

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «02» 09 2019 г.

Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое карате»

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Родионова Резеда Минулловна

г. Казань, 2019

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое карате»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Родионова Резеда Минулловна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	4 года
5.2	Возраст учащихся	10-17 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Совершенствование физических, формирование волевых и духовно-нравственных качеств личности учащегося для достижения высоких спортивных результатов.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений учащегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), участие в соревнованиях, аттестации – экзамены на ученические и мастерские степени («кю», «дан»).
8	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: 2015-2019 гг. – 96 % Итоги аттестации учащихся: <u>2015-2016 уч. г.</u> Годовая аттестация: <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 7 % Средний уровень – 43 % Высокий уровень – 57 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 12 % Средний уровень – 85 %

		<p>Высокий уровень – 3 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 4 % Средний уровень – 67 % Высокий уровень – 29 %</p> <p><u>2016-2017 уч. г.</u> Годовая аттестация: <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 49 % Высокий уровень – 51 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 93 % Высокий уровень – 7 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 65 % Высокий уровень – 35 %</p> <p><u>2017-2018 уч. г.</u> Годовая аттестация: <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 26 % Высокий уровень – 74 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 33 % Высокий уровень – 67 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 26 % Высокий уровень – 76 %</p> <p><u>2018-2019 уч. г.</u> Годовая аттестация: <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 11 % Высокий уровень – 89 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 17 % Высокий уровень – 83 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 5 % Высокий уровень – 95 %</p>
--	--	---

		<p>Достижения учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-е и три 3-х места в Открытом первенстве Приволжского федерального округа по кёкусин карате, 2017 г.; - 1 место в Первенстве РТ по кёкусин карате, 2017 г.; - 1-е и 2-е места в Открытом первенстве РТ по всестилевому карате, посвященном памяти сотрудников силовых структур, погибших при исполнении служебного долга, 2018 г.; - Два 2-х места в Первенстве РТ по карате кёкусинкай, 2019 г.; - Два 2-х места в Открытом Чемпионате и первенстве РТ по всестилевому карате, 2019 г.; - Три 1-х, два 2-х и четыре 3-х места в Закрытом Чемпионате и Первенстве РТ среди спортивных клубов ОО «Российская лига карате кёкусин кайкан», 2019 г.; - Два 1-х, три 2-х и шесть 3-х мест в Чемпионате и Первенстве Рт по киокусинкай, 2019 г.; - 1-е и два 2-х места во Всероссийском турнире по карате «Кубок самурая», 2019 г.; - Два 1-х места в Международном турнире по карате киокушин «Кубок «Канчо Тору Тезука», 2018 г.; - Два 1-х и 2-е место в Международном турнире по карате киокушин «Кубок «Канчо Тору Тезука», 2019 г.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	02.09.2019 г.
10	Рецензенты	<p>Внутренняя рецензия – Политова В.В., заслуженный учитель школы ТАССР, кандидат педагогических наук; Внешняя рецензия – Башинова С.Н., доцент кафедры дошкольного и начального общего образования ГАОУ ДПО «Институт развития образования Республики Татарстан», кандидат психологических наук.</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	6
2. Учебный (тематический) план	11
3. Содержание программы	16
4. Планируемые результаты освоения программы	22
5. Организационно-педагогические условия реализации программы	25
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы	28
7. Список литературы	31
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график)	32

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 г. N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. N 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Сан ПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 г. N 33660);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Всестилевое карате (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2016 N 237 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ» (зарегистрировано в Минюсте России 08.04.2016 N 41715);
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» МОиН РТ, 2017 г.;
- Устав МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани.

Актуальность программы заключается в пересмотре исторически сложившихся традиций использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. При разработке учитывался опыт не только российских ведущих тренеров, спортсменов, но и японских мастеров, а, также литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств.

Отличительной особенностью программы является то, что она состоит из двух взаимосвязанных блоков: обучающего и воспитательного.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ карате (кодекс карате, приобщение к системе общечеловеческих ценностей);
- искусство – изучение истории единоборств и карате, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаи, нравы, традиции страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение приемами карате, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации. Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

Направления обучающего раздела взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности учащегося, именно поэтому в карате выявление победителя и побежденного не является высшей целью. Победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение без противника) означает одержать победу над самим собой.

Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- работа внутри объединения (эстетическое оформление помещения спортивного зала, участие в конкурсах объединения);
- каникулярный отдых (экскурсии, спортивные лагеря);
- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, тестирование);
- работа с родителями (родительские собрания, открытые занятия, анкетирование).

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время – профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью учащегося.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различными ступенями спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Разделы программы:

- общая и специальная физическая подготовка;
- стойки, передвижения, удары, блоки;
- технико-тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- самооборона.

Цель программы: Совершенствование физических, формирование волевых и духовно-нравственных качеств личности учащегося для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать техническим и тактическим приемам всестилевого карате;
- знакомить с основами инструкторской и судейской практики;
- знакомить с требованиями спортивного режима и гигиены.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- совершенствовать психологическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать социальной адаптации учащихся в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности и взаимовыручки;
- прививать стремление к победе, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Адресат программы: в объединении занимаются дети в возрасте от 10 до 17 лет. В начале учебного года проводится набор детей. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением о состоянии здоровья. Мальчики и девочки занимаются в объединенной группе.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано 792 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия, дистанционное обучение.

Количество ребят первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек, третьего года обучения – не менее 10 человек, четвертого года обучения – не менее 10 человек.

Виды занятий:

- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- семинарские занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача тестирования.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на 3 и 4 год обучения и включает в себя самостоятельную работу учащегося. К занятиям допускаются исключительно спортсмены прошедшие медицинское обследование (диспансеризацию) или углубленное медицинское обследование, не имеющие противопоказаний к физической нагрузке.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий

Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	4	6	6	6
Количество занятий в неделю	2	3	3	3
Общее количество занятий в год	72	108	108	108
Общее количество часов в год	144	216	216	216

Расписание занятий утверждается директором учреждения в целях установления более благоприятного режима физической нагрузки и отдыха учащихся с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Максимальный состав объединенных для совместного занятия групп, не должен превышать трех минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

В спарринговой подготовке спортсменов, выступающих в дисциплине по кумитэ (полный контакт), необходимо учитывать требования к возрастным и весовым категориям и к продолжительности времени поединка, согласно утвержденным правилам, прописанным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта Всестилевое карате.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

В конце обучения по программе учащиеся будут знать:

- историю возникновения всестилевого карате;
- стили и школы карате, основателей стилей;
- этикет и правила поведения в Додзе;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- международные правила соревнований;
- комплексы «ката»;
- основы медитации для саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

В конце обучения по программе учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и само страховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «тоби-гэри»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «гекусай-дай», «янцу», «санчин», «канку-дай»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- уметь выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

Метапредметные результаты:

В конце обучения по программе учащиеся будут уметь:

- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с педагогом;
- лидировать и согласовывать действие с партнером;
- преодолевать препятствия;
- умение находить проблему в освоении данного вида деятельности и пути ее решения;
- проявлять эмоциональную устойчивость к стрессам;
- мобилизовать силы и энергию.

Личностные результаты:

- сформированный стойкий интерес к выбранному виду деятельности;
- стремление доводить начатое дело до конца;
- получение удовольствия от участия в соревновательном процессе;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированная установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- уважение к членам спортивного коллектива.

В случае обучения с использованием дистанционных технологий, промежуточная и годовая аттестации проводятся с использованием следующих форм:

- итоговое занятие в режиме он лайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
 - тестовый опрос;
 - видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
 - фотоотчет выполненных работ учащихся;
- подготовка учащимися презентации по изученным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результативности обучения проходит во всех возрастных группах. На основании медицинской справки делается заключение об общем состоянии здоровья ребенка. Ожидания учащихся от занятий в объединении определяются на основании анкетирования (*Приложение 1*). На первом занятии 1-го года обучения проводится вводная аттестация учащихся: определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие, путем выполнения специальных упражнений (*Приложение 2*). В группах, продолжающих обучение идет, повторение учебного материала, пройденного за прошлый год.

В декабре каждого года обучения проводится промежуточная аттестация учащихся: проверяется динамика развития уровня ОФП, уровень освоения программы, путем сдачи контрольных нормативов (*Приложение 3*). На третьем, четвертом году обучения уровень освоения программ определяется, в том числе, и через анализ результативности выступлений учащихся на соревнованиях по карате в январе месяце.

В конце каждого учебного года, в мае проводится годовая аттестация учащихся: во всех группах уровень спортивной подготовки определяется на аттестационных занятиях – экзаменах на ученические и мастерские степени («кю», «дан») (*Приложение 4*).

С целью фиксации достигнутых результатов и мониторинга освоения программы, педагогом заполняется диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (*Приложение 5*) и оформляются портфолио личных достижений учащихся.

В случае обучения с использованием дистанционных технологий, промежуточная и годовая аттестации проводятся с использованием следующих форм:

- итоговое занятие в режиме он лайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- фотоотчет выполненных работ учащихся;
- подготовка учащимися презентации по изученным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

Распределение программного материала по всем годам обучения

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	всего
1	Теоретическая подготовка	4	10	10	12	36
2	ОФП	46	62	42	34	184
33	СФП	20	40	48	44	152
44	Технико-тактическая подготовка	56	82	90	86	314
55	Тестирование	8	8	8	8	32
66	Соревнования	6	10	10	12	38
47	Инструкторская и судейская практика	0	0	2	10	12
88	Восстановительные мероприятия	0	0	2	6	8
99	Медицинское обследование	4	4	4	4	16
Итого, час		144	216	216	216	792

1-ый год обучения (144 часа)

Физкультурно-спортивные задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке карате;
- обучение техники карате на 10-9 кю;
- привитие стойкого интереса к занятиям карате.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общая физическая подготовка.	46	-	46	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	56	6	50	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
6	Соревнования	6	-	6	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
7	Медицинское обследование	4	4	0	диспансерный учет в поликлинике	мед. допуск
Итого:		144	14	130		

2-ой год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- последующее изучение базовых приемов и ката карате;
- повышение стилевой квалификации 8-7 кю;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общая физическая подготовка.	62	-	62	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	40	-	40	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	82	12	70	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	88	контрольные тесты и нормативы	аттестация
6	Соревнования	10	-	10	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
7	Медицинское обследование	4	4	-	диспансерный учет в поликлинике	мед. допуск
Итого:		216	26	190		

3-ий год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи третьего года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- последующее изучение базовых приемов и ката карате;
- изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного карате;
- повышение стилевой квалификации 6-5 кю, присвоение массовых спортивных разрядов;
- целенаправленная психологическая подготовка, развитие волевых качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общая физическая подготовка.	42	-	42	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	90	12	78	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
6	Соревнования	10	-	10	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	учебно-тренировочное занятие, семинар	контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	2	-	2	учебно-тренировочное занятие, семинар	контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	диспансерный учет в поликлинике	мед. допуск
Итого:		216	26	190		

4-ый год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи четвертого года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- развитие специальных физических качеств;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ повышенной сложности;
- углубленное изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного карате;
- повышение стилевой квалификации 4-3 кю, выполнение нормативов спортивных разрядов и КМС;
- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Татарстан, Российской Федерации.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Общая физическая подготовка	34	-	34	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка	44	-	44	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	86	10	76	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
6	Соревнования	12	-	112	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	учебно-тренировочное занятие, семинар	контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	6	-	6	учебно-тренировочное занятие, семинар	контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	диспансерный учет в поликлинике	мед. допуск
Итого:		216	26	190		

В рамках каждого раздела могут быть занятия, проводимые с использованием дистанционных технологий. Могут использоваться следующие сайты: <https://www.youtube.com>, <https://youtu.be>, <https://cloud.mail.ru>, <https://drive.google.com>, <https://edu.tatar.ru>, <https://yandex.ru>, <https://infourok.ru>, <https://megogo.net>, <https://studopedia.ru>, <https://us04web.zoom.us>, <https://infourok.ru>, <https://shigriyat.ru>, <http://kitaphane.tatarstan.ru>, <https://pedsovet.org>, <https://matbugat.ru>, <http://www.kitap.net.ru>, <https://nsportal.ru>, <https://www.instagram.com>, <https://yadi.sk,r> <https://mail.yandex.ru>, <https://knowledge.allbest.ru>, <http://urokikino.ru>, <https://maxdancesru>, <https://foto.pamyat-naroda.ru>, <https://dinohistory.ru>, <https://www.pinterest.ru>, <http://vocalmuzshcola.ru>, <https://auction.ru>, <https://kladraz.ru>, <http://retropost.ru>, <https://www.davno.ru>, <http://prostoy-put.ru>.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

2. Общая физическая подготовка:

- быстрота,
- скоростно-силовые качества,
- гибкость (активная),
- координационные способности,
- выносливость (аэробная).

3. Специальная физическая подготовка:

- индивидуальные упражнения,
- парные упражнения,
- упражнения со снарядами.

4. Техничко-тактическая подготовка на 10-9 кю:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

5. Тестирование

Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного года.

6. Соревнования:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,
- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей учащегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

7. Медицинское обследование

Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по карате проводится два раза в год.

2-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивно досуговых учреждений.

Тема: Физическое развитие и укрепление здоровья. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия.

Тема: Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тема: Основные средства спортивных занятий. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные. Разминочные упражнения.

2. Общая физическая подготовка:

- быстрота,
- скоростно-силовые качества,
- гибкость (активная),
- координационные способности,
- выносливость (аэробная).

3. Специальная физическая подготовка:

- индивидуальные упражнения,
- парные упражнения,
- упражнения со снарядами.

4. Техничко-тактическая подготовка 8-7 кю:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

5. Тестирование

Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

6. Соревнования:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,

- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

7. Медицинское обследование

Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по карате проводится два раза в год

3-ий год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: История вида спорта

Тема: Выдающиеся спортсмены. Чемпионы и призеры мира, Европы, России

Тема: Самоконтроль в процессе занятий. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

Тема: Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

2. Общая физическая подготовка:

- быстрота,
- скоростно-силовые качества,
- гибкость (активная),
- координационные способности,
- выносливость (аэробная).

3. Специальная физическая подготовка:

- индивидуальные упражнения,
- парные упражнения,
- упражнения со снарядами.

4. Техничко-тактическая подготовка 6-5 кю:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

5. Тестирование

Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по

окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

6. Соревнования:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,
- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

7. Инструкторская и судейская практика

Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках.

8. Восстановительные мероприятия.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня- планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

Гигиена – означает совокупность определенных правил, которые способствуют укреплению и сохранению человеческого здоровья. К нему относят: режим дня, правильное питание, правильное распределение физических и умственных нагрузок, гигиенические требования содержания места проживания, личного тела, одежды и белья.

9. Медицинское обследование

Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по карате проводится два раза в год

4-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: История вида спорта

Тема: Спортивное занятие. Понятие о спортивном занятии- тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питание

Тема: Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Тема: Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные требования ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

2. Общая физическая подготовка:

- быстрота,
- скоростно-силовые качества,
- гибкость (активная),
- координационные способности,
- выносливость (аэробная).

3. Специальная физическая подготовка:

- индивидуальные упражнения,
- парные упражнения,
- упражнения со снарядами.

4. Техничко-тактическая подготовка 5-4 кю:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

5. Тестирование

Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

6. Соревнования:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,
- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

7. Инструкторская и судейская практика

Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках

8. Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня- планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

Гигиена – означает совокупность определённых правил, которые способствуют укреплению и сохранению человеческого здоровья. К нему относят: режим дня, правильное питание, правильное распределение физических и умственных нагрузок, гигиенические требования содержания места проживания, личного тела, одежды и белья.

9. Медицинское обследование

Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по карате проводится два раза в год.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения

учащиеся будут знать:

- историю возникновения всестилевого карате;
- стили и школы карате, основателей стилей;
- простейшие элементы «кихон-ваза» и «техники начальных ката»;
- технику безопасности при занятиях в зале.

учащиеся будут уметь:

- сохранять равновесие при различных положениях тела и в разных стойках;
- правильно перемещаться вперед и назад в основных стойках;
- мягко выполнять кувьрки вперед и назад на жесткой поверхности, делать мостик и колесо;
- уметь выполнять простейший элемент «кихон-ваза», «кихон-ката»;
- уметь выполнять простейшие элементы «начальных ката» – тайкёку соно ичи/ни.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- интерес к истории, искусству, культуре, традициям Японии, истории единоборств;
- способность уважать собственный труд и труд других людей;
- способность логически мыслить и находить причинно-следственные связи процессов и явлений окружающего мира;
- способность следовать тренерским указаниям, анализируя и корректируя выполнение для достижения наилучшего результата;
- желание соблюдать технику безопасности на занятиях для предотвращения травм.

К концу второго года обучения

учащиеся будут знать:

- этикет и правила поведения в Додзе;
- технику безопасности при работе с партнером;
- японские национальные традиции;
- элементы «кихон-ваза»;
- методику увеличения силы и скорости ударов;
- элементы ката группы «пинан».

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику страховок при падении;
- свободно работать по технике «кихон-ваза»;
- выполнять ката «тайкёку соно сан, пинан соно ичи»;
- совмещать технику рук с техникой ног.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- активный интерес к занятиям спортом;
- целеустремленность, ответственность, желание доводить дело до конца;
- способность «слушать и слышать» педагога, одноклассников, адекватно принимать конструктивную критику;
- способность работать в паре, участвуя в тренировочных боях, спаррингах.

К концу третьего года обучения

учащиеся будут знать:

- историю развития карате;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- международные правила соревнований;
- комплексы «ката»;
- основы медитации для саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику самостраховки и приемы самообороны;
- выполнять технику простой одиночной работы в парах на дальней и средней дистанции;
- совмещать элементы «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-4», «санчин но ката»;
- работать в технике «Кумитэ»;
- уметь работать 1 и 2 номером;
- выполнять простейшие элементы «Тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях.

у учащихся получают развитие личностные качества:

- сформированный интерес к выбранному виду спорта;
- умение находить проблему в освоении данного вида спорта и пути ее решения;
- получение удовольствия от участия в тренировочном, соревновательном процессе;
- стремление и готовность поддерживать здоровый образ жизни;
- способность работать в команде;
- способность адекватно оценить результат своей тренировочной деятельности, а также результат деятельности одноклассников;
- способность тренироваться, четко следуя указаниям и под контролем педагога.

К концу четвертого года обучения

учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- правила соревнований по вестилевому карате (международные);
- комплексы «ката»: «пинан 1-5».

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и самостраховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «тоби-гэри»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «гекусай-дай», «янцу», «санчин», «канку-дай»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

у учащихся получают развитие личностные качества:

- сформированный стойкий интерес к карате;
- целеустремленность;
- стремление к победе, адекватное реагирование на поражение;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированная установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- уважение к членам спортивного коллектива.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Структура учебно-воспитательного процесса

Процесс обучения двигательным действиям (приемам) условно подразделяется на три этапа:

- 1) Начальный этап обучения двигательному действию (создание предварительного представления о приеме);
- 2) Этап углубленного изучения приемов;
- 3) Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Сущность каждого этапа заключается в следующем:

- для первого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь учащемуся в поиске наиболее рациональных путей ее решения, наблюдается относительная нестабильность двигательных действий;

- второй этап связан с детальным решением постановки задачи, также включает стереотипный повтор упражнений (умений) и наблюдается слитное выполнение двигательного действия (приема) учениками;

- на третьем этапе осуществляется закрепление оптимального решения двигательной задачи, стабильное выполнение упражнений и создаются необходимые условия для использования, достигнутого навыка в решении последующих двигательных задач.

Организация учебно-тренировочного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятие начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, надо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях карате. После выполнения медитации приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений, подвижным играм или эстафетам. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянута тело, тем легче выполняется техника карате. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, приступаем к основной части занятия. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках, и призваны повысить потенциал выносливости ученика, его волевых качеств. Упражнения базовой техники необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переход к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается педагогом. После отработки ката переходим к кумите (поединки) и упражнения общей и специальной физической подготовки.

В заключительной части занятия выполняем упражнения на дыхание, расслабление, подводим итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно для каждого года обучения.

2. Дидактические принципы обучения

Процесс обучения приемов карате включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков ударной и защитной техники. В процессе тренировки органически

вплетаются воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к страшим, общему культурному росту, является специфической особенностью карате.

Успех учебно-воспитательного процесса во многом зависит от умелого применения на практике таких дидактических методов как: наглядность, сознательность и активность, доступность, систематичность, прочность (прогрессирование). Рассмотрим эти принципы.

1. Принцип наглядности

Необходимость широкого применения принципа наглядности в карате обусловлено тем, что новые движения, с которыми знакомятся учащиеся, не знакомы им, ибо взяты не из жизненной практики человека.

По каким путям идет реализация принципа наглядности в карате:

а) непосредственная наглядность – показ натуральных движений. Как правило, движения показывает преподаватель или отдельные, наиболее успевающие учащиеся. Так же используются учебные видеосъемки.

б) опосредованная наглядность – демонстрация различного рода наглядных пособий: рисунки, фотографии, дополнительные зрительные ориентиры.

Применение непосредственной и опосредованной наглядности зависит от возраста занимающихся и уровня их спортивно-технической подготовки. Наибольший эффект достигается при рациональном сочетании непосредственного показа натуральных движений с использованием средств опосредованной наглядности. Необходимо отметить, что любые средства наглядной информации должны дополняться объяснением.

2. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности – один из наиболее важных принципов. Для того чтобы научиться управлять своими движениями, надо понимать смысл техники изучаемых упражнений и уметь сознательно контролировать их выполнение. Чем старше занимающиеся, тем большее значение для них имеет анализ техники и сознательное выполнение движений. Понимание целей физических упражнений, применяемых на занятиях, способствует повышению активности учащегося. Для повышения активности на занятиях по карате используются игры, музыкальное сопровождение, внутренние соревнования.

3. Принцип систематичности

Принцип систематичности предполагает регулярность в посещении занятий. Только при оптимальном их количестве учащийся приобретает, а затем и сохраняет спортивную форму, необходимую для быстрого освоения техники выполнения элементов и приемов ката и боев.

4. Принцип доступности

Принцип доступности заключается в подборе элементов упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся, и в последовательном переходе от легких упражнений к более сложным. Доступность упражнений позволяет поддерживать у учащихся интерес к занятиям.

5. Принцип прочности (прогрессирования)

Принцип прочности предполагает стабилизацию двигательных навыков путем многократного повторения в самых различных вариантах и условиях.

3. Социально-психологический аспект

Процесс обучения включает в себя деятельность педагога-тренера и деятельность учащихся. Выбор наиболее рациональных методов при разучивании конкретных приемов карате играет огромную роль. Отметим следующие условия, обеспечивающие успешность обучения:

- физическая подготовленность учащихся;
- эмоциональное состояние учащихся;

- дисциплина и воспитание учащихся.

В работе с детьми и подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении учащихся требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера. Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.:

№ занятия	Содержание занятий
«Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки. Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия.
«Я – отношения»	Игра «Комплимент». Внимательность по отношению друг к другу. Рефлексия.
«Самоанализ»	Игра «Горячий стул». Самоанализ, Рефлексия

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития детей, подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся карате проводится два раза в год.

4. Техническое оснащение занятий

Для успешной реализации данной программ необходим спортивный (тренировочный) зал, в котором располагаются скамейки, маты, зеркала, гимнастические стенки. В помещении должна быть электрическая розетка для подключения видеоаппаратуры. Предусматриваются вспомогательные помещения: тренерская, раздевалки.

Для тренировок необходим следующий спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мешки, макивары, лапы, перчатки, мячи, секундомер, турник, весы. Индивидуальное защитное снаряжение для занятий карате (шлем, жилеты, щитки на голень и подъем стопы, защита для кистей рук, капа) приобретается родителями самостоятельно. Учащиеся занимаются в специальной одежде для карате – карате ги.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются следующие формы аттестации (контроля): тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений учащегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), участие в соревнованиях, аттестации – экзамены на ученические и мастерские степени («кю», «дан»).

Вид аттестации	Форма аттестации	Критерии оценки
Вводная аттестация (сентябрь 1-го года обучения)	Анкетирование «Мои ожидания от занятий в объединении»	-
	Выполнение специальных упражнений	-
Промежуточная аттестация (декабрь-январь каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: приседание, подъем туловища, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)
Годовая аттестация (май каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: приседание, подъем туловища, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)

Система оценки результативности образовательной деятельности в объединении «Всестилевое карате»

В качестве оценки результативности образовательной деятельности принимается система уровней: «высокий», «средний», «низкий». Результаты мониторинга образовательной деятельности заносятся в Диагностическую карту мониторинга образовательной деятельности (Приложение 5). Дополнительно в нее заносятся достижения учащихся – результаты соревнований и других мероприятий различного уровня.

Предметные результаты

Теоретические знания:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся владеет менее 50% знаний;
- **средний уровень** – учащийся владеет более 50% знаний;
- **высокий уровень** – учащийся владеет более 75% знаний.

Практические умения:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся выполняет действия под руководством педагога;
- **средний уровень** – учащемуся на всех этапах самостоятельного осуществления деятельности требуется контроль и одобрение со стороны педагога;
- **высокий уровень** – учащийся самостоятельно планирует, осуществляет деятельность и может достаточно адекватно оценить ее результаты.

Метапредметные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся испытывает трудности в формулировании тренировочной и спортивной задачи и определения пути ее достижения. Контроль и коррекция полученных результатов осуществляется только при непосредственном

участии педагога. Учащемуся требуется помощь педагога для установления причинно-следственных связей, проведения самоанализа выполненной работы. С трудом вступает в диалог с одноклассниками, педагогом. Во время спаррингов ведет себя зажатое или чересчур агрессивно, в паре работает с неохотой, предпочитая индивидуальные задания. В процессе соревнований испытывает проблемы с самостоятельным настраиванием на бой, может сильно нервничать. Во время занятий педагогу приходится постоянно напоминать учащемуся о правилах техники безопасности.

- **средний уровень** – учащийся в целом справляется с заданиями, которые даются педагогом во время учебно-тренировочного занятия, но испытывает затруднения с некоторыми из них. Соблюдает правила техники безопасности. Иногда во время занятия могут возникнуть проблемы с рассеиванием внимания. В связи с этим может страдать дисциплина на занятии. В качестве основного источника информации учащийся использует интернет. Учащийся может поддержать диалог с одноклассниками. Во время командной работы боится высказать свою точку зрения, ждет поддержки от педагога. Либо же продвигает свое мнение очень настойчиво, игнорируя мнения других участников. Иногда испытывает проблемы с использованием специальных терминов.
- **высокий уровень** – учащийся хорошо осуществляет целеполагание, может представить конечный результат тренировочной деятельности, спланировать работу по его достижению. Соблюдает все правила техники безопасности. Во время занятия может слушать и слышать педагога, вовремя и по делу отвечать на вопросы. Поддерживает ровные, хорошие отношения со всеми участниками тренировочного процесса. Учащийся может находить необходимую информацию, используя различные источники. С легкостью оперирует основными понятиями, относящимися к конкретному виду спорта, к месту употребляет специальную терминологию. Мышление учащегося достаточно хорошо развито.

Личностные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся интересуется выбранным видом деятельности, но испытывает трудности с доведением дела до конца. Без раздражения участвует в тренировочном и соревновательном процессах. Знает правила поведения в обществе, но иногда затрудняется с их соблюдением. Дисциплина на занятии ниже среднего уровня. Сложно заинтересовать историей, традициями выбранного вида спорта. К своему здоровью и здоровью окружающих относится с равнодушием;
- **средний уровень** – учащийся активно интересуется выбранным видом спорта. Может довести начатое дело до конца, но время от времени испытывает с этим проблемы. Соблюдает элементарные правила поведения, с уважением относится к окружающим, членам спортивного коллектива. Проявляет интерес к отдельным культурно-историческим фактам и занимательным рассказам о выбранном виде спорта. Понимает важность заботы об своем здоровье;
- **высокий уровень** – у учащегося есть стойкий активный интерес к выбранному виду спорта. Он всегда с удовольствием участвует в тренировочном и соревновательном процессах. Знает правила и этикет Додзе, всегда ведет себя в его рамках. Проявляет уважение к членам спортивного коллектива. Активно принимает участие в общественно-полезных делах. Проявляет интерес к истории и традициям своего вида спорта, изучает дополнительную литературу по этому вопросу. Поддерживает

здоровый образ жизни. На занятиях ведет себя дисциплинировано. Уважает свой труд и труд окружающих. Всегда доводит начатое дело до конца.

Общие требования к результатам реализации программы

Критериями оценки качества процесса обучения являются:

1-ый год обучения: стабильность состава учащихся, систематические занятия, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических качеств, морально-волевых качеств, привитие навыка гигиены, овладение основами технических навыков вида спорта карате, выполнение норматива 10-9 кю.

2-ой год обучения: укрепление здоровья учащихся, уровень физической подготовленности, уровень освоения объемов физических нагрузок, предусмотренных Программой, выполнение норматива 8-7 кю, обязательное участие в различных официальных соревнованиях и демонстрация достижений.

3-ий год обучения: укрепление здоровья, уровень освоения и технических навыков вида спорта каратэ, предусмотренный Программой, динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выполнение нормативов 6-5 кю, получение юношеских спортивных разрядов.

4-ый год обучения: высокий уровень общего и специального физического развития, положительная динамика спортивных достижений, предусмотренных Программой и по индивидуальным планам подготовки, выполнение нормативов 4-3 кю, получение 3, 2, 1 спортивных разрядов и спортивное звание Кандидат в мастера спорта.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Х. Ким Санг. «Преподавание боевых искусств». – М., 2009 Издательство «Физкультура и спорт» - 404 с.
2. В.Э. Дашинский. «Секреты карате». – М., 2007- 352 с.
3. С.А. Литвинова. «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа). – М., 2003. 673 с.
4. М. Ояма «Это – карате». – М. ФАИР-ПРЕСС. 2000 – 275с.
5. А.И. Танюшкин. «История кёкусинкай карате» 1-5 выпуск. – М., 2004 -575с.

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com>, <https://youtu.be>, <https://cloud.mail.ru>, <https://drive.google.com>,
<https://edu.tatar.ru>, <https://yandex.ru>, <https://infourok.ru>, <https://megogo.net>,
<https://studopedia.ru>, <https://us04web.zoom.us>, <https://infourok.ru>, <https://shigriyat.ru>,
<http://kitaphane.tatarstan.ru>, <https://pedsovet.org>, <https://matbugat.ru>, <http://www.kitap.net.ru>,
<https://nsportal.ru>, <https://www.instagram.com>, <https://yadi.sk.r> <https://mail.yandex.ru>,
<https://knowledge.allbest.ru>, <http://urokikino.ru>, <https://maxdancesru>, <https://foto.pamyat-naroda.ru>,
<https://dinohistory.ru>, <https://www.pinterest.ru>, <http://vocalmuzshcola.ru>,
<https://auction.ru>, <https://kladraz.ru>, <http://retropost.ru>, <https://www.davno.ru>, <http://prostoy-put.ru>.

АНКЕТА

для учащихся, поступивших в объединение «Всестилевое карате»

«Мои ожидания от занятий в объединении»

1. ФИО _____
 2. Дата рождения/возраст _____
 3. Занимался ли ты карате или другим видом спорта ранее. Если «да», укажи, каким именно

 4. Чего ты ожидаешь от занятий карате?

 5. Почему ты хочешь заниматься в объединении?
 - а) находится рядом с домом;
 - б) нравится педагог;
 - в) так хотят родители;
 - г) за компанию с другом;
 - е) нравится то, чем я занимаюсь в объединении.
 6. Заинтересован ли ты в участии в спортивных сборах, соревнованиях, показательных выступлениях? _____
 7. Укажи три наиболее выраженных положительных черт характера, присущих тебе

 8. Укажи три наиболее выраженных отрицательных черт характера, присущих тебе

 9. Состояние здоровья:
перенесенные операции _____
хронические заболевания _____
травмы _____
- _____ дата

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

Упражнения для выяснения исходного уровня ОФП во время вводной аттестации учащихся

Прыжок в длину с места

Из исходного положения, стоя носками на линии старта и приняв положение «Старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнять прыжок на обе ноги. Лучшая из трех попыток идет в зачет. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги с точностью до 1 см.

Поднимание туловища

Исходное положение – лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъемов за 30 сек.

Ошибки: дети не касаются локтями бедер (коленей) или лопатками гимнастического мата.

Челночный бег

Заранее нанести разметку. Проводятся две линии на расстоянии 10 м. друг от друга (линии старта и финиша), для проведения теста необходимо приготовить два деревянных кубика. Эти кубика кладутся перед линией старта. Педагог находится на линии финиша. По команде педагога включается секундомер, испытуемый наклоняется, берет один кубик, подбегает к линии финиша, кладет кубик за нее (кидать нельзя!), бежит к линии старта, вновь берет второй кубик и бежит с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша, педагог останавливает секундомер.

Наклон вперед из положения, сидя на полу

На полу наносится необходимая разметка горизонтальная и вертикальная линия, делящая горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка 0, далее по вертикали идет разметка вверх до 30см., вниз до 15 см. Результаты - выше 0 отметки засчитываются со знаком +, а ниже со знаком -. Сидя на полу, учащийся ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4 фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

Вис на перекладине на прямых руках

Исходное положение, вис на перекладине (руки прямые, не раскачиваясь). Оценивается максимально возможное время, в течение которого занимающийся может удержать вис.

**Таблицы нормативных требований общей физической подготовки
для промежуточной и годовой аттестации учащихся**

1-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	24/5	22/5	13/5	13/5	13/5	11/5
	22/4	20/4	11/4	11/4	11/4	9/4
	20/3	18/3	7/3	9/3	8/3	6/3
12-13	26/5	24/5	15/5	14/5	13/5	11/5
	24/4	22/4	13/4	12/4	11/4	9/4
	22/3	20/3	11/3	10/3	9/3	6/3
14-15	28/5	26/5	17/5	15/5	13/5	11/5
	26/4	24/4	15/4	13/4	11/4	9/4
	24/3	22/3	13/3	11/3	8/3	6/3
16-17	30/5	28/5	19/5	16/5	13/5	11/5
	28/4	26/4	17/4	14/4	11/4	9/4
	27/3	24/3	15/3	12/3	8/3	6/3

2-ой год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	26/5	24/5	15/5	15/5	15/5	13/5
	24/4	22/4	13/4	13/4	13/4	11/4
	22/3	20/3	11/3	11/3	10/3	8/3
12-13	28/5	26/5	17/5	16/5	15/5	13/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	11/3	8/3
14-15	30/5	28/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	10/3	8/3
16-17	32/5	30/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3

3-ий год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	27/5	25/5	16/5	14/5	14/5	12/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	10/3	8/3
12-13	30/5	28/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	11/3	8/3
14-15	32/5	30/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3
16-17	38/5	36/5	24/5	20/5	15/5	13/5
	36/4	34/4	22/4	18/4	13/4	11/4
		32/3	20/3	16/3	10/3	8/3

4-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек. (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	28/5	26/5	17/5	16/5	15/5	13/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	10/3	8/3
12-13	29/5	27/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	11/3	8/3
14-15	31/5	29/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3
16-17	38/5	36/5	24/5	20/5	15/5	13/5
	37/4	34/4	22/4	18/4	13/4	11/4
	35/3	32/3	20/3	16/3	10/3	8/3

Требования к сдаче квалификационных экзаменов (кю-тестов) на ученические степени

Квалификационные требования на 11 кю – белый пояс с оранжевой полоской

Стойка: Камаэтэ дачи

Удары руками: Ой-цуки, Гьяку-цуки, Шита-цки, Хидхи- джодан маваши из камаэтэ дачи

Удары ногами: Хиза-гери, Кин-гери, Маваши-гери, Мае-гери их Камаэтэ-дачи.

Блоки: сото-укэ, учи-укэ, джодан-укэ, гедан барай из Камаэтэ.

Ката: кумитэ но ката соно ичи

Техника передвижения в Камаютэ, разножки.

Упражнения: 10 отжиманий, 15 раз подъем туловища, 15 приседаний.

Квалификационные требования на 10 кю, 10h хан кю – оранжевый пояс

Теория и общие умения: Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кекусинкай. Этикет и ритуал Додзе. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

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

Удары руками в стойке фудо-дати: Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки в стойке фудо-дати: Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами в фудо-дати: Хиза-гери, кин-гери

Иппон кумитэ:

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сейкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой цуки тюдан.

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

Ката: Тайкеку соно ити.

Упражнения: 15 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища, 3 движения в одном растягивающем упражнении.

Примечание: Учащиеся должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Квалификационные требования на 9 кю, 9h хан кю – оранжевый, пояс

Теория и общие умения: История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками в стойке сантин-дати: Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки в стойке сантин-дати: Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами в фудо-дати: Тюдан маэ-гэри туюсоку.

Ката: Тайкеку соно ни.

Дыхание: Ногарэ.

Санбон кумитэ:

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

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

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

Упражнения: 20 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища.

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

Квалификационные требования на 8 кю, 8h хан кю – голубой пояс

Стойки: Киба-дати.

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

Блоки: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сейкэн тюдан ути-укэ/гадан-барай.

Удары ногами: Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката: Тайкеку соно сан.

Рэнраку:

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

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

Кумитэ:

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

Упражнения: 20 отжиманий на сейкэн. 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища, 10 приседаний.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться в Киба-дати (45 градусов и 90 градусов).

Квалификационные требования на 7 кю, 7h хан кю – голубой пояс

Стойки: Нэкоаси-дати

Удары руками: Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Тэтцуи еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

Блоки: Сэйкен маваси гэдан-барай, Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами: Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто еко-кэагэ.

Ката: Пинан соно ити.

Дыхание: Ибуки санкай (как упражнение).

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

Кумитэ: Дзию Кумитэ.

Упражнения: 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища, 20 приседаний.

Квалификационные требования на 6 кю, 6h хан кю – желтый пояс

Стойки: Цураси-дати.

Удары руками: Уракэн семэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэцуки), Ехон-нукитэ (дзедан, тюдан).

Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан).

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

Ката: Пинан соно ни.

Рэнраку:

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

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

Кумитэ: Дзию Кумитэ (10 боев)*.

Упражнения: 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях, затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

Квалификационные требования на 5 кю, 5h хан кю – желтый пояс

Стойки: Мороаси-дати.

Удары руками: Сетэй-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Дзедан хидзи-атэ.

Блоки: Сетэй-укэ (дзедан, тюдан, гэдан).

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

Ката: Пинан соно сан.

Рэнраку:

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

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

Кумитэ: Дзию Кумитэ (12 боев).

Упражнения: 35 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях, затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища, 40 приседаний. Кондиция.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться в Мороаси-дати.

Квалификационные требования на 4 кю, 4h хан кю – зеленый пояс

Теория и общие умения: Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути, Сюто еко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзедан ути-ути.

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

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

Ката: Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ: Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения: 40 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

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

