолении слабостей, страха, в умении терпеть боль, в безупречности и неуязвимости, в борьбе со страстями и ленью, преодолении эгоизма... «Быть наготове» означает быть готовым к любым жизненным ситуациям и по необходимости, не теряя контроль над собой, применить те черты характера, которые нужны для победы.

Третий пункт клятвы: «С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания». «Дух самоотрицания» — это борьба с самим собой, со своим эгоизмом, гордыней, завистью и с другими препятствиями на пути духовного совершенствования. Нужно учиться преодолевать трудные ситуации лицом к лицу, проявляя смелость, понимать, где добро и зло, и как поступать правильно. В комплексе все это составляет суть духовной эволюции человека, равно как победа над собой является её конечной целью. «С истинным рвением» — значит с упорством, от души, с

большим внутренним желанием все силы направлять на культивирование и воспитание духа самоотрицания, что, в свою очередь, означает отрицание собственных достоинств и заслуг. Не нужно ждать похвалы за то, что Вы сделали что-то хорошее: «Каких бы высот Вы не добились, сколько бы побед не было за Вашими плечами, Вы все еще находитесь в начале пути...»

Четвертый пункт клятвы: «Мы будем соблюдать правила этикета, уважение к старшим и воздерживаться от насилия». Этикет — свод правил поведения в обществе. Этикет включает в себя уважение к старшим и воздержание от насилия. Соблюдение этикета необходимо как на тренировках, так и в повседневной жизни. Нужно быть вежливым, тактичным, избегать грубости, не использовать в речи нецензурных выражений. «Старшинство» — не только возрастной показатель, умудренность жизнью, также это знак духовной зрелости, способности вести за собой по Истинному Пути. От старших исходит наставничество, передача традиций, знаний, искусства. Уважая старших, вы тем самым вызываете уважение к себе. «Воздержание от насилия» подразумевает под собой насилие над кем-то против его воли. «Каратэ учит избегать сражения, пока оно не окажется неизбежным» — Масутацу Ояма. Изучая каратэ, вы получаете оружие, которое может использоваться только для самообороны, либо для защиты близких людей. Провоцирование драк, желание доказать свое превосходство в уличной драке недопустимо.

Пятый пункт клятвы: «Мы будем следовать нашим богам и никогда не забудем истинную добродетель скромности». Высшие идеалы — это то, как человек должен вести себя в жизни. Среди них, защита слабых, отсутствие гордыни и пр. Скромность у человека должна быть на первом месте. Как гласит известная поговорка: «Не надо о себе громко кричать, пусть другие о тебе скажут тихо».

Шестой пункт клятвы: «Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний». «Желания могут быть как плохие, так и хорошие. Стремясь к мудрости, вы учитесь отличать хорошие желания от плохих. Сила нужна для того, чтобы устоять перед соблазнами, перед плохими желаниями». «Истинная ведущая сила, которая правит человеком — сила духа. Физическая сила — это лишь её проявление» Масутацу Ояма. Именно духовная сила позволяет постепенно обретать мудрость, без влечения к мудрости боевое искусство, как путь, теряет смысл. Мудрость — это опыт, который складывается из каких-то действий, к которым побуждает сила. Таким образом, совершая физические действия, человек накапливает силу, а, совершая ошибки, становится мудрым. В каратэ участие в соревнованиях

способствует приобретению опыта, а победа или проигрыш при должном анализе — приобретению мудрости.

Седьмой пункт клятвы: «Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Киокушинкай». Истинное предназначение — это духовное и физическое совершенствование. Постигание каратэ видится как дело всей жизни, ибо это Путь, устремленный в бесконечность, а не спортивная карьера, завершающаяся на пьедестале почета. Тот, кто ощутил его как свой Путь, будет стремиться к достижению идеалов Будо всю свою жизнь, одолевая шаг за шагом самого себя.