

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 «03» 09 2018 г.

Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Р.Р. Саяхова

Приказ № 1 от 03.09.2018 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Карате»

Возраст обучающихся – 6-10 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Родионова Резеда Минулловна

г. Казань, 2016

## Информационная карта

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Вахитовского района». Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «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	3 года
5.2	Возраст учащихся	6-10 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Содействие правильному формированию организма и укрепление здоровья учащихся, воспитание морально-волевых качеств – смелости, решительности, выдержки, силы воли.
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	- «Открытое первенство Приволжского федерального округа кёкусин каратэ (ката) – 2017» - 2 место и три 3 места - «Первенство РТ по Кёкусин каратэ в дисциплине Ката. – 2017» – 1 место
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	03.09.2018 г.
10	Рецензенты	к.п.н. Политова В.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования. (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей. Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844).
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Методические рекомендации по разработке и реализации программ дополнительного образования ГБОУВО города Москвы «Московский городской педагогический университет» /Составители М.М.Шалашова, Д.А. Махотини др.- Москва, ГБОУ ВО Милу 2016.88 с.
- Письмо Министерства образования и науки РФ (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи) «О направлении информации» от 18.11.2015 №09-3242.
- Методические рекомендации по разработке и оформлению ДОП. Буйлова Л.Н. Москва, ГАОУВО «Московский институт открытого образования», 2015.
- Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования. - Москва, ГАОУВО «МГПУ», АНОДПО «Открытое образование», 2016.
- Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, в том числе разноуровневых, - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» МО и Н РТ, 2017 г.
- Устав учреждения.

**Актуальность программы:**

Занятия по карате являются средством укрепления здоровья, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, так как в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Карате уже завоевало сердца молодых людей во всем мире. Они обратились к карате в надежде реализовать мечту, свойственную всем людям, по крайней мере, всем мужчинам - стать сильными.

Идеалом занятий карате является улучшение самоорганизации, психорегуляции, самообладания, культивирование миролюбия и высоких нравственных качеств личности, подчинение тела сознанию и воле.

Карате или «путь невооруженной руки» — древнейший вид искусств Японии. Оно включает в себя базовую технику («кихон»), поединки с партнером («кумите») и мнимые поединки без партнера («ката») — комплексы технических приемов, в которых регламентированы блокирующие защитные приемы, перемещения, удары руками и ногами.

Поединки проводятся или без контакта, без нанесения удара, с имитацией реальных боевых действий, или в полный контакт.

Занятия по карате кёкусинкай проводятся с применением японской терминологии названий различных техник.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Она состоит в проработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности учащихся.

### **Отличительные особенности программы.**

Одним из важнейших признаков, формирующих образ человека с детского возраста, являются состояние физического развития его тела, правильная осанка, рациональные движения, соразмерные формы. Физическое состояние человека во многом определяет его жизненную позицию образ мышления, его отношение к окружающей действительности. Важная роль отводится учреждениям дополнительного образования, которые являются не только местом обучения и воспитания детей, но и пространством для общения, которые обеспечивают развитие личности. Формы организации физического воспитания различны, каждый ребенок занимается тем видом физической подготовки, который ему больше по душе.

Данная образовательная программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы: начальной подготовки (младшая группа); учебно-тренировочной (средняя группа); углубленного совершенствования (старшая группа).

Программа карате кёкусинкай и методика ее осуществления направлены на воспитание у занимающихся навыков боевых искусств и культуры поведения в течение трех лет обучения. После окончания третьего этапа учащиеся продолжают совершенствовать изученную технику. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является сложным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

Особенностью настоящей Программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки карате кёкусинкай. Новизна данной программы также заключается и в применении игровой практики в образовании и воспитании подрастающего поколения, используя полученный опыт не только японских мастеров, но и российских тренеров.

**Цель программы:** Содействие правильному формированию организма и укрепление здоровья учащихся, воспитание морально-волевых качеств – смелости, решительности, выдержка, сила воли;

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- обучать жизненно необходимым двигательным навыкам и основным техническим приемам карате;
- знакомить с техникой и тактикой карате.

##### *Развивающие:*

- развивать физические способности, стремление и желание к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей;
- прививать навыки судейства.

##### *Воспитательные:*

- приобщать к здоровому образу жизни;
- содействовать социальной адаптации учащегося;
- воспитывать чувство ответственности и взаимовыручки;
- прививать сознательное отношение к занятиям.

В зависимости от возраста и технической подготовленности занимающихся, в группах объединения решаются следующие задачи.

*Первый год обучения:*

- обучать простейшим элементам упражнений карате в соответствии с программой;
- знакомить с правилами поведения в спортивном зале («Додзё»);
- прививать навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.

*Второй год обучения:*

- обучать базовой технике карате в соответствии с программой;
- совершенствовать приобретенные знания;
- воспитывать навыки самостоятельной работы над техникой и умение ее планировать;

*Третий год обучения:*

- обучать технике карате в соответствии с программой;
- знакомить с правилами соревнований.
- воспитывать творческие навыки путем использования таких форм работы, как импровизация боя, самостоятельное составление форм боя с воображаемым противником («ката»);
- прививать теоретические знания в области карате кёкусинкай;

**Адресат программы.**

В объединении занимаются дети в возрасте от 6 до 10 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. Количество ребят первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек, третьего года обучения – не менее 10 человек.

**Объем программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 144 часа в год. Общее количество часов, необходимых для освоения программы – 432 часа.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды занятий:** учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация.

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 минут и 15 мин. перерыв), всего – 144 часа в год.

**Планируемые результаты освоения программы.**

- укрепление психофизического здоровья учащихся;
- формирование стойких умений и навыков в области карате;
- развитие координационных способностей учащихся;
- сплочение детско-подросткового коллектива секции;
- передача и усвоение учениками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых;
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде;

- развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Для осуществления педагогической диагностики используются следующие виды аттестации учащихся:

1. *Вводная аттестация* – проводится в начале 1-го года обучения (сентябрь). Анализируются исходные физические данные учащихся, а также знания и умения по данной направленности.

2. *Промежуточная аттестация* – проводится в конце каждого полугодия (декабрь). Проводится мониторинг достижений учащихся в рамках освоения программы. Анализируется динамика знаний и умений учащихся. Также в расчет берется спортивная результативность каждого учащегося.

3. *Годовая аттестация* – проводится в конце каждого учебного года. Оценивается степень освоения образовательной программы.

4. *Итоговая аттестация* – проводится в конце обучения по программе.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Первый год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним	12	0	12	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
4	Стойки. Передвижения	18	1	17	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Удары руками	16	1	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Удары ногами	24	1	23	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Блоки	16	1	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
8	Ката	20	1	19	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
9	Соревновательные поединки. Правила соревнований	20	2	18	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
10	Самооборона	4	1	3	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
11	Аттестация и семинары	10	2	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>		



## Второй год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним	12	-	12	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
4	Стойки. Передвижения	18	1	17	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Удары руками	16	1	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Удары ногами	24	1	23	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Блоки	16	5	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
8	Ката	20	1	19	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
9	Соревновательные поединки. Правила соревнований	20	2	18	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
10	Самооборона	4	1	3	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
11	Аттестация и семинары	10	2	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>		

**Третий год обучения (144 часа)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь	2	2	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним	12	-	12	учебно-тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
4	Стойки. Передвижения	18	1	17	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Удары руками	16	1	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Удары ногами	24	1	23	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Блоки	16	1	15	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
8	Ката	20	1	19	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
9	Соревновательные поединки. Правила соревнований	20	2	18	соревнования по карате	мониторинг подготовленности
10	Самооборона	4	1	3	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
11	Аттестация и семинары	10	2	8	контрольные тесты и нормативы	аттестация
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>		

**Третий год обучения (216 час)**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним	22	-	22	учебно- тренировочное занятие, беседа	контрольные тесты и нормативы
4	Стойки. Передвижения	26	2	24	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
5	Удары руками	24	2	22	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
6	Удары ногами	24	2	22	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
7	Блоки	24	2	22	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
8	Ката	38	2	36	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
9	Соревновательные поединки. Правила соревнований	30	10	20	соревнования по карате	мониторинг подготовлен ности
10	Самооборона	8	2	6	учебно- тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
11	Аттестация и семинары	12	2	10	контрольные тесты и нормативы	аттестация
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>		

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Первый год обучения

- 1. Вводное занятие. ТБ. Спортивная терминология. Инструктаж по технике безопасности.** Что такое карате кёкусинкай? Краткая история развития карате. Значение и место карате в системе физического и духового воспитания. Этикет Додзё - правила поведения в карате, обращение к сенсею, старшим ученикам, младшим ученикам. Одевание доги (кимоно), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзё кун». Терминология в карате. Основатель карате М.Ояма. Сообщение результатов чемпионата Республики, России, Европы, мира.
- 2. Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь.** Общий режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о травмах. Причины травм и профилактика их применительно к занятиям карате кёкусинкай. Первая помощь (до врача).
- 3. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним.** Значение общей и специальной подготовки. Характеристика двигательных (физических) качеств. Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств: силы, быстроту, выносливость, гибкость и подвижность суставов (отжимание на руках от пола в упоре, приседание, подъем корпуса, кувырки). Хранение спортивного инвентаря и защитной экипировки. Уход за инвентарём.
- 4. Стойки. Передвижения.**
  - a. Фудо-дачи – стойка ожидания: пятки на ширине плеч, ступни слегка развернуты.
  - b. Учи хачидзи-дачи – переходная стойка: пятки наружу, носки развернуты вовнутрь.
  - c. Йой-дачи – стойка готовности: ступни параллельны друг другу.
  - d. Зенкуцу-дачи – передняя учебная стойка.
  - e. Дзию камае тэ-дачи – боевая стойка
  - f. Переходы в стойки, разножки, передвижения на один шаг, на три шага, повороты на 90 градусов, 180 градусов, развороты 360 градусов в этих стойках.
- 5. Удары руками.**
  - a. Ой-цуки, гьяку-цуки, шита-цуки, хидзи-маваши джодан учи в дзию камае тэ дачи.
  - b. Сейкен мороте цуки (чудан джодан, гедан) – удар двумя руками вперед.
  - c. Сейкен ой-цуки (чудан джодан, гедан) – удар одной рукой вперед.
  - d. Уширо хидзи учи в фудо-дачи – удар локтем назад.
  - e. Удары руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи
- 6. Удары ногами.**
  - f. Хиза-гери чудан – удар коленом в средний уровень
  - g. Кин-гери – удар ногой снизу в нижний уровень
  - h. Чудан мае-гери чусоку – прямой удар ногой в средний уровень.
  - i. Мавашигери гедан, чудан хайсоку – круговой удар ногой в нижний, средн. уровень. Удары ногами выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи
- 7. Блоки.**
  - a. Джодан ук, гедан-барай, сото-уке, учи-уке в дзию камае тэ дачи.
  - b. Сейкен джодан уке – защита от удара в верхний уровень.

- с. Сейкен мае гедан бараи – защита от удара в нижний уровень
- д. Блоки руками выполняются в стойках дзию камае тэ-дачи, фудо-дачи, зенкуцу-дачи

#### 8. Ката.

- а. Комплекс формальных упражнений против воображаемого противника. Простейшие ката: Тайкёку соно счи/ ни. Тайкёку сакуги сонно ичи.
- б. Кумитэ но ката соно ичи.

#### 9. Соревновательные поединки. Правила соревнований.

- а. Иппон кумитэ соно ичи, ни – учебные поединки в парах на один шаг.
- б. Дзию кумите – свободные поединки в парах с ограниченным контактом 4х2 мин.
- с. Дыхание: ногаре, кьяге, ибуки.
- д. Права и обязанности участников, ознакомление с оценкой судий в категории Ката и Кумитэ. Ознакомление с градацией ошибок.
- е. Самооборона
  - а. Приемы по освобождению от захватов руками за одежду и части тела

#### 10. Аттестация и семинары.

Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование, по окончании которых занимающиеся получают ученические и мастерские степени. Проводятся два раза в течение учебного года.

*Нормативы:* в ноябре – 15 отжиманий, 15 подъемов туловища, 15 приседаний, 2 мин. кондиция; в мае – 20 отжиманий, 20 подъемов туловища, 20 приседаний, 3 мин. кондиция. Система поясов «кю» и «дан» в карате

### Второй год обучения

1. **Вводное занятие. ТБ. Спортивная терминология. Инструктаж по технике безопасности.** Что такое карате кёкусинкай. Краткая история развития карате. Значение и место карате в системе физического и духового воспитания. Этикет Додзё – правила поведения в карате, обращение к сенсею, старшим ученикам, младшим ученикам. Одевание доги (кимоно), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзё кун». Сообщение результатов чемпионата Республики, России, Европы, мира.
2. **Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь.** Общий режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о травмах. Причины травм и профилактика их применительно к занятиям карате кёкусинкай. Первая помощь (до врача).
3. **Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним.** Значение общей и специальной подготовки. Характеристика двигательных (физических) качеств. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств (силы, быстроту, выносливость, гибкость и подвижность суставов). Хранение спортивного инвентаря и защитной экипировки. Уход за инвентарём.
4. **Стойки. Передвижения.**
  - а. Санчин-дачи – учебная стойка «песочные часы»
  - б. Ко кутцу-дачи – учебная задняя стойка
  - с. Мусуби-дачи – пятки вместе, носки врозь
  - д. Киба-дачи – ступни на ширине двух плеч, колени над пальчикам ног.
  - е. Переходы в стойки и передвижения, повороты, развороты в этих стойках.

## 5. Удары руками.

- a. Сейкен аго учи, сейкен гьяку цуки (чудан джодан, гедан) в санчин-дачи.
- b. Сейкен тата-цуки (чудан джодан, гедан).
- c. Шита-цуки, дзюн-цуки.

Удары руками выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи

## 6. Удары ногами.

- a. Джодан мае-гери чусоку – прямой удар ногой в верхний уровень.
- b. Канзетцу-гери сокуто – прямой удар ногой в сторону в нижний уровень.
- c. Уширо гери кокато – удар назад пяткой в средний уровень

Удары ногами выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи

## 7. Блоки.

- a. Сейкен чудан сото уке – защита предплечьем снаружи внутри
- b. Сейкен чудан уче уке – защита предплечьем изнутри
- c. Сейкен моротэ учи-уке – блок усиленный двумя руками изнутри
- d. Сейкен чудан учи-уке гедан барае – двойной блок от удара в средний и нижний уровень

## 8. Ката.

Комплексы упражнений против воображаемого противника. Сложные ката:

- a. Тайкёку соно сан. Сакуги тайкёку сонно ни.
- b. Кумитэ но ката соно ни. Пинан соно ичи.

## 9. Соревновательные поединки. Правила соревнований.

- a. Санбон кумитэ – учебные поединки в парах на три шага.
- b. Дзию кумите – свободные поединки в парах с ограниченным контактом 5х2 мин.; 6х2 мин. Дыхание: ногаре, кьяге, ибуки.

Права и обязанности участников, ознакомление с оценкой судей в категории Ката и Кумитэ. Ознакомление с градацией ошибок.

## 10. Самооборона. Приемы по освобождению от захватов руками за одежду и части тела

## 11. Аттестация и семинары. Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование, по окончании которых занимающиеся получают ученические и мастерские степени. Проводятся два раза в течение учебного года.

*Нормативы:* в ноябре – 20 отжиманий, 25 подъемов туловища, 25 приседаний, 4 мин., кондиция; в мае – 25 отжиманий, 35 подъемов туловища, 35 приседаний, 5 мин. кондиция.

## Третий год обучения (144 часа)

1. **Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная терминология.** Инструктаж по технике безопасности. Что такое карате кёкусинкай. Краткая история развития карате. Значение и место карате в системе физического и духовного воспитания. Этикет Додзё - правила поведения в карате, обращение к сенсею, старшим ученикам, младшим ученикам. Одевание доги (кимоно), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзё кун». Сообщение результатов чемпионата Республики, России, Европы, мира.
2. **Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь.** Общий режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о травмах. Причины травм и профилактика их применительно к занятиям карате кёкусинкай. Первая доврачебная помощь.
3. **Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним.** Значение общей и специальной подготовки. Характеристика двигательных

(физических) качеств. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств (силы, быстроту, выносливость, гибкость и подвижность суставов). Хранение спортивного инвентаря и защитной экипировки. Уход за инвентарём.

**4. Стойки. Передвижения.**

- a. Неко аши-дачи – укороченная задняя стойка
- b. Тсураши-дачи. – стойка на одной ноге
- c. Хайсоку дачи– ступни вместе
- d. Переходы в стойки и передвижения, повороты, развороты в этих стойках.

**5. Удары руками.**

- a. Тэтцуи ориоши гамен учи, тэтцуи коми ками, тэтцуи хизо учи,
- b. тэтцуи ёко-учи (чудан джодан, гедан),
- c. тэтцуи мае ёко-учи (чудан джодан, гедан) – удар нижней частью кулака.
- d. Уракен шёмен ганмен-учи, уракен саю ганмен-учи, уракен хизо-учи,
- e. уракен ганмен ориоши-учи, уракен мавашу учи – удар тыльной частью кулака.
- f. Шуто мавашу учи – круговой удар ребром ладони.
- g. Удары руками выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи, тсураши дачи, неко аши-дачи.

**6. Удары ногами.**

- a. Мае чусоку кьяге – маховый удар вперед
- b. Йоко сокуто кьяге – маховый удар в сторону
- c. Кокато уширо кьяге – маховый удар назад
- d. Тэйсоку мавашу сото кьяге – круговой удар снаружи вовнутрь
- e. Хайсоку мавашу учи кьяге – круговой удар изнутри наружу
- f. Мавашу-гери гедан чусоку – круговой удар подушками пальцев ног
- g. Йоко-гери чудан – прямой удар в сторону в средний уровень
- h. Удары ногами выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи, тсураши дачи, неко аши-дачи.

**7. Блоки.**

- a. Сейкен мавашу гедан-бараи – круговой блок от удара в нижний уровень
- b. Шуто мавашу-уке – круговой блок ребром ладони
- c. Сейкен джуджи-уке (джодан, гедан) – блок скрещенными руками

**8. Ката**

- a. Комплекс упражнений против воображаемого противника. Усложненные ката:
- b. Пинан соно ни. Сакуги тайкёку сонно сан.
- c. Кумитэ но ката соно сан. Кумитэ но ката соно йон.
- d. Сакуги тайкёку сонно сан. Тайкёку сонно ичи/ни ура.

**9. Соревновательные поединки. Правила соревнований.**

- a. Санбон кумитэ – учебные поединки в парах на три шага.
- b. Дзию кумите – свободные поединки в парах с ограниченным контактом 7х2 мин.; 8х2 мин. Дыхание: ногаре, кьяге, ибуки.
- c. Права и обязанности участников, ознакомление с оценкой судей в категории Ката и Кумитэ. Ознакомление с градацией ошибок.

**10. Самооборона.**

Приемы по освобождению от захватов руками за одежду и части тела

**11. Аттгестация и семинары.**

Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование, по окончании которых занимающиеся получают ученические и мастерские степени. Проводятся два раза в течение учебного года.

*Нормативы:* в ноябре – 30 отжиманий, 40 подъемов туловища, 40 приседаний, 5 мин. кондиция; в мае – 35 отжиманий, 45 подъемов туловища, 45 приседаний, 6 мин. кондиция.

### Третий год обучения (216 часов)

#### 1. Вводное занятие. ТБ. Спортивная терминология.

Инструктаж по технике безопасности. Что такое карате кёкусинкай. Краткая история развития карате. Значение и место карате в системе физического и духовного воспитания. Этикет Додзё - правила поведения в карате, обращение к сенсею, старшим ученикам, младшим ученикам. Одевание доги (кимоно), завязывание пояса, складывание доги, клятва зала «Додзё кун». Сообщение результатов чемпионата Республики, России, Европы, мира.

#### 2. Гигиенические основы занятий. Меры предупреждения травм, страховка и помощь

Общий режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятия о травмах. Причины травм и профилактика их применительно к занятиям карате кёкусинкай. Первая помощь (до врача).

#### 3. Общая и специальная физическая подготовка. Спортивный инвентарь и уход за ним

Значение общей и специальной подготовки. Характеристика двигательных (физических) качеств. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития физических качеств (силы, быстроту, выносливость, гибкость и подвижность суставов). Хранение спортивного инвентаря и защитной экипировки. Уход за инвентарём.

#### 4. Стойки. Передвижения

- a. Моро аши-дачи – укороченная задняя стойка
- b. Хайсоку дачи – ступни вместе
- c. Дзию-камаэ – боевая стойка

Переходы в стойки и передвижения, повороты, развороты в этих стойках.

#### 5. Удары руками

- a. Нихон нукитэ дзёдан, ёхон нукитэ чудан
- b. Сётэй учи (3 уровня)
- c. Дзёдан хидзи-атэ

Удары руками выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи, тсураши дачи, неко аши-дачи.

#### 6. Удары ногами

- a. Йоко-гери чудан – прямой удар в сторону в средний уровень
- b. Кансэцу-гери – прямой удар в сторону в нижний уровень
- c. Маваши-гери чудан чусоку/хайсоку – круговой удар ногами

Удары ногами выполняются в стойках санчин-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, ко кутцу-дачи, тсураши дачи, неко аши-дачи.

#### 7. Блоки

- a. Шотей-уке (3 уровня) – блок ребром ладони
- b. Сейкен джуджи-уке (джодан, гедан) – блок скрещенными руками

#### 8. Ката

Комплекс упражнений против воображаемого противника. Усложненные ката:

- a. Пинан соно сан. Сакуги тайкёку соно ён.
- b. Тайкёку соно ичи/ни тата, Санчин но ката. Цуки но ката.

#### 9. Соревновательные поединки. Правила соревнований

- a. Санбон кумитэ – учебные поединки в парах на три шага.



в. Дзию кумите – свободные поединки в парах с ограниченным контактом 7х2 мин.; 8х2 мин. Дыхание: ногаре, къяге, ибуки.

Права и обязанности участников, ознакомление с оценкой судий в категории Ката и Кумитэ. Ознакомление с градацией ошибок. Термины, используемые судьями.

#### **10. Самооборона**

Приемы по освобождению от захватов руками за одежду и части тела

#### **11. Аттестация и семинары**

Проверка знаний и умений выполнения техники, тестирование, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени. Проводятся два раза в течение учебного года.

*Нормативы:* в ноябре – 40 отжиманий, 45 подъемов туловища, 45 приседаний, 6 мин. кондиция; в мае – 45 отжиманий, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 7 мин. кондиция.

#### IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

***К концу первого года обучения учащиеся будут***

**знать:**

- историю возникновения карате;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

**уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9 кю.

***К концу второго года обучения учащиеся будут***

**знать:**

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 8 кю;
- элементы кумитэ.

**уметь:**

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

***К концу третьего года обучения учащиеся будут***

**знать:**

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований; элементы кихон и ката для уровня 7 кю;
- тактику и стратегию поединка.

**уметь:**

- выполнять элементы кихон и ката 7 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны; самостоятельно работать в группе и индивидуально.

## V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Структура учебно-воспитательного процесса

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных разделов: обучающий и воспитательный разделы.

1) **Обучающий раздел.** 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, обычаями, нравами, традициями 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.

Направления обучающего раздела взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося карате, 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.

В данном разделе использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида единоборств: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по карате для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С воспитанниками до 12 лет акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем карате в области физической культуры, искусства, философии.

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 воспитаннику в поиске наиболее рациональных путей ее решения, наблюдается относительная расчлененность двигательных действий и нестабильность 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.

## **2) Воспитательный раздел.**

Секция дополнительного образования – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе карате, но и вне его. Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- клубная работа в центре детского творчества (эстетическое оформление помещения спортивного зала, участие в конкурсах клуба);

- 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. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются 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 воспитанника.

## **Дидактические принципы обучения**

Процесс обучения приемов карате кёкусинкай включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков ударной и защитной техники. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства уважения к старшим, 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 ученика. 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 ученик 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.

## **Социально-психологический аспект**

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

- физическая подготовленность занимающихся;
- эмоциональное состояние занимающихся;
- дисциплина и воспитание занимающихся.

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 подростков 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.

#### **Техническое оснащение занятий**

Для успешной реализации данной программ необходим спортивный (тренировочный) зал, в котором располагаются скамейки, маты, зеркала, гимнастические стенки, должно иметь электрическую розетку для подключения видеоаппаратуры. Предусматриваются вспомогательные помещения: преподавательская, раздевалки. Для тренировок необходим следующий спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мешки, макивары, лапы, перчатки, мячи. 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.

#### **Организация учебно-тренировочного занятия**

Урок состоит из трёх 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.

## VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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»).

Отслеживание результативности обучения проходит во всех возрастных группах. В сентябре – у новичков определяется уровень знаний, умений и навыков путем собеседования и первых тренировок. По медицинской справке делается заключение об общем состоянии здоровья ребенка. На первом занятии определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умение сохранять равновесие. В группах продолжающих обучение идет повторение учебного материала, пройденного за прошлый год.

В декабре проводится промежуточный контроль, проверяется уровень ОФП, уровень освоения программы путем аттестационных занятий. В средней и старшей возрастных группах уровень освоения программ определяется путем выступлений на соревнованиях по карате кёкусинкай в январе месяце. В конце учебного года, в мае - годовой контроль: во всех возрастных группах уровень технической подготовки определяется на аттестационных занятиях.

С целью фиксации достигнутых результатов учащихся составляются дневники достижений учащихся и оформляются портфолио.

### Примерные нормативные требования

Контрольные упражнения	Возраст 7-10 лет			Возраст 11-12 лет			Возраст 13-14 лет		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 60м(сек)	10,5	11,6	12,0	9,9	10,8	11,0	8,7	9,7	10,0
Бег на 1 км (мин.сек)	4.50	6.10	7.00						
Бег на 2 км (мин.сек)				9.30	10.0	10.25	9.00	9.30	10.0
Подтягивание из положения виса на высокой перекладине.	5	3-2	0	7	4	2	10	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	16	12	9	20	14	12	30	20	15
Поднимание туловища из положения лежа. (кол-во раз в минуту)	30	26	18	38	32	26	47	36	30



**Диагностическая карта**

№	Фамилия Имя	Возраст	Бег на 60м (сек)/ уровень (низкий, средний, высокий)	Подтягивание из положения виса на высокой перекладине, кол-во раз/ уровень (низкий, средний, высокий)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу./ кол-во раз уровень (низкий, средний, высокий)	Поднимание туловища из положения лежа. (кол. Раз в минуту)/ уровень (низкий средний, высокий)	Уровень (низкий, средний, высокий)
1							
2							
3							

# Программа аттестации

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КЮ

### 10 КЮ - ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца)

#### Кихон (базовая техника)

**Татиката (стойки):** Сидзэнтай (сотохатидзи-дати), дзэнкуцу-дати, хэйко-дати, утихатидзи-дати, кумитэ-но камаэ.

**Цуки (удары руками):** Сэйкэн ой-цуки, сэйкэн гяку-цуки, моротэ-цуки.

**Укэ (блоки):** Дзёдан-укэ, гэдан-барай.

**Кэри (удары ногами):** Маэ-кэагэ, утимаваси, сотомаваси, хидза-гэри, кин-гэри.

#### Идо (основы перемещения)

**В дзэнкуцу-дати:** перемещение вперёд, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух элементов.

#### Иппон-кумитэ

1) Атака: сэйкэн ой-цуки дзёдан.

Защита и контратака: дзёдан-укэ + кин-гэри.

2) Атака: сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака: гэдан-барай + хидза-гэри.

#### Ката

Тайкёку соно ити.

#### Кондиция

- Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведёнными прямыми ногами.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 10 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 10 раз.
- Подтягивания: юноши – 3 раза, девушки – 1 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачёт).
- Подъём корпуса (и.п. – сидя, колени согнуты, руки за головой): 20 раз.
- Маэ-кэагэ: по цели на высоте роста.
- Стойка на руках у стены: 20 секунд (с поддержкой).
- Маэ-кэагэ на месте из кумитэ-но камаэ: 2 минуты (по одной минуте каждой ногой).

#### Письменный экзамен

- Что такое каратэ, каким должен быть каратист.
- Как правильно складывать доги и повязывать пояс.

**9 КЮ - ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 9 лет,  
минимальный период тренировок 3 месяца)

**Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10 кю, а также:  
**Татиката (стойки):** Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати.  
**Цуки (удары руками):** Сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки.  
**Укэ (блоки):** Тюдан сото-укэ, тюдан ути-укэ.  
**Кэри (удары ногами):** Маз-гэри, ёко-кэагэ.

**Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати:** перемещение вперёд, назад и поворот с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

**Санбон-кумитэ**

**Атака на 3 шага:** ой-цуки дзёдан + ой-цуки тюдан + ой-цуки-гёдан.  
**Защита и контратака:** дзёдан-укэ + тюдан сото-укэ + гёдан-барай + гяку-цуки тюдан + гёдан-барай.

**Ката**

Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан.

**Кондиция**

- Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведёнными прямыми ногами.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 15 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 15 раз.
- Подтягивания: юноши – 4 раза, девушки – 2 раза (за 5 подтягиваний выше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

**8 КЮ - СИНИЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 10 лет,  
минимальный период тренировок 3 месяца)

**Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также:  
**Татиката (стойки):** Кйба-дати (фронтальная), кйба-дати 90°, кйба-дати 45°, цуруаси-дати.  
**Цуки (удары руками):** Сэйкэн каги-цуки, хидзи-ути, тэтцуи-ути, дзюн-цуки.  
**Укэ (блоки):** Маваси-укэ, сёто маваси-укэ.  
**Кэри (удары ногами):** Маваси-гэри, кансёцу-гэри.

**Идо (основы перемещения)**

**В кйба-дати 90°:** перемещение в сторону с разворотом через грудь и поворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

**В кйба-дати 45° (дако-идо):** перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

**Иппон-кумитэ**

**Атака:** маз-гэри тюдан.  
**Защита и контратака:** гёдан-барай + маз-гэри тюдан.

**Атака:** ой-цуки тюдан.  
**Защита и контратака:** тюдан ути-укэ + маваси-гэри дзёдан.

**Ката**

Сокуги тайкёку соно ити, Пинан соно ити.

- Подъем корпуса (и.п. – сидя, колени согнуты, руки за головой): 30 раз.
- Маз-гэри: по цели на высоте роста.
- Стойка на руках у стены: 30 секунд (с поддержкой).
- Маз-кэагэ из хэйко-дати: 1 минута.
- Утимаваси из хэйко-дати: 1 минута.
- Сотомаваси из хэйко-дати: 1 минута.

**Письменный экзамен**

- Этикет додзё (в том числе: дисциплина, ритуал, опрятное доги).
- Значение «Ос».
- Вредные привычки – враги каратиста.

**Кондиция**

- Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведёнными прямыми ногами.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 20 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 20 раз.
- Подтягивания: юноши – 5 раз, девушки – 3 раза (за 5 подтягиваний выше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъем прямых ног сидя (упор сзади сидя, ноги на пол не опускаются): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.
- Тоби маз-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.
- Стойка на руках у стены: 30 секунд.
- Ёко-кэагэ из мусуби-дати: 2 минуты.
- Маз-гэри дзёдан из хэйко-дати: 3 минуты.

**Кумитэ**

Дзюу кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

**Письменный экзамен**

- Значение термина «Кюкушинкай», расшифровка графического символа «Канку».
- Режим дня и гигиена спортсмена.
- Основные правила питания каратиста.

**7 КЮ - СИНИЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 11 лет,  
минимальный период тренировок 3 месяца)

**Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

**Татиката (стойки):** Хэйсоку-дати, нэкоаси-дати.

**Цуки (удары руками):** Нуки-э, уракэн гаммэн-ути (уракэн сёмэн-ути), уракэн саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути.

**Укэ (блоки):** Моротэ-укэ, ути-укэ / гэдэн-барай.

**Кэри (удары ногами):** Эко-гэри, усиро-гэри (без поворота).

**Идо (основы перемещения)**

**В кибэ-дати:** перемещение в сторону с заступом спереди (маэ-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибэ-дати:** перемещение в сторону с заступом сзади (усиро-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кибэ-дати:** перемещение в сторону с заступом сзади и разворотом через спину (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**В кумитэ-но камаэ:** приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять без техники.

**Ката**

Сокуги тайкёку соно ни, Сокуги тайкёку соно сан, Пинан соно ни.

**Кондиция**

- Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя с разведёнными прямыми ногами.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 25 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 30 раз.
- Подтягивания: юноши – 6 раз, девушки – 4 раза (за 5 подтягиваний

10

свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

- Подъём прямых ног сидя (упор сзади сидя, ноги на пол не опускаются): от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза.
- Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.
- Стойка на руках у стены: 1 минута до возраста 40 лет включительно, 30 секунд с возраста 41 год.
- Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 2 минуты.
- Эко-гэри дзёдан из мусуби-дати: 2 минуты.
- Маваси-гэри дзёдан из сидзэнтай: 3 минуты.

**Кумитэ**

Дзю кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

**Письменный экзамен**

- Цвета поясов Киокушинкай и их значение.
- Этика поведения спортсмена на соревнованиях.

11

**6 КЮ - ЖЁЛТЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 12 лет,  
минимальный период тренировок 3 месяца)

**Кихон (базовая техника)**

Базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

**Татиката (стойки):** Какэаси-дати, мороаси-дати.

**Цуки (удары руками):** Сюто гаммэн-ути, сюто сакоцу-ути (сюто ороси сакоцу-ути), сюто сакоцу-утикоми, сюто хидзо-ути, сюто ути-ути.

**Укэ (блоки):** Дзюдзи-укэ (дзэдэн, гэдэн).

**Кэри (удары ногами):** Усиро-гэри (с поворотом).

**Идо (основы перемещения)**

**В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати:** перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

**Ката**

Сантин, Пинан соно сан, Пинан соно ён.

**Кондиция**

- Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя с разведёнными прямыми ногами.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 30 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 40 раз.
- Подтягивания: юноши – 8 раз, девушки – 5 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъём прямых ног сидя (упор сзади сидя, ноги на пол не опускаются): от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза.
- Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 15 см.
- Ходьба на руках: 4 метра.

12

- Усиро-гэри на месте без поворота из хэйко-дати: 4 минуты.
- Маваси-гэри дзэдэн из сидзэнтай: 4 минуты.

**Кумитэ**

Дзюу кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

**Письменный экзамен**

- История Киокушинкай каратэ в России.
- Первая помощь при типовых травмах в каратэ.

**5 КЮ - ЖЁЛТЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 12 лет,  
минимальный период тренировок 3 месяца)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:  
**Цуки (удары руками):**  
Энкэй гяку-цуки, сетэй-ути, кокэн-ути, хайто-ути.  
**Укэ (блоки):**  
Кокэн-укэ, хайто-укэ.  
**Кэри (удары ногами):**  
Какато отоси-гэри.

Идо (основы перемещения)

**В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати:** перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката

Янцу, Цуки-но ката.

Кондиция

Гибкость: выполнение произвольного шпагата.  
Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 35 раз.  
Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 50 раз.  
Подтягивания: юноши – 10 раз, девушки – 7 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).  
Подъем прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза.  
Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см.  
Ходьба на руках: 5 метров.  
Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 4 минуты.  
Усири-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ

Дзю кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен

Биография Масутацу Оямы.  
История Федерации Киокушинкай каратэ Пермского края. Лучшие достижения.

14

**3 КЮ - ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 13 лет,  
минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-4 кю.

Идо (основы перемещения)

**В кумитэ-но камаэ:** приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно го, Тайкёку соно ити ура, Тайкёку соно ни ура, Тайкёку соно сан ура, Гэкисай дай, Тэки соно ити, Сантин (с испытанием).

Кондиция

- Гибкость: выполнение фронтального шпагата.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 45 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 80 раз.
- Подтягивания: юноши – 14 раз, девушки – 10 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъем прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 11 раз и обратно до 1 раза.
- Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.
- Ходьба на руках: 6 метров.
- Маваси-гэри из сидзэнтай: 4 минуты.
- Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 4 минуты.
- Усири маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 4 минуты.

Кумитэ

Дзю кумитэ: 15 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен

Додзэ кун (п. 2).

**4 КЮ - ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 13 лет,  
минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:  
**Кэри (удары ногами):**  
Усири маваси-гэри.

Идо (основы перемещения)

**В кумитэ-но камаэ:** приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно го, Тайкёку соно ити ура, Тайкёку соно ни ура, Тайкёку соно сан ура, Гэкисай дай, Тэки соно ити, Сантин.

Кондиция

- Гибкость: выполнение произвольного шпагата.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 40 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 60 раз.
- Подтягивания: юноши – 12 раз, девушки – 8 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъем прямых ног и корпуса навстречу друг другу из положения лежа (складка): от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза.
- Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.
- Ходьба на руках: 6 метров.
- Маваси-гэри из сидзэнтай: 5 минут.
- Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ

Дзю кумитэ: 12 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен

Додзэ кун (п. 1).

15

**2 КЮ - КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**  
(возраст не менее 15 лет,  
минимальный период тренировок 6 месяцев)

Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-3 кю, а также:  
**Кэри (удары ногами):**  
Тоби усири маваси-гэри.

Идо (основы перемещения)

**В кумитэ-но камаэ:** перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката

Пинан соно ити ура, Пинан соно ни ура, Пинан соно сан ура, Пинан соно ён ура, Пинан соно го ура, Тэнсё, Сайфа, Гэкисай сё, Тэки соно ни.

Кондиция

- Гибкость: выполнение фронтального шпагата и шпагата в сторону по заданию.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 60 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 90 раз.
- Подтягивания: юноши – 16 раз, девушки – 11 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъем прямых ног к перекладине из положения виса: 15 раз.
- Тоби усири маваси-гэри: по цели на высоте роста.
- Ходьба на руках: 8 метров.
- Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.
- Какато-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.
- Усири маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ

Дзю кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боёв с судейством)

Письменный экзамен

Додзэ кун (пп. 3-4).

## 1 КЮ - КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев)

### Кихон (базовая техника)

Базовая техника та же, что для 10-2 кю.

### Идо (основы перемещения)

В кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

### Ката

Пинан соно ити ура, Пинан соно ни ура, Пинан соно сан ура, Пинан соно ён ура, Пинан соно го ура, Тэнсё, Сайфа, Гэкайсай сё, Тэкки соно ни.

### Кондиция

- Гибкость: выполнение переходов из шлагата в сторону во фронтальный шлагат и наоборот не поднимаясь.
- Отжимания на кулаках (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии): 100 раз.
- Выпрыгивание из полуприседа (руки за головой): 100 раз.
- Подтягивания: юноши – 18 раз, девушки – 12 раз (за 5 подтягиваний выше норматива – бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
- Подъём прямых ног к перекладине из положения виса: 20 раз.
- Тоби усиро маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.
- Ходьба на руках: 8 метров.
- Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.
- Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.
- Усиро маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 6 минут.

### Кумитэ

Дзю кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боёв с судейством)

### Письменный экзамен

Додзё кун (пп. 5-7).

## ТЕРМИНОЛОГИЯ КИОКУШИНКАЙ

(В СКОБКАХ КУРСИВОМ УКАЗАНО РУССКОЕ  
ПРОИЗНОШЕНИЕ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ)

### ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ

**Будо** – путь боевого искусства  
**Бусидо** (*бушидо*) – путь воина (самурая)  
**Додзё** (*додзё*) – зал для занятий («место, где следуют Пути»)  
**Додзё кун** (*додзё кун*) – присяга додзё  
**Канку** – графический символ Школы Киокушинкай  
**Кантё** (*кантё*) – директор организации ИКО (Сёкэй Мацуи)  
**Каратэ** – пустая рука (с яп. кара – пустая, тэ – рука)  
**Киокушинкай** – общество искателей абсолютной истины  
**Кохай** – младший ученик  
**Осу** (*осу*) – традиционная в каратэ форма приветствия, а также выражение понимания, согласия и готовности  
**Сихан** (*шихан*) – мастер (5 дан и выше)  
**Сосай** – шеф, основатель организации ИКО (должность, которую занимал Масутацу Ояма)  
**Сэмпай** – старший ученик  
**Сэнсэй** – учитель  
**Хонбу** – главная штаб-квартира ИКО в Токио

### ФОРМА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

**Доги** – «одежда Пути», полный комплект формы каратиста.  
**Ги** – куртка  
**Оби** – пояс  
**Дзубон** – штаны

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ

**Аси-какэ** (*аши-какэ*) – подсечка  
**Вадза** – раздел техники, искусство, умение  
**Вадза-ари** – полпобеда (1/2 очка) в соревновательном поединке  
**Госин-дзицу** (*гошин-джицу*) – самооборона

## КОМБИНАЦИИ УДАРОВ И БЛОКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КИХОНА И ПОДГОТОВКЕ К КЮ-ТЕСТУ

### Примечание:

- Если стойка не указана, комбинации рекомендуется выполнять во всех базовых стойках и с переходами из одной стойки в другую.
- Комбинации можно выполнять как всю комбинацию на один шаг, так и каждую технику на отдельный шаг.
- Комбинации можно выполнять в перемещении как вперёд, так и назад.
- Комбинации можно выполнять как одной рукой (ногой), так и разными руками (ногами).
- Начиная с 6 кю комбинации можно выполнять в перемещении с вращением (кайтэн-идо).

1. Дзёдан-укэ + ой-цуки дзёдан.
2. Дзёдан-укэ + гэдан-барай.
3. Дзёдан-укэ + гяку-цуки тюдан/дзёдан.
4. Гэдан-барай + гяку-цуки тюдан/дзёдан.
5. Хидза-гэри на месте + хидза-гэри с шагом вперёд.
6. Маэ-кэагэ + ути-маваси + сотомаваси.
7. Хидза-гэри + моротэ-цуки.
8. Дзёдан-укэ + гэдан-барай + гяку-цуки.
9. Сото-укэ + ути-укэ + гяку-цуки.
10. Маэ-гэри + гяку-цуки.
11. Маэ-гэри + усиро-гэри + маваси-гэри.
12. Перемещение на один шаг с 4 блоками (в позиции ой, в позиции гяку). Вариант: выполнение 4 блоков обеими руками на один шаг (ой-гяку-ой-гяку).
13. Шаг в дзэнкуцу-дати с сото-укэ + отшаг назад в кокуцу-дати с ути-укэ (+ сита-цуки).
14. Шаг в кокуцу-дати с хидзи-ути + переход в кибя-дати (90°) с тэтцуи-ути.

**Дзёгай** (*дзёгай*) – выход за пределы татами  
**Дзиссэн-кумитэ** (*джиссэн-кумитэ*) – спарринг с полным контактом  
**Дзю-кумитэ** (*джиу-кумитэ*) – свободный спарринг  
**Дзюдзи** (*дзюдзи*) – скрестно  
**Дзюмби-ундо** (*дзюмби-ундо*) – разминка  
**Идо** – перемещение  
**Идо-гэйко** – тренировка техники в перемещении  
**Иппон** – чистая победа в соревновательном поединке (1 очко)  
**Иппон-кумитэ** – учебный спарринг на 1 шаг  
**Каги** – крик  
**Какэ** – зацеп  
**Камаэ** (гамаэ) – готовность, изготовка  
**Ката** – стандартный технический комплекс  
**Кати** (*качи*) – победа в схватке  
**Киай** – крик при выполнении техники, усиливающий ее мощь  
**Кимэ** – фокусировка, акцент, концентрация при выполнении техники  
**Кихон** – базовая техника каратэ  
**Кихон-гэйко** – тренировка базовой техники на месте без партнера  
**Кокю** – выносливость  
**Кокю-хо** – техника дыхания  
**Кумитэ** – бой, схватка, спарринг  
**Кэагэ** – поднимающийся (мах)  
**Кэйко** (гэйко) – тренировка  
**Кэри** (гэри) – удар ногой  
**Моротэ** – двумя руками  
**Нидан** – по двум уровням  
**Рэй** – поклон  
**Рэйги** – сочетание спокойствия с правильной осанкой  
**Рэндзоку** – комбинация приемов  
**Санбон-кумитэ** – учебный спарринг на 3 шага  
**Сиккаку** (*шиккаку*) – дисквалификация  
**Сита** (*шита*) – низкий  
**Тамэсивари** (*тамэшивари*) – разбивание твердых предметов  
**Татами** – площадка для спарринга  
**Тати** (*дати*) (*тачи*, *дэчи*) – стойка  
**Тати-ката** (*тачи-ката*) – комплекс стоек  
**Татэ** – вертикальный  
**Тоби** – прыжок

Тюй (*чюй*) – предупреждение  
 Узэ – блок  
 Узэ-каэси (*узэ-каэши*) – ответные действия, контратака  
 Ути (*учи*) – секунций или хлесткий удар рукой  
 Ути-коми (*учи-коми*) – толчок  
 Хантэй-гати (*хантай-гачи*) – победа по решению судей  
 Харай (барай) – сметание  
 Хики-аси (*хики-аши*) – возврат ноги после удара  
 Хики-вакэ – ничья в схватке  
 Хикитэ – регламентированный быстрый возврат реверсивной руки в момент проведения другой рукой удара или блока  
 Цуки (*дзуки*) – прямой (проникающий) удар рукой  
 Энтёсэн (*энчёсэн*) – дополнительное время  
 Якусоку-кумитэ – учебный спарринг по заданию

### ПОКЛОНЫ

Домо аригато годзай масита (*машита*) – большое спасибо (за тренировку)  
 Кантё-ни рэй (*канчё-ни рэй*) – поклон Кантё  
 Отагай-ни рэй – поклон всем присутствующим  
 Семэн-ни рэй (*Шёмэн-ни рэй*) – поклон вперед (президиуму соревнований)  
 Синдзэн-ни рэй (*Шиндзэн-ни рэй*) – поклон символической святыне Школы, алтарю  
 Сихан-ни рэй (*шихан-ни рэй*) – поклон мастеру (5-6 дан)  
 Сэмпай-ни рэй – поклон старшему (1-2 дан)  
 Сэнсэй-ни рэй – поклон учителю (3-4 дан)  
 Сюсин-ни рэй (*шюшин-ни рэй*) – поклон рефери (судье на соревнованиях)

### КОМАНДЫ

Ваката? – понятно?  
 Дзокко – продолжить поединок  
 Доги-о наоси-тэ (*доги-о наоши-тэ*) – поправьте ваше доги  
 Эй – приготовиться  
 Камаэ-тэ – принять стойку или позицию  
 Кий-ирэтэ – каждую технику выполнять с кий

Котай – поменять партнеров в парах  
 Маваттэ – выполнить поворот  
 Мокусю – закрыть глаза и приступить к медитации  
 Мокусю ямэ – закончить медитацию и открыть глаза  
 Мугорэ – выполнять без счета  
 Наорэ – вернуться в исходное положение  
 Рэй – поклониться  
 Сидзэнтай (*шидзэнтай*) – принять исходную позицию ожидания  
 Суваттэ (*сваттэ*) – сесть на пол  
 Сэйдза – опуститься на пол и сесть на пятки  
 Татэ – встать на ноги  
 Хадзимэ (*хаджимэ*) – начать  
 Хантай – сменить сторону или направление  
 Ямэ – закончить  
 Ясумэ – расслабиться

### СЧЕТ

Ити – 1  
 Ни – 2  
 Сан – 3  
 Си (*ши*) – 4  
 Ён – четвертый  
 Го – 5  
 Року – 6  
 Сити (*шичи*) – 7  
 Хати (*хачи*) – 8  
 Ку (*кю*) – 9  
 Дзю (*джю*) – 10  
 Ни-Дзю (*ни-джю*) – 20  
 Сан-дзю (*сан-джю*) – 30  
 Ён-дзю (*ён-джю*) – 40  
 Ён-дзю-го (*ён-джю-го*) – 45  
 Го-дзю (*го-джю*) – 50  
 Ку-дзю (*кю-джю*) – 90



## VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Х.Ким Санг. «Преподавание боевых искусств». – М., 2009 Издательство «Физкультура и спорт» - 404 с.
2. В.Э. Дацинский. «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.