

**Региональная общественная организация
«Крымская Республиканская Ассоциация
Киокусинкай»**

«Утверждаю»

Президент ассоциации

В.С.Цыпулин.

**ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
по каратэ «Кёкусинкай»
срок реализации 3 года
для детей 6 -17 лет**

**Республика Крым,
город Симферополь.**

2017 год.

ВВЕДЕНИЕ

Система дополнительного образования является частью образовательной системы. Создавая благоприятную среду, дополнительное образование обеспечивает ученику обучение, воспитание, формирование мотивации к познанию и творчеству. По своему «местоположению» в системе образования это часть образовательной деятельности, которая находится за пределами общеобразовательного государственного стандарта, включая изучение тех областей культуры и науки, которые не представлены в школьных программах. Дополнительное образование сопряжено с базовым, но не повторяет его, а расширяет, углубляет, вводит новые аспекты, востребованные детьми и их родителями. Содержание дополнительного образования реализуется по специальным образовательным программам, которые, как правило, разрабатываются самими педагогами. Это могут быть программы художественно-эстетического, научно-технического, эколого-биологического, социально-педагогического, физкультурно-спортивного, военно-патриотического, культурологического, туристско-краеведческого, естественно-научного, социально-экономического направлений (приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г. № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей»). Освоение избранных учащимися образовательных программ осуществляется в индивидуальном темпе и объёме. Достижения учащихся имеют персонифицированный характер и не подлежат какому-либо сравнению между собой. Оценка в дополнительном образовании условна и допустима в разнообразных формах.

Дополнительное образование мобильно, вариативно, многообразно, личностно ориентировано. Его назначение – удовлетворение многообразных потребностей детей и подростков в познании и общении, которые далеко не всегда могут быть реализованы в рамках предметного обучения в школе.

Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное – возможностью индивидуализировать процесс социализации ребёнка. Всё это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Таким образом, дополнительное образование, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, их социального и профессионального самоопределения. Всё это ставит развитие системы дополнительного образования в разряд приоритетов федеральной, региональной и муниципальной политики.

Наличие в настоящее время «социального заказа» в области боевых искусств, в частности стиля каратэ Кёкусинкай, как представителя лучших традиций мировой культуры, требует разработки и приведение учебной программы по данному виду боевого искусства к государственным стандартам. Не являясь частью основного (базового) образования, учебная

программа по Кёкусинкай может быть рассмотрена, как программа дополнительного образования (ПДО) и составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования к программам дополнительного образования.

Стиль Кёкусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь виду спорта Киокусинкай, который весьма существенно выделяется среди других спортивных видов каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу.

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закаливание ударных конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Кёкусинкай в высоком темпе.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается правилами проведения поединков, акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И совершенно не случайно в нашей стране Киокусинкай признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

Программа Дополнительного Образования по Кёкусинкай разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конституция РФ;
- Гражданский кодекс РФ;
- Закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «Об общественных организациях»;
- Приказ Минобразования РФ от 03.05.2000 г № 1276 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей »;
- Методические рекомендации Министерства образования РФ «Организация и содержание аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (письмо Минобразования России от 29.11.1999 г № 24 – 51- 1133/13);

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- СанПиН 2.4.4. 1251-03 (от 20.06.2003 г.);
- Приложение к приказу Минобразования РСФСР от 18.07.1991 г. № 251/125 «О мерах по улучшению работы специализированных учебно-воспитательных учреждений для детей и подростков, имеющих недостатки в физическом развитии»;
- Типовой план-проспект учебной программы, приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. № 390.

В основе учебной программы – нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовая спортивная практика.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по Кёкусинкай, возможные результаты освоения программы и методы их оценки.

Все занятия проводятся по типовой образовательной программе для учреждений дополнительного образования детей по курсу Кёкусинкай каратэ. Настоящая программа относится к физкультурно-спортивной деятельности дополнительного образования детей и подростков. Предметом изучения является один из наиболее распространённых в мире стилей каратэ – Кёкусинкай.

Особенностью стиля является проведение поединков без защитной экипировки в полный контакт, что предъявляет очень высокие требования к физической и психологической подготовке.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.

Основная цель программы – активная пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения Зерноградского района; привлечение детей к регулярным занятиям спортом, физической культурой и как следствие – профилактика социально-негативных явлений таких, как наркомания, алкоголизм и правонарушения.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, владение теоретическими знаниями и формирование практических навыков самообороны.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Программа направлена на организацию досуговой деятельности и деятельности дополнительного образования детей дошкольного и школьного возраста и нацелена на физическое, патриотическое и нравственное воспитание подрастающего поколения.

Приобщение к здоровому образу жизни.

Изучение, отработка и совершенствование техники Кёкусинкай.

Развитие силы духа и воли.

Развитие физических качеств: силы и выносливости.

Программа обучения учеников на учебных теоретических и практических занятиях в течение учебного года.

Техника защиты от различных ударов руками и ногами.

Техника защиты от различных ударов: сверху, снизу, справа, слева, прямо.

Техника защиты от различных захватов одной или двумя руками: за шею, за одежду, за корпус (туловище), за руки и т.д. – спереди и сзади.

Бросковая техника (при наличии специального инвентаря и снаряжения в спортивном зале - матов или татами): броски, подножки, подсечки и т.д.

Гимнастика и акробатика: упражнения на гибкость и акробатику (кувырки для страховки при различных падениях).

Техника выполнения разрешённых и запрещённых ударов руками и ногами в целях самозащиты.

Отработка силы ударов руками и ногами по лапам и набивным мешкам.

Отработка скорости ударов руками и ногами.

Техника, тактика ведения боя и передвижения в бою.

Учебно-тренировочные бои (игровые учебные поединки) в лёгкое касание.

Упражнения на развитие координации движений (для умения в совершенстве владеть своим телом) и упражнения для выработки реакции и рефлекса самозащиты.

Игровые занятия: спортивные, подвижные игры и соревнования с элементами Кёкусинкай и акробатики.

Упражнения с физической нагрузкой для развития силы и выносливости.

Изучение классической техники Кёкусинкай, в том числе и техники ката.

Изучение развития Кёкусинкай в мире.

Программа обучения учеников на общих и совместных мероприятиях региональных организаций Федерации Кёкусинкай России.

Мероприятия включают в себя определённый набор соревнований, турниров, марафонов, семинаров, конкурсов, аттестаций, сборов, соответствующих уровню развития и образования воспитанников ДДТ «Ермак».

Изучение терминологии Кёкусинкай, используемой во всех странах мира.

Экзаменационные требования на КЮ для стиля Кёкусинкай

10-й кю – белый пояс

Как складывать кимоно, как правильно носить кимоно, значение Кёкусинкай, этикет и ритуал додзэ, основные растягивающие и кондиционные упражнения.

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

Удары руками: Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ:

Атака 1- Сэйкэн ой-цуки дзедан.

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

Атака 2- Сэйкэн ой-цуки тюдан.

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

Ката: Тайкеку соно ити.

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

Упражнения:

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й кю – белый пояс

История Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.

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

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

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

Удары ногами: Тюдан маэ-гэри туюку.

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-укэ, {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 тусоку, возврат и прикрытие.

Упражнения:

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

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

8-й кю – голубой пояс

Стойки: Киба-дати.

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

Блоки: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ\гэдан барай.

Удары ногами: Дзедан маэ-гэри тусоку.

Ката: Тайкеку соно сан.

Рэнраку:

1. Тюдан маэ-гэри тусоку, Сэйкэн 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 сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45" и 90")

7-й кю – голубой пояс

Стойки: Нэкоаси-дати.

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

Блоки: Сэйкэн 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, Хидар 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.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Марооси-дати.

6-й кю - жёлтый пояс

Стойки: Цуруаси-дати.

Удары руками:

Уракэн сёмен гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон - нукитэ (Мэ-цуки), Ехон-нуките (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: Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

5-й кю – жёлтый 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.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю – зелёный пояс

Общие вопросы о каратэ 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 ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

3-й кю – зелёный пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Какэ-дати

Удары руками: Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзедан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

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

Удары ногами: Маэ какато-гэри (дзедан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

Ката: Пинан соно ен, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ: Дзию кумитэ (20 боев).

Упражнения:

45 отжиманий на сэйкэн.

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

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

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

Примечание: Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й кю – коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзедан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути, Хайсю-ути (дзедан, тюдан), Агэ дзедан-цуки.

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

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ: Дзию кумитэ (25 боев).

Рэнраку:

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

Упражнения:

50 отжиманий на сэйкэн.

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

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

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

Примечание: Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

1-й кю – коричневый пояс

Удары руками: Рютокэн - цуки (дзедан, тюдан), Накаюби - иппонкэн (дзедан, тюдан), Ояюби - иппонкэн (дзедан, тюдан).

Блоки: Какэ-укэ (дзедан), Тюдан хайтю ути-укэ.

Удары ногами: Дзедан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби еко-гэри.

Ката: Янцу, Цуки но ката.

Кумитэ: Дзию кумитэ (30 боев).

Рэнраку:

1. Сэйкэн ой-цуки, Сэйкэн гяку-цуки, Сэйкэн ой-цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзедан, той же рукой Сэйкэн ой-цуки тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзедан, возврат икрытие.

Самозащита: Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения:

65 отжиманий на сэйкэн.

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

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

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

Примечание: Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ПРОГРАММЕ.

Основные темы занятий по Кёкусинкай, обучению и воспитанию учеников Школы «Боец» (без учёта классической техники Ката - для экзаменов на пояса)

1. Основные стойки в Каратэ.
 - 1.1. Учебная стойка отдыха, ожидания и готовности «Фудо дачи».
 - 1.2. Стойка «Йой дачи».
 - 1.3. Стойка «Санчин дачи».
 - 1.4. Боевая стойка «Кумитэ дачи».
2. Разрешённые и запрещённые удары в Каратэ.
 - 2.1. Разрешённые и запрещённые удары руками.
 - 2.2. Разрешённые и запрещённые удары ногами.
3. Техника из учебной стойки «Санчин дачи».
 - 3.1. Основные удары руками.
 - 3.2. Запрещённые удары руками.
 - 3.3. Основные удары ногами.
 - 3.4. Запрещённые удары ногами.
 - 3.5. Основные удары руками и ногами.
 - 3.6. Запрещённые удары руками и ногами.
 - 3.7. Основные блоки руками и ногами.
 - 3.8. Основные блоки и контратака руками.
 - 3.9. Основные блоки и запрещённые удары руками.
 - 3.10. Основные блоки и контратака ногами.
 - 3.11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.
 - 3.12. Основные блоки и контратака руками и ногами.
 - 3.13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.
4. Техника из боевой стойки «Кумитэ дачи».
 - 4.1. Основные удары руками.
 - 4.2. Запрещённые удары руками.
 - 4.3. Основные удары ногами.
 - 4.4. Запрещённые удары ногами.
 - 4.5. Основные удары руками и ногами.
 - 4.6. Запрещённые удары руками и ногами.
 - 4.7. Основные блоки руками и ногами.
 - 4.8. Основные блоки и контратака руками.
 - 4.9. Основные блоки и запрещённые удары руками.

- 4.10. Основные блоки и контратака ногами.
- 4.11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.
- 4.12. Основные блоки и контратака руками и ногами.
- 4.13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.
5. Работа в парах. Техника защиты и контратаки при работе в парах из боевой стойки «Кумитэ дачи».
- 5.1. Основные удары руками.
- 5.2. Запрещённые удары руками.
- 5.3. Основные удары ногами.
- 5.4. Запрещённые удары ногами.
- 5.5. Основные удары руками и ногами.
- 5.6. Запрещённые удары руками и ногами.
- 5.7. Основные блоки руками.
- 5.8. Основные блоки ногами.
- 5.9. Основные блоки и контратака руками.
- 5.10. Основные блоки и запрещённые удары руками.
- 5.11. Основные блоки и контратака ногами.
- 5.12. Основные блоки и запрещённые контрудары ногами.
- 5.13. Основные блоки и контратака руками и ногами.
- 5.14. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.
- 5.15. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника.
- 5.16. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника.
- 5.17. Основные блоки ногами с захватом (перехватом) ноги противника.
- 5.18. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой руками.
- 5.19. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой ногами.
- 5.20. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой руками.
- 5.21. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой ногами.
6. Техника страховки при падениях (акробатика).
- 6.1. Кувырки вперёд и назад.
- 6.2. Кувырки с выходом на шпагат (вперёд и назад).
- 6.3. Кувырки назад с выходом на руки.
- 6.4. Кувырки вперёд и назад через левое и правое плечо.
- 6.5. «Колесо» с правой и левой руки.

- 6.4. Полёт-кувырок вверх и вперёд; прямо, через правое и левое плечо.
- 7. Передвижения ногами.
 - 7.1. Техника передвижений в бою.
 - 7.2. Передвижения ногами - как уходы с линии атаки.
 - 7.3. Передвижения ногами - как технические и тактические приёмы ведения боя.
- 8. Необходимые знания и технические действия.
 - 8.1. Правильные захваты и перехваты.
 - 8.2. Замки.
 - 8.3. Рычаги.
 - 8.4. Скручивания.
 - 8.5. Болевые приёмы.
 - 8.6. Удушения.
 - 8.7. Удержания на животе.
 - 8.8. Удержания на спине.
 - 8.9. Техника и тактика ведения боя.
 - 8.10. Правила соревнований по Каратэ (судейство) на практике.
- 9. Освобождения от захватов.
 - 9.1. Освобождения от захватов за руки:
 - 9.1.1. Простейшие освобождения от захватов за руки.
 - 9.1.2. Одноимённый захват: правая рука за правую руку (спереди, сзади) (или левая рука за левую руку).
 - 9.1.3. Разноимённый захват: левая рука за правую руку (спереди, сзади) (или правая рука за левую руку).
 - 9.1.4. Захват: двумя руками за правую руку (спереди, сзади) (или обе руки за левую руку).
 - 9.1.5. Захват: двумя руками за две руки (спереди, сзади).
 - 9.2. Освобождения от захватов за одежду:
 - 9.2.1. Захват: правая рука за одежду спереди (или левая рука за одежду спереди).
 - 9.2.2. Захват: двумя руками за одежду спереди.
 - 9.2.3. Захват: Правая рука за плечо (спереди, сзади) (или левая рука за плечо (спереди, сзади)).
 - 9.2.4. Захват: за одежду сзади (за шиворот).
 - 9.3. Освобождения от разных захватов:
 - 9.3.1. Освобождение от захвата за шею (за горло) (спереди, сзади).
 - 9.3.2. Освобождение от обхвата за корпус (спереди, сзади).

- 9.3.3. Освобождение от обхвата за руки и корпус (спереди, сзади).
- 9.3.4. Освобождение от захвата за волосы (спереди, сзади).
- 10. Бросковая техника.
 - 10.1. Подсечки.
 - 10.2. Подножки.
 - 10.3. Подбивы.
 - 10.4. Броски.
- 11. Техника защиты от ножа.
 - 11.1. Защита от удара ножом сверху.
 - 11.2. Защита от удара ножом снизу.
 - 11.3. Защита от удара ножом справа.
 - 11.4. Защита от удара ножом слева.
 - 11.5. Защита от удара ножом прямо.
- 12. Техника защиты от палки.
 - 12.1. Защита от удара палкой сверху.
 - 12.2. Защита от удара палкой снизу.
 - 12.3. Защита от удара палкой справа.
 - 12.4. Защита от удара палкой слева.
 - 12.5. Защита от удара палкой прямо.
- 13. Техника защиты от угрозы пистолетом.
 - 13.1. Защита от угрозы пистолетом спереди.
 - 13.2. Защита от угрозы пистолетом сзади.
- 14. Техника защиты и контратаки при работе в парах из боевой стойки «Кумитэ дачи» с применением приёмов.
 - 14.1. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками и приёмом.
 - 14.2. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой ногами и приёмом.
 - 14.3. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками и приёмом.
 - 14.4. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой ногами и приёмом.
 - 14.5. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками и ногами.
 - 14.6. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками и ногами.
 - 14.7. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками, ногами и приёмом.

14.8. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками, ногами и приёмом.

14.9. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками, ногами, приёмом, укладкой и удержанием.

14.10. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками, ногами, приёмом, укладкой и удержанием.

15. Работа в парах. Отработка силы и скорости ударов с использованием специального инвентаря.

15.1. Отработка силы ударов руками по «лапам» и «макиварам».

15.2. Отработка силы ударов ногами по «лапам» и «макиварам».

15.3. Отработка силы ударов руками и ногами по «лапам» и «макиварам».

15.4. Отработка скорости ударов руками по «полотенцу».

15.5. Отработка скорости ударов ногами по «полотенцу».

15.6. Отработка скорости ударов руками и ногами по «полотенцу».

16. Теория.

16.1. Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в Додзё (зале).

16.2. Клятва бойцов Кёкусинкай и их ответственность.

16.3. Техника безопасности на занятиях Каратэ.

16.4. Каратэ – это здоровый образ жизни.

16.5. История развития Каратэ.

16.6. История жизни основателя Кёкусинкай Масутацу Оямы.

16.7. Словарь японских терминов.

16.8. Правила соревнований по Каратэ (судейство).

16.9. Перспективы для учеников Школы Каратэ, в том числе и для занимающихся классической техникой Каратэ Кёкусинкай.

*Примечание-1.

1. В процессе занятий, исходя из интересов и желания занимающихся, уровня освоения ими предлагаемого материала, их возраста, физической и технической подготовленности, количества тренировок в неделю, поставленных задач предложенные основные темы тренировок по Каратэ могут быть изменены или дополнены, в том числе и по усмотрению Учителя.

*Примечание-2.

1. Во время проведения Аттестации (экзаменов на пояса) основой теста является классическая и боевая техника стиля («Школы») Кёкусинкай.

1.1. «Программа изучения классической и боевой техники Каратэ стиля Кёкусинкай на занятиях в Школе Каратэ «Боец» (План поурочных занятий), в которую не входят Прикладные техники других Боевых Искусств, составлена и детально разработана Сэнсэем (3 Дан) С.П. Чаусовским на основе требований «Технической Программы для Аттестаций...».

- 1.2. «Техническая Программа классической и боевой техники Школы Каратэ Кёкусинкай для Аттестаций (экзаменов, при сдаче «Кю» и «Дан»-тестов), в которую входит практическое выполнение техники, состоящей из квалификационных нормативов и требований по стилю Кёкусинкай»:
- составлена и детально разработана Сэнсэем (3 Дан) С.П. Чаусовским на основе общих требований Сосая (10 Дан) Масутацу Оямы, Международной Организации Каратэ Кёкусинкай и Президента Российского Союза Каратэ Со-сихана (8 Дан) С.И. Якунина;
 - является основой на занятиях в Школе Каратэ «Боец»;
 - определяет полный уровень подготовленности аттестуемого (уровень его развития и образования в Каратэ) для получения им Международной квалификационной степени по стилю Кёкусинкай;
 - будет понятна всем тем, кто в совершенстве владеет японскими терминами, используемыми на занятиях, соревнованиях, Аттестациях и других мероприятиях Организации Кёкусинкай, так как составлена с использованием только японской терминологии;
 - представлена в одном из двух Сборников Школы Каратэ «Боец» (можно заказать у своего инструктора для самостоятельного изучения);
- «Восемь Программ» Школы Каратэ «Боец»
(краткое описание и пояснения для понимания учениками и их родителями содержания занятий)
- Общая Программа Детско-юношеской спортивной Школы Каратэ Кёкусинкай «Боец», её перспективы и развитие, и Приложение к Общей Программе делятся на более конкретные отдельные «Восемь Программ», распределённые для изучения по определённым этапам всего учебного года.
 - Настоящие «Восемь Программ» составил и откорректировал руководитель Школы Каратэ «Боец» Сергей Петрович Чаусовский (3 Дан) на основе Программ, созданных Центром Международной Организации Каратэ Кёкусинкай (Япония) и Российским Союзом Каратэ (Москва), исходя из нормативов и требований на аттестационных квалификационных экзаменах («Кю» и «Дан»-тестов), и личного опыта работы.
 - В Программах использована классическая и боевая техника Каратэ стиля Кёкусинкай, а также, разнообразная и очень простая, самая лучшая (основная) и необходимая для жизни Прикладная техника (разные приёмы) из других стилей Восточных единоборств: Айкидо, Джиу-джитсу, Боевого самбо, Ниндзюцу, Дзю-Дзюцу и рукопашного боя.
 - «Восемь Программ» (даты, задачи и количество занятий) могут изменяться и дополняться, это зависит от разных обстоятельств: количества дней в каждом месяце, Единого плана мероприятий на каждый новый учебный год, возраста учеников в каждой группе, их умственного и физического развития (вообще), а также, уровня развития и образования в Каратэ (подготовленности занимающихся), степени усвоения ими учебного

материала, квалификации учеников и стажа занятий, наличия у них защитной экипировки, наполняемости групп и от других критериев.

- Все занятия проходят в большом движении, содержат большое количество заданий и упражнений, дают много новой и неизвестной информации (особенно для начинающих), способствуют комплексному развитию детей и подростков, направлены на укрепление их здоровья, дисциплину и умение защищаться.

- Главное для начинающих: Понять, правильно повторить, постараться научиться и запомнить (быть предельно внимательным, точно копировать и выполнять) всё, что говорит и показывает Учитель, демонстрируют «Старшие пояса». Завести «Тетрадь ученика Школы Каратэ «Боец», в которой записывать всё, что узнал нового на тренировках. Найти время и спланировать домашние самостоятельные занятия, повторяя, отрабатывая и совершенствуя пройденный на занятиях материал (записанный в «Тетради»).

- Главное для старших (ветеранов): Вспомнить, отработать до автоматизма изученное ими ранее, научить младших (показывая пример во всём) и продолжить совершенствоваться на общих (групповых) занятиях и дома самостоятельно (усиленно занимаясь, в том числе и физической подготовкой).

- Главное для всех: Стать здоровыми, физически крепкими, сдержанным и психологически уравновешенными. Учиться преодолевать себя (побеждать самого себя: свой страх и боль, лень и усталость), в совершенстве управлять своим телом и координировать все движения, правильно думать (вникать в смысл и суть всего увиденного и услышанного), правильно двигаться, дышать и уверенно защищаться. Соблюдать «Правила этикета» и уважения к старшим. Постигать смысл философии Каратэ. Быть уверенными в себе, добрыми, честными, справедливыми и порядочными людьми.

Программа № 1

(12 занятий с 01 сентября по 15 октября (1,5 месяца))

Цель: Знакомство (для новичков) с разнообразной техникой, отработка (для старших) изученной ранее техники. Подготовка к боевым (на соревнованиях) и бытовым (на улице) ситуациям.

Разнообразная самая интересная (в основном боевая (ударная) и прикладная (приёмы)) техника. Интересные занятия после лета (перед подготовкой к декабрьской Аттестации, изучением и монотонной отработкой сложных классических элементов и техник Каратэ, и усиленной физической подготовкой).

- Классическая техника в этой Программе почти отсутствует.

- Начинающие ученики: Знакомство с общей разнообразной (разрешённой и запрещённой) ударной техникой Каратэ и техникой самозащиты от неё (на соревнованиях и на улице). Ознакомление с Прикладной техникой и приёмами других стилей Боевых Искусств и Восточных Единоборств

(техникой рукопашного боя). Подготовка к боевым и бытовым уличным ситуациям. Знакомство с «Правилами этикета» и «Правилами поведения в Додзё (зале)». Воспитание уважения к «Старшим», к учителям, к своим родителям и партнёрам на занятиях. Приобщение к здоровому образу жизни. Знакомство с Правилами Школы Каратэ «Боец», в том числе и «Правилами по технике безопасности на занятиях Каратэ», традициями и ритуалами в Организации Кёкусинкай.

- В Программе № 1 на занятиях изучаются следующие элементарные и более сложные техники (в том числе и после 15 октября): -Изучение правильного выполнения самих ударов в Каратэ и защита от различных ударов руками и ногами. Прикладная техника (в том числе и других различных стилей Боевых Искусств): -Защита от различных ударов ножом: сверху, снизу, справа, слева, прямо. -Защита от различных ударов палкой и мечом. -Защита от угрозы пистолетом. -Защита от различных захватов одной или двумя руками: за шею, за одежду, за корпус (туловище), за руки и т.д. – спереди и сзади, - Бросковая техника (при наличии специального инвентаря в спортивном зале - матов или татами): броски, подножки, подсежки, подбивы и т.д..

А также: Разминка с комплексом основных упражнений (подходящих и к домашней утренней зарядке) и маховой растяжкой (для ног). -Гимнастика и акробатика (упражнения на гибкость и акробатические кувырки для страховки при различных падениях). -Отработка силы ударов руками и ногами по подушкам, лапам и макиварам. -Упражнения на развитие координации движений (для умения в совершенстве владеть своим телом) и упражнения для выработки реакции и рефлекса самозащиты. -Игровые тренировки: спортивные, подвижные игры и соревнования с элементами Каратэ и акробатики. -Пробные учебные поединки (свободный бой) и знакомство с правилами участия в них. -Основные упражнения с физической нагрузкой (отжимания на кулаках, качание пресса, приседания с ударами ногами, разные прыжки, в том числе, через пояс) и многое другое...

Дополнение: Первые две недели «новички» занимаются вместе в одной группе со «старшими поясами» для того, чтобы увидеть их в работе и научиться общим Правилам для занимающихся Каратэ и «Правилам этикета», а также ритуалам, традициям и дисциплине в зале (как правильно входить и выходить, стоять, сидеть, отвечать на команды, быстро строиться, правильно выполнять различные задания, упражнения и опасные приёмы, как относиться к своему партнёру (в том числе и с точки зрения его безопасности). Самые старшие ученики («старшие пояса») помогают Учителю быстро и правильно построить начинающих учеников в Кихон и в пары, помогают начинающим ученикам лучше вникнуть в разные технические элементы и правильнее выполнить определённые техники в парах (в том числе и приёмы).

- **Примечание:** Начинаящему ученику, пропустившему Программу № 1, будет значительно сложнее в дальнейшем обучении, чем остальным, и вариант, что он уйдёт из Каратэ - превагирует, потому что следующие

Программы № 2 и 3 (классическая и боевая техники Каратэ) будут самые трудные, не понятные и сложные из всех Программ в течение учебного года. Не многие остаются в Каратэ после того, как начинают заниматься с Программ № 2 и 3, пропуская Программу № 1. Программа № 1 (для начинающих) - как «вступление в само Каратэ», «экскурсия в Мир Боевых Искусств» (знакомство с Восточными Единоборствами), как «подготовка своего рабочего места» к дальнейшей трудной и продолжительной работе в Каратэ, как «настрой на весь учебный год».

- **«Старшие пояса»:** Первые две недели занимаются в младшей группе (с начинающими учениками), для того, чтобы вспомнить, отработать до автоматизма и усовершенствовать уже известную и изученную ими ранее технику Каратэ и других стилей Боевых Искусств, чтобы помочь «новичкам» (на личном примере) познакомиться с Правилами, ритуалами и традициями в Каратэ (и в Школе «Боец»), чтобы помочь «новичкам» лучше усвоить все важные рабочие и организационные моменты на тренировке, и помочь им вникнуть в основные (простейшие) технические элементы приёмов (когда кому-то объясняешь - сам начинаешь понимать эту технику лучше и осознавать, что ты действительно что-то (многое) уже знаешь и умеешь), чтобы показать, как правильно нужно участвовать в учебных поединках (свободный бой), и что вообще это такое - Каратэ (к чему начинающие ученики должны стремиться), чтобы настроиться самим (после летних (у многих «бездельных» каникул) на весь новый учебный год в Каратэ, и ощутить себя как более опытного и знающего (по сравнению с начинающими) ученика Школы «Боец» и члена Организации Кёкусинкай.

- Различные задания и упражнения для общефизической подготовки (ОФП) (в старшей группе проводятся в течение всего учебного года, чередуясь на каждом занятии, в младшей группе (нижеописанное) - начиная со 2-ой Программы, но с меньшей нагрузкой): Лёгкий бег, в том числе и на улице (по погоде). Гимнастика (упражнения на гибкость: мостик, нога за голову, наклоны, шпагаты (продольный и поперечный), различные йоговские позы (например, «Лука», «Плуга», «Рыбы», «Кобры», «Лотоса»)...). Упражнения на растяжку, в том числе, маховые (ногами) и с напарником у стены. Разные упражнения (кондиция) на развитие физической силы и выносливости при большом количестве повторений (10-50 раз с 2-мя, 3-мя подходами) или на длительное время выполнения (по 1-ой и более минуте), в том числе: удары (с утяжелителями) ногами (также, с набеганием и разножкой), удары руками (боксирование) в верхний и средний уровни, боевые связки с чередованием блоков и ударов руками и ногами, а также, статика, в том числе, стойки и ударов ногами по воздуху (медленное выполнение на среднем и верхнем уровне) и по ладошке партнёра, упражнения с сопротивлением (как с гантелями), основные упражнения с физической нагрузкой (отжимания на кулаках, качание пресса, приседания с ударами ногами, разные прыжки, в том числе, через пояс, стойка на руках) и другие.

Региональный представитель Всероссийской
Федерации Со Киокусинкай каратэ



И. А.Кибченко