

Департамент образования и социально-правовой защиты детства администрации
города Нижнего Новгорода

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Дворец детского (юношеского) творчества имени В.П.Чкалова

Дополнительная образовательная программа

«КЕКУСИН-КАН – КАРАТЭ ДЛЯ ВСЕХ»

(для детей с 8 лет, срок реализации 8 лет)

Автор:
Савичев Роман Васильевич - педагог
дополнительного образования
высшей категории, II дан, черный пояс по
Кекусин-Кан Каратэ, тренер- преподаватель
высшей категории

г. Нижний Новгород
2010г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «КЕКУСИН-КАН–КАРАТЭ ДЛЯ ВСЕХ »
Автор программы	Савичев Роман Васильевич - Черный пояс II дан по Кекусин-Кан Каратэ, педагог дополнительного образования высшей категории, тренер-преподаватель высшей категории
Руководитель программы	Панова Наталья Вениаминовна – директор ДДТ им. В.П.Чкалова
Территория, представившая программу	г. Нижний Новгород
Название проводящей организации	Дворец детского творчества им. В.П.Чкалова
Адрес организации	ул. Пискунова д. 39
Телефон	т. 436-60-02
Форма проведения	Групповые занятия, индивидуальные занятия, комбинированные занятия, соревнования, конкурсы.
Цель программы	Развитие духовных и физических способностей детей и подростков, и на этой основе укрепление их здоровья средствами Кекусин-Кан Каратэ-До.
Специализация программы	По целевому обеспечению – оздоровительно- спортивная. По уровню освоения – общекультурно -базовая. По характеру деятельности – деятельно – творческая, для разновозрастного коллектива. По контингенту воспитанников – общая. По форме организации деятельности детей – для физкультурно-спортивных секций. По временным показателям – циклическая. По срокам реализации – длительной подготовки. По возрастному уровню - от 8 лет до 18 лет. Авторская.
Сроки реализации	8 лет
Место проведения	Дворец детского творчества им. В.П.Чкалова
Официальный язык программы	русский.
Общее количество участников	Более 70 человек
География участников	дети, проживающие в Нижнем Новгороде
Условия участия в программе	по желанию
Условия размещения участников	Зал, с ровным полом и специальным покрытием «татами». Специализированное оборудование для отработки ударов. Индивидуальная защитная экипировка и форма спортсменов
Краткое содержание программы	В секции Кекусин-Кан Каратэ-До обучаются дети от 8 до 18 лет. Учебная программа строится по системе цветных поясов - «кю», в количестве 6 - от белого до коричневого. Основные разделы программы: <ul style="list-style-type: none"> • Этикет • ОФП • Техническая подготовка • Тактико-техническая подготовка • Специальная подготовка

	<ul style="list-style-type: none"> • Соревнования • Итоговые занятия <p>Все обучающиеся проходят аттестацию и получают пояса соответствующего цвета и разряды «кю», подтверждаемые Сертификатами Российской Федерации Кекусин-Кан Каратэ-До.</p>
<p>История осуществления</p>	<p>Каратэ под общим названием «КЁКУСИНКАЙ» на территории Нижнего Новгорода и области развивается с 1991 года. Версия «КЁКУСИН-КАН» начала существовать на Нижегородской земле с 2004 года. В конце указанного года образовалась и секция в ДДТ им. Чкалова. За это время достигнуты значительные успехи, воспитанники секции участвуют в соревнованиях и творческих конкурсах различного уровня. Среди воспитанников ДДТ Чемпионы и призеры Нижнего Новгорода, области, г. Москвы, а также призеры Чемпионатов и Первенств субъектов России. Участники программы регулярно выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря в Нижегородскую область, Краснодарский край, Болгарию. Принимают участие в соревнованиях и конкурсах.</p>

Введение

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей Дворец детского (юношеского) творчества имени В.П.Чкалова является экспериментальной площадкой НОУ ВПО Университет Российской Академии образования. Учебно-тематический план Дворца детского творчества им. В.П.Чкалова является инновационным, так как он соответствует Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей (*Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1*) и Рекомендациям о порядке разработки и подготовки к сертификации образовательных программ ДОД (*В.А. Горский. Г.Н. Попова, З.З. Сулейманова, А.Х. Чупанова*)

Учебно-тематический план выполняет *регулятивно-деятельностную функцию* через отражение видов деятельности, через общее количество часов и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, участвующих в реализации программы.

Распределение учебной нагрузки осуществляется по соответствующим модулям содержания программы:

познавательный, обучающий (модуль познавательной деятельности), который включает в себя содержание познавательной деятельности, в результате которой ребенок осваивает новое (для него) знание в избранной науке, технике, культуре, спорте, туризме. Результат освоения содержания этого модуля: конкретные знания по данному профилю, функциональная грамотность, может быть представлен в количественных показателях на основе использования различных тестовых и конкурсных заданий.

практико-ориентированный, обучающий умениям (модуль исполнительской, репродуктивной деятельности), включает разнообразные технологические приемы, тренинги, упражнения и т.п., отражающие уровень исполнительского мастерства обучающегося; раскрывает особенности продуктивной деятельности, результатом которой, с одной стороны, является продукт (например, модель, поделка, реферат, спектакль, спортивное достижение и т.п.), а с другой – уровень исполнительского мастерства, который может быть зафиксирован в спорте – квалификационным разрядом, в художественной самодеятельности – званием лауреата, дипломанта и т.п.;

психолого-педагогический, развивающий (модуль творческой деятельности), включающий в себя упражнения на развитие личностных характеристик обучающихся (восприятия, воображения, мышления, памяти, моторики мелких мышц кистей и т.п.). Ожидаемые результаты освоения содержания этого модуля можно выразить в терминах «задатки», «способности». Результаты могут быть выражены в количественных показателях на основе диагностики развития отдельных личностных характеристик;

эмоционально-ценностный (модуль личностно-значимой коммуникативной деятельности), включающий решение ситуативных задач в процессе взаимодействия с другими лицами, входящими в то или иное объединение детей и взрослых. Результат освоения содержания этого модуля может быть представлен в количественных показателях по итогам анкетирования, тестирования и психологической диагностики.

Следует заметить, что полноценное ДОД – доведенное до уровня культуры личности – учащийся может получить, если его индивидуальный образовательный маршрут строится на основе содержания всех четырех образовательных модулей.

Таким образом, технология модульного проектирования учебного плана образовательного учреждения ДОД отражает как бы два пути постижения предмета общего интереса, два пути прохождения "образовательного маршрута": вертикальный, проходящий через образовательные области, и горизонтальный, проходящий через виды деятельности.

Особенностью настоящей Программы является учет и опора на философские и психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки Кекусин-Кан Каратэ-До.

Общие аспекты системы цветных поясов в Кекусин-Кан Каратэ-До

Пояса – символ того, что ученику следует ожидать от тренировок и обучения, а также награда за приложенные усилия. Неверно рассматривать экзамены на пояс (степень – кю) только как оценку физической и технической подготовки. Очень важно, чтобы обучаемый понимал, что помимо улучшения здоровья, достижения физической силы и техники он одновременно достигает новых уровней зрелости, характер его становится все более уравновешенным с каждым новым уровнем. Ученик должен помнить, что не следует поддаваться искушению быстро пройти через все ступени. Он должен понимать главное: самый сильный враг, которого ему надо победить, это эгоизм. Занятия Каратэ дают возможность увидеть, как бесполезно тщеславие. Нужно научиться тренироваться скромно, но с неослабевающей решимостью. Один из самых важных принципов занятий Каратэ – Терпение. Нужно быть терпеливым, многократно повторяя, казалось бы, уже известное, не имеющее практического значения. Мало внимания сегодня уделяется обучению терпению, развитию самодисциплины. Сегодня большинство учеников рассматривают терпение и самодисциплину как какую-то дополнительную работу, которую они могут выполнять, исходя из собственного желания, решая самостоятельно, нужно им это или нет. А истина состоит в том, что терпение и дисциплина – ключ к счастью и самореализация в жизни. Если бы Каратэ было предметом обучения для всех детей, оно послужило бы всеобщему изменению отношений между людьми. Оно демонстрирует преимущества дисциплины и самоконтроля, показывая через систему цветных поясов (степеней –кю), что награды, завоеванные терпением, значительно более важны, чем быстрые достижения.

Философские основы Кёкусин-Кан Каратэ-До

Кодекс Чести Воина – основа учения Кекусин-Кан Каратэ-До

Учитывая важность духовно-нравственного компонента в изучении Кёкусин-Кан Каратэ-До, необходимо подробно остановиться на Кодексе Чести и традиционной воинской морали. Важно также подчеркнуть, что морально-нравственные постулаты этого Кодекса близки по сути принципам человеческого общения, изложенным в мировых религиях: христианстве, буддизме, исламе. Они не вступают в противоречие и с основными положениями православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему.

Принципы Кодекса Чести Воина

Прямота. Это дух ни перед чем не склоняющегося разума и справедливости. Один из самых известных воинов определил этот принцип так: прямота есть способность принимать без колебаний продиктованное разумом решение. На практике это означает, что при возникновении соответствующей ситуации боец должен либо с достоинством умереть, либо нанести решительный удар. Прямота является весьма ценной составляющей поведения воина. Однако, не будучи постоянно поддерживаемой твердостью и негибким мужеством, она может превратиться в противоположное качество.

Мужество. Это дух отваги и выдержки. Мужество есть способность претворять справедливое. Поиски разного рода приключений, дабы себя показать, не имеют к мужеству никакого отношения (в особенности если это делается без серьезных оснований). Когда то один из самураев Японской империи прокомментировал этот принцип так: "Жить, когда это необходимо, и умереть, когда это необходимо, - вот суть подлинного мужества". Мужество, чувство собственного достоинства и присутствие духа - самые характерные признаки благородства души. Подлинно мужественный человек сохраняет также постоянно ясность и

проницательность ума. Ничто не может нарушить равновесия его души. Он сохраняет самообладание в любых катастрофах, опасностях и страданиях и даже перед лицом смерти. Мужество, проявляемое в состоянии покоя, называют бесстрашием. Постоянное самообладание и сохранение бесстрашия исключают жестокость и неестественность, сопровождающие проявления гнева. Умение сохранять покой и естественность свидетельствуют об отсутствии страха. Последнее же целиком обусловлено полной самоотдачей более высокой истине, нежели свое собственное "Я". Достижимое при этом состояние внутреннего покоя порождает легкость и естественность действий в опасной ситуации (даже в том случае, если она угрожает смертью).

Доброта. "Буси но насаке" (мягкость, нежность или деликатность воина) - уже одни эти слова пробуждают в нас благородные чувства. Это прежде всего "уравновешенное твердым разумом чувство мужественного сострадания". "Лишь наиболее мужественные способны проявлять подлинную нежность, любить же может лишь тот, кто способен сострадать". Жалость чисто рефлекторного порядка на первый взгляд также может казаться признаком человеческого отношения. Но жалость преобразуется в доброту лишь у того, кто силен, бесстрастен и полностью владеет собой. "Умение прощать - украшение воина". Для человека, чуждого личной заинтересованности, сила имеет смысл лишь как средство защиты более слабого. В самом деле, человек физически или морально слабый всегда имеет право на защиту со стороны сильного (даже если речь идет о побежденном противнике). Таков истинный смысл силы, а равно и чести по-настоящему сильного. Как говорится в одном из старых изречений *Кодекса*, "охотнику не подобает убивать птицу, укрывшуюся у него на груди".

Вежливость. Если вежливость носит скорее формальный характер, ценность ее весьма ограничена или просто сомнительна. Напротив, для подлинного, истинного воина, вежливость - признак способности к самоограничению и развитию чувства уважения к другим. Иначе говоря, она отражает человечность, т. е. уважение к силе или слабости противника. В своей наиболее возвышенной и сознательной форме вежливость переходит в любовь. Кодификация жестов, составляющих церемониал вежливости, и составляет этикет, превращая его в красивое обрамление жизни. Обучение этикету с детских лет позволяет дисциплинировать страсти и делать общественные взаимоотношения не только возможными, но и приятными. Той же самой цели служит этикет и в Додзё. Однако помимо этого этикет может способствовать возникновению в человеке чувств, соответствующих конкретным церемониалам и жестам. Действительно, в той же самой степени, в какой грубость, бесцеремонность, развязность и лень способствуют развитию вульгарности, корректное и уважительное отношение к другим способствует развитию возвышенности и благородства. Согласно фундаментальному принципу восточных единоборств, соответственно и принципу Кекусин-Кан Каратэ-До, независимо от характера выполняемых действий, каждое из них может быть выполнено "наиболее экономным способом". Но выполненное согласно принципу "экономии энергии" действие всегда грациозно, а форма, в которой оно было выражено, красива. В принципе, тактичность и вежливость свидетельствуют о доброте, скромности, доброжелательности и сострадании. Подобные состояния духа могут проявляться практически через любые, даже самые незначительные действия.

Искренность. Это верность истине, честность. Как сказал один из древних поэтов: "Будь всегда верен сам себе, и если ты не отойдешь от истины в сердце своем, то тебе не надо будет просить защиты у богов". Конфуций выразился еще сильнее: "Искренность есть начало и конец всех вещей, без нее ничто не могло бы существовать". В Боевом Искусстве, коим является Кекусин-Кан Каратэ-До ложь и двуличность относятся к проявлениям трусости. "Буси но исинон" ("слово самурая") подобно слову рыцаря является вполне достаточной гарантией. То, что данное самураем обещание будет выполнено, не должно подлежать никакому сомнению. В принципе, между истинностью и реальностью не существует различия. Однако истинное всегда несколько опережает реальное. С истиной всегда следует обращаться осторожно. Иногда сказать правду - значит совершить ненужную жестокость. Напротив, не отвечать резкостью на резкость собеседника или не проявлять возникающей к собеседнику неприязни - это акт

сострадания повинующегося истине более высокого порядка, нежели привычка "резать правду-матку в глаза". Стремление скрыть свои физические и моральные страдания отражает заботу оградить окружающих от ненужного беспокойства. Понятно, однако, что отличить подобную заботу по отношению к окружающим от элементарной неискренности не всегда бывает легко. Здесь главное - стремление всегда оставаться в согласии с самим собой, употребляя на это всю свою искренность.

Незаинтересованность (отрешенность). Если какое-либо действие или жизненная позиция в целом основаны на личной выгоде, они несомненно запятнаны эгоизмом и стремлением к обладанию. Но в подобном случае они уже не соответствуют истине, если иметь в виду ту реальность, которая превосходит границы нашего маленького "Я". Дело в том, что любой личный интерес, а также гипертрофированная любовь к своему телу или материальным благам искажает наше видение реальности. Избавиться от всего этого можно лишь посредством развития таких качеств, как искренность, верность истине, мужество, прямота, вежливость, доброта, дружелюбие, признательность и честность. Отдаваясь целиком служению истине, мы не оставляем в своей душе места ни для чего иного. Душа подобного человека уже не подвластна чисто личным интересам. Подлинный благородный воин служит прежде всего делу развития и поддержания гуманности. Все восточные учителя (независимо от того, чему они обучают: воинским искусствам, другим видам традиционных искусств или мудрости как таковой) никогда не требуют с учеников денег, более того, некоторые из них дают ученикам кров над головой и кормят их. Настоящий учитель всегда сам выбирает себе учеников, принимая далеко не всех. Понятно, что принятые ученики полностью подчиняются своему учителю. Передаваемое от учителя к ученику знание не имеет цены. "Родители дали мне тело и меня вырастили, но учитель сделал из меня человека". Подобный бесценный дар может быть уравновешен лишь бесконечной благодарностью. Часто, добившись успеха, ученик кладет к ногам учителя все, что он имеет (иногда это целое состояние). Однако настоящий учитель использует это не для себя, а для того, чтобы дать бесплатный кров и пищу новым ученикам. Ученик ни в коем случае не должен думать, что он платит учителю за знание или что он покупает знание. Даже если он и дает учителю какие-то деньги, то последние имеют скорее характер приношения, несравнимого по цене с тем, что он получает взамен. Лишь в подобном случае и ученик, и учитель могут сохранить свою свободу и достоинство, будучи связанными друг с другом лишь взаимной щедростью, уважением и признательностью. Разумеется, обычное знание можно купить и за деньги, тогда как воспитание и передача мудрости цены не имеют. Для развития мужества, честности и преклонения перед учителем вплоть до самопожертвования от ученика требуются полнейшая незаинтересованность и отречение. Строго говоря, смысл нашей жизни определяется нашей способностью безоговорочно пожертвовать ею ради того, что выше ее. Поскольку "руководящей нитью" к подобному совершенному забвению своего "Я" является чувство чести, оно рассматривается как один из определяющих принципов *Кодекса Чести Воина*.

Честь. Отказавшись с самого начала от своей жизни (в обряде инициации), воин существует исключительно за счет присущих ему ценностей внутреннего порядка: благородства своего духа и достоинства своего состояния. Развитие чувства чести и отражает реальность подобного духовного существования. Эта "высшая жизнь" закладывает основы нашего бессмертного "Я", ибо все остальное - смертно. Малейшее отклонение от подобного состояния вызывает острое чувство стыда, ибо, нарушая правила воинского поведения, он ставит на карту свою честь и подвергает смертельной опасности свою внутреннюю жизнь. Следовательно, ощущение бесчестности поступка есть мощный стимул исправления ошибок в своем поведении. Детям с самых малых лет необходимо прививать обостренное чувство чести, и пример в этом должны показывать сами родители, доказывая, если это нужно, ценой собственной жизни, что честь превыше всего. И они должны быть совершенно правы, ибо какой смысл может иметь жизнь человека, не уважающего себя самого? Один из воинов, пошедший в молодые годы на компромисс со своей совестью, впоследствии сказал об этом так: "Подобно трещине в теле дерева бесчестие с возрастом не зарастает, но, напротив, лишь увеличивается, пока не разрывает

дерево пополам". Однако, будучи неправильно понятым, чувство чести может легко выродиться в болезненное извращение. Отказавшиеся от своего тела, но продолжающие культивировать эгоистическую любовь к своему "Я" не идут дальше себялюбивого утверждения о том, что честь может быть восстановлена лишь кровью того, кто на нее покусился. Но, истинные воины считают недостойным откликаться на малейший выпад со стороны недоброжелателя, рассматривая это как недостаточную степень самоконтроля. Честь должна составлять глубочайшую внутреннюю основу человека, а не его "парадные украшения". В этом смысле мирская слава и людское одобрение не имеет к ней никакого отношения. В практическом плане честь связана прежде всего с верностью друзьям, своему слову, учителю, идеалу или истине. Вот почему верность долгу считается одним из краеугольных камней *Кодекса Чести Воина*.

Верность долгу. В Средние века господин и зависимый от него были связаны друг с другом долгом верности и лояльности. Даже в наши дни в некоторых странах приносится клятва верности королю или императору, воплощающим понятие родины. В других странах воины приносят присягу верности и преданности своей родине, обязуясь защищать ее до конца и пожертвовать за нее своей жизнью. Подобное же чувство верности и преданности развито у религиозных людей, а также у приверженцев различных социальных систем и политических группировок. Нередко долг верности и преданности соблюдается не только по отношению к каким-то идеалам, но и к людям, воплощающим подобные идеалы. Для нас все это имеет интерес лишь с той точки зрения, что чувство верности и преданности не умерло, оно продолжает культивироваться и в наши дни. Независимо от конкретного объекта верности и преданности всем им присуще нечто общее: готовность пожертвовать своей жизнью за нечто, превосходящее границы отдельного маленького "Я". Живущий исключительно ради себя или ради каких-то материальных благ существует в плоскости более низкого порядка, теряя все, что он имеет, с наступлением смерти. Для адепта Боевого Искусства конкретной формой идеала, которому он поклоняется, является любовь к истине, питающая и поддерживающая его жизнь. Она-то и представляет основу чувства долга. В этом смысле путь воина (адепта БИ) подобен острому мечу, ибо ему обладателю постоянно приходится разрубать с его помощью сложные узлы жизни, выбирая между несколькими видами долга наивысший. Готовность пожертвовать своей жизнью ради блага своей Родины является одной из важнейших составляющих скромности, без которой невозможны в Каратэ и взаимоотношения между учителем и учеником.

Скромность. Глубинные корни скромности таятся в искренности и отсутствии гордости. Истинный смысл этих свойств прекрасно передан словами великого индийского мудреца Рамакришны: "Гордость, способствующая славе души, не есть заносчивость; скромность, не способствующая славе души, есть раболепство". Подлинно скромный человек стремится не к самоуничтожению, но к предельно искренней и честной самооценке, основанной на истине и справедливости. Каким бы ни было понятным желание людей быть любимыми и уважаемыми, оно имеет право на существование лишь у тех, кто его достоин. Подобное желание нормально лишь для тех, кто обладает реальным внутренним достоинством. Таким образом, воспитание скромности начинается прежде всего с осознания нескромности желания убеждать и себя, и других в наличии у себя достоинств, которых на самом деле не существует. Далее следует сосредоточить свое внимание на присущих недостатках, не впадая в болезненное самоуничтожение, но напрягая всю свою волю для решительного преобразования своего "Я". Кроме того, важно оценить достоинства других людей, независимо от того, являются ли они твоими друзьями или врагами, ибо учиться хорошему никогда не зазорно. Особое внимание следует проявлять к личности учителя, чему бы он тебя ни обучал, ибо восхищение, благодарность и доверие порождают подлинное смирение и уважение. Это еще один краеугольный камень *Кодекса Чести*, без которого невозможны человеческие взаимоотношения.

Уважение. Отсутствие скромности исключает уважение, без уважения не может быть доверия, но без доверия невозможно ни учить, ни учиться чему-либо. "Вода польется из

кувшина в чашку лишь в том случае, если последняя расположена ниже его". В противном случае чашка останется пустой. Современным учителем может быть назван тот, кто умеет обращаться посредством словесных элементов к уму и памяти слушателя. Слушающий учителя ради обучения определенной науке может быть назван учеником. Ясно, что любая наука может быть со временем забыта, ибо отношения учитель - ученик носят поверхностный характер. Совсем иначе обстоит дело с обучением, требующим полного физического, психического, морального и духовного перерождения слушателя. Подобное обучение уже имеет характер познания, и тот, кто осуществляет и направляет подобное преобразование, достоин звания учителя, а тот, кто соглашается на подобное обучение, смиряясь с наложенной на него дисциплиной ради желаемого преобразования, может называться учеником. В общечеловеческом масштабе взаимоотношения учитель - ученик являются наивысшими. Как говорят в Индии, "мать стоит десятерых отцов, но учитель стоит десятерых матерей". Характерные для нашей жизни "молодежные бунты" объясняются тем, что молодежь ищет учителей жизни, находя вместо них фальшивых кумиров. В этом смысле все пришедшие к нам с Востока виды боевого искусства являются прежде всего школами жизни. Целью их является формирование мужчин, и средством подобного формирования является преподавание боевых искусств. Но, чтобы достичь желаемой цели, пройдя через все испытания жизненных и духовных дисциплин, необходим прежде всего настоящий Учитель, перед которым можно сделать свободный выбор, заняв положение ученика. Именно добровольность выбора позволяет преодолеть суровость дисциплины, иначе говоря, "величайшая свобода расцветает на вершине пирамиды жесткой иерархии". Не следует забывать и о том, что учитель любого боевого искусства есть прежде всего ученик своего учителя. Он претерпел соответствующее физическое, психическое и духовное перерождение и лишь потому способен передать свой опыт другим. Именно это позволяет ему без всякой ложной скромности взять на себя ответственность за преобразование своего ученика. Учитель должен служить ученику примером не только в технических, но и в этических и духовных аспектах преподаваемого боевого искусства. Все это требует не только мужества, но и чувства нежности война по отношению к ученику, представляющего собой уважение учителя к "спящему в его ученике учителю". Это и есть основа взаимного уважения не только ученика и учителя, но и всех занимающихся в Додзё, свидетельствующего о наличии у всех занимающихся постоянно бодрствующего сознания. «Старшие пояса» должны с уважением относиться к «младшим», ибо стремление унижить младшего по возрасту или умению их попросту недостойно. Право на критику в Додзё имеет лишь Учитель, но даже он должен это делать с учетом меры, приличия и с сохранением доброжелательности. Способность уважать других основана на умении подниматься над чисто человеческими проявлениями. В *Кодексе Чести* оно носит название самоконтроля.

Самоконтроль. Позволить своим чувствам проявиться в выражении лица или жестах есть для истинного война прежде всего отсутствие подлинной силы. С точки зрения поверхностного наблюдателя, может показаться, что подобные нравы свидетельствуют о жестоком сердце. Но никто в мире не чувствителен и эмоционален так, как настоящий воин. Просто чувства война оскорбляет публичное произнесение священных для него слов и выставление напоказ своей внутренней жизни. Как написано в одном дневнике: "Ты чувствуешь, как нежные мысли рождаются в твоей душе? Это момент прорастания зерна. Не потревожь его рост словами, но позволь ему свершиться в тишине и покое". Точно так же смех служит у война средством восстановления нарушенного внутреннего равновесия, являясь противовесом гнева и боли. Умение сдерживать чувства и страсти есть средство накопления огромной энергии. Разумеется, подобная накопленная энергия может находить себе выход в действии, но наиболее благородным ее выражением считается эстетическое и поэтическое. Именно сочетание красоты и изысканности чувства, с одной стороны, и внешней бесстрастности - с другой и составляет основу "буси но насакэ" ("нежность война"). Совершенство во владении собой основано на уравнивании подавляемых эгоистических страстей и высвобождаемых благородных порывов человеческой природы, очищенной от ненужной мелочности. Взаимопонимание между членами сообщества, испытывающими одни и

те же радости и страдания, одушевленными одними и теми же надеждами, служит источником дружелюбия.

Доброжелательность. Дружба является, быть может, одним из самых чистых человеческих чувств. Будучи очищенной от страстей, она соответствует одной из наиболее альтруистических форм любви. Основываясь на взаимном понимании, уважении и доверии, она создает условия для наиболее возвышенного человеческого общения. Итак, на определенной ступени своего развития воин должен обрести прямоту, мужество, доброту, вежливость, верность истине, искренность, честность, отсутствие личной заинтересованности, бескорыстие, верность, скромность, уважение к другим и доброжелательность. Отсутствие хотя бы одного из этих качеств разрушает всю внутреннюю структуру в целом. И совершенно особую роль в ней играет дружба, представляющая собой обмен духовным содержанием между равными и достойными. Будучи проявляемой в отношении к более слабому или менее знающему, она меняет название, превращаясь в доброжелательность. Обе они, однако, равно конструктивны, создавая климат, благоприятствующий развитию любого человека.

Таким образом, Каратэ без *Кодекса Чести Воина* есть лишь видимость, и иллюзия эта будет длиться недолго. Следовательно, наряду с воинским искусством Учитель должен обучать правилам *Кодекса Чести*, а ученик должен стараться усвоить и то и другое, ибо они составляют единое целое. Строгое соблюдение принципов и связанного с ним этикета значительно облегчает прогресс в освоении Кекусин-Кан Каратэ-До.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «КЕКУСИН-КАН–КАРАТЭ ДЛЯ ВСЕХ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности и предусматривает стратегию и меры по развитию и стабилизации школы Кекусин-Кан Каратэ-До в системе дополнительного образования.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактику криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни.

Школа Кекусин-Кан Каратэ-До - одна из немногих физкультурно-спортивных организаций в Нижнем Новгороде, которая, предлагает занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам. Для более качественного обеспечения физкультурно–массовой и спортивной работы осуществляется тесная связь с администрацией и общественными организациями города и области.

Как отмечалось в некоторых программно-методических работах тренерско-преподавательского коллектива, школьный урок физкультуры в силу своих организационных и дидактических особенностей не в состоянии обеспечить реализацию потенциальных физических возможностей и способностей ребёнка, а узконаправленная система спортивной подготовки, осуществляемая по линии ДЮСШ, ДЮШОР и имеющая основной целью достижение максимально высоких спортивных результатов, не дает возможности заниматься всем желающим. Эту нишу заполняет система дополнительного образования детей и подростков.

В группы занимающихся Кекусин-Кан Каратэ-До принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде Каратэ, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Немаловажная роль в решении этой задачи, видится в проведении спортивных занятий детей совместно с родителями (подобная практика уже имеет место в некоторых группах), занятий со спортсменами высокого класса.

Необходимо отметить, что уже сейчас тренеры и педагоги приоритетным считают работу в культивировании физической культуры и массового спорта. Набор в группы начальной физической подготовки Каратэ начинается уже в летние месяцы, когда проводятся тренировочные занятия в городских летних лагерях при школах. Сюда же подключаются и подготовительные группы близлежащих к школам детских садов.

Для групп занимающихся Кекусин-Кан Каратэ-До в летнее время проводятся оздоровительные сборы при подростковых клубах районов, в школах города, а также организуются выездные спортивно-оздоровительные лагеря. Программа сборов насыщена не только занятиями Каратэ, а также семинарами, познавательными экскурсиями, встречами с интересными людьми, участиями в соревнованиях, посещениями музеев, театров и мест исторических памятников.

Программа может быть ориентирована на поэтапное преобразование секции Кекусин-Кан Каратэ-До из любительского объединения единомышленников и энтузиастов занятий Каратэ, в отдельное образовательно-воспитательное учреждение дополнительного образования на основе имеющегося кадрового и программно-методического потенциала, традиций и опыта тренерского и инструкторского коллектива, а также используя богатейший опыт, накопленный в Нижегородском регионе в данном направлении.

Цель программы:

Развитие духовных и физических способностей детей и подростков, и на этой основе укрепление их здоровья средствами Кекусин-Кан Каратэ-До.

Задачи:

- Формировать физически здоровую, психологически устойчивую, обладающую решительным характером нравственную личность, на основе изучения Кекусин-Кан Каратэ-До путем тренировок и участия в спортивных соревнованиях.
- Развивать эстетический вкус путем изучения традиционной культуры Единоборств.
- Воспитывать личность путем формирования и развития нравственных и патриотических качеств.
- Формировать адекватную самооценку, позитивный эмоциональный тонус.

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте с 8 лет.

Срок реализации Программы – 8 лет.

В течение всего образовательного процесса ученики проходят несколько этапов обучения. Этапы обучения и организация Секций и Клубов Кекусин-Кан Каратэ-До имеют взаимную структурно-функциональную привязку получения цветных ученических поясов (кю).

Группы	Цвет пояса
Физкультурно-оздоровительные	белый пояс
Начально-спортивные	оранжевый и синий пояс
Учебно-тренировочные	желтый пояс
Спортивного совершенствования	зеленый и коричневый пояс

Все обучающиеся проходят аттестацию по нормативам, прописанным в разделе «Итоговые занятия» в содержании программы, получают пояса соответствующего цвета и разряды «кю», подтверждаемые Сертификатами Российской Федерации Кекусин-Кан Каратэ-До.

Планирование занятий

В секции реализуются следующие режимы выполнения учебных планов для групп разных этапов обучения:

Цвет пояса	Кю	Минимальная продолжительность занятий
1. Белый	Без кю	3 месяца (48 часов)
2. Оранжевый	10, 9	3 месяца (48 часов)
3. Синий	8, 7	3 месяца (48 часов)
4. Желтый	6, 5	3 месяца (48 часов)
5. Зеленый	4, 3	6 месяцев (96 часов)
6. Коричневый	2, 1	6 месяцев (96 часов)

В таблице указан минимальный срок тренировок для допуска к аттестации на следующий пояс. Указанная продолжительность занятий предполагает занятия по 4 часа в неделю.

Режим занятий

Цвет пояса	Продолжительность учебного занятия	Количество занятий в неделю	Недельная учебная нагрузка	Количество часов, запланированных на участие в соревнованиях	Годовая учебная нагрузка
1. Белый	1	3	3	10	130
2. Оранжевый	1	3	3	30	150
3. Синий	1	3	3	30	150
4. Желтый	1	3	3	40	160
5. Зеленый	1	3	3	40	160
6. Коричневый	1	3	3	40	160

Оценивание результативности занятий.

Выпускник секции обязан:

Знать	Уметь	Демонстрировать
<ul style="list-style-type: none"> • Этикет каратэ додзё • Технику выполнения упражнений ОФП • Наименование и технику выполнения технических действий защиты и атаки • Наименования и технику выполнения Ката • Специальные упражнения, повышающие выносливость и силу • Разрешенную и запрещенную технику соревновательных поединков • Команды рефери боковых судей в спортивных поединках 	<ul style="list-style-type: none"> • Правильно пользоваться каратэ ги • Правильно выполнять упражнения ОФП • Правильно выполнять технические действия защиты и атаки • Правильно выполнять Ката на свой пояс • Самостоятельно организовать процесс разминки • Самостоятельно тренироваться вне спортивного зала • Проводить свободный бой по спортивным правилам 	<ul style="list-style-type: none"> • Ритуал поведения в каратэ додзё • Уровень физической подготовки в соответствии с имеющимся поясом • Технические действия защиты и атаки с силой и скоростью соответствующей поясу • Осознанное выполнение Ката как вид «боя с тенью» • Тест на разбивание твердых предметов • Бойцовский дух, волю к победе

Результативность занятий в физкультурно-оздоровительных группах оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития учеников в течение всего периода обучения. Тестирование производится индивидуально во время плановых занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений учеников при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу.

Для учеников **начально-спортивной группы** степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, открытых уроках, внутренних и внешних экзаменах и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины Кумите и Ката. Условием допуска к квалификационным экзаменам является участие в спортивных соревнованиях по Кекусин-Кан Каратэ-До клубного и городского ранга.

Основным показателем результативности освоения Программы учениками **учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования** является успешное участие в соревнованиях районного, городского, областного или окружного уровня, а так же успешность прохождения квалификационного экзамена по технике Кекусин-Кан. Каждый промежуточный этап обучения заканчивается квалификационным экзаменом. Экзамены на ученические степени (кю) проводятся 2-3 раза в год в соответствии с программой сдачи экзаменов и квалификационными нормами.

Курс обучения в этих группах предполагает достижения учеников при условии строго соблюдения ими режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Результаты аттестаций, прохождения инструктажей, спортивных сборов и семинаров, соревнований отражаются в Будо-паспортах. Аттестации могут также отражаться в соответствующих сертификатах российского образца.

Общим показателем реализации настоящей Программы является создание разновозрастного коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений учеников, активное участие всех групп в спортивной и культурно-досуговой жизни ДДТ (концерты, показательные выступления, викторины, конкурсы и т.д.). Каждый ученик независимо от возраста или стажа занятий в секции должен стремиться сделать свой вклад в развитие. В силу природных данных у каждого ученика своя “олимпийская вершина”, но каждый ученик, придя в секцию через некоторое время должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Программа рассчитана на весь школьный период жизни ребенка. Выполнение ее должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в Программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития.

Распределение учебной нагрузки.

Наименование разделов и тем	Физкультурно-оздоровительная группа		Начально-спортивная группа				Учебно-тренировочная группа		Группа спортивного совершенствования				Количество часов
	Белый пояс		Оранжевый пояс		Синий пояс		Желтый пояс		Зеленый пояс		Коричневый пояс		
	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	
Этикет	2	1	1	1	1	1	1	1		1		1	11
ОФП	4	44	4	25	2	15		15		20		22	151
Техническая подготовка	5	27	4	22	2	17	2	15	2	14	1	10	121
Тактико-техническая подготовка	2	11	7	40	9	37	10	44	10	42	12	44	268
Специальная подготовка	1	20	1	10	1	20	2	25	1	25	2	23	131
Соревнования		10	1	29	1	39		40		40		40	200
Итоговые занятия		3		5		5		5		5		5	28
Всего	14	116	18	132	16	134	15	145	13	147	15	145	
Итого	130		150		150		160		160		160		910

Учебный план белого пояса (без кю)

Наименование разделов и тем	Теория	Практика			Количество часов
	Познавательная деятельность	Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность	
Этикет	2	1			3
ОФП	4	44			48

Техническая подготовка: • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении)	5	27			32
Тактико-техническая подготовка: • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ	2	11			13
Специальная подготовка	1	20			21
Соревнования				10	10
Итоговые занятия		3			3
Всего	14	106		10	130

Содержание курса

Белый Пояс – Уровень Чистоты и Потенциала

Белый цвет, так же как и черный, встречается редко, если вообще когда-либо встречается в чистом виде в природе. Он отражает все световые волны, ничего не поглощая, потому что он уже содержит все цвета спектра. Таким образом, в Каратэ белый пояс символизирует потенциал ученика в достижении каких-либо степеней. Если этот потенциал имеется, тренировка выявит его. Ведь все, о чем ученик мечтает, на что надеется, уже спрятано внутри его. Это «драгоценный камень, покрытый слоем грязи, которую нужно только отколоть резцом решимости и веры». Белый цвет – символ чистоты. Новый ученик на уровне белого пояса чист, потому что еще ничего не знает о требованиях искусства и совершенно не имеет опыта. Его сердце полно надежды. Из этой надежды исходит росток первого желания тренироваться и учиться. Главное – слушать преподавателя и учиться действовать в соответствии с его указаниями. После первой тренировки навсегда уходит чистота белого пояса. Он впитывает пот и частицы пыли, теряет первоначальный чистый цвет. Поэтому дороги назад нет. Начинается путь вперед, через весь спектр цветов. Нужно поставить себе цели в тренировке и идти к ним без усталости.

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		

ОФП	Движение «пауком», «крабом», «выпадом» Шпагат поперечный	«Паук»- перенос веса тела с одной ноги на другую в низкой позиции, «Краб»- перемещение на четвереньках животом вверх, «Выпад»- длинный шаг без подъема на опорной ноге Ноги на максимальной ширине, руки на локтях		
Техническая подготовка: Кихон Идо	Основные стойки, удары руками и ногами, блоки Основные передвижения вперед и назад в Зенкуцу-Дачи	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего(дзедан), среднего(чюдан), нижнего(гедан) уровней Перемещения на 3 шага с техникой поворота «Маватэ»		
Тактико-техническая подготовка: Ката Кумитэ	Простейшие формальные комплексы Тайкеку 1,2 Якусоку Кумитэ (одиночная атака и защита на месте)	Изучение формального «боя» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий Блок рукой против атаки рукой (цуки), Блок рукой против атаки ногой (гери)		
Специальная подготовка	Принципы отжимания на кулаках	Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс		
Соревнования				Соревнования в группе. Турнир «Чкаловские надежды»
Итоговые занятия		I. Техническая подготовка 1. Кихон Тачиката: Хейсоку Дачи, Хейко Дачи, Санчин Дачи, Зенкутсу Дачи. Цуки: Сейкен Чудан Цуки, Сейкен Джодан Цуки, Сейкен Аго Учи, Сейкен Гедан Цуки. Укэ: Джодан Укэ, Чудан Сото Укэ, Чудан Учи Укэ, Гедан Барай. Гери: Мае Кеаге, Учи Маваши, Сото Маваши, Хиза Гери, Кин Гери, Мае Гери, Маваши Гери, Йоко Кеаге, Йоко Гери, Канзецу Гери. 2. Идо: В Зенкутсу дачи: движение вперед, назад, повороты. II Тактико-техническая подготовка 1. Ката: Тайкиоку Соно Ичи, Тайкиоку Соно Ни		

		<p>2. Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Блок рукой против удара рукой, Блок рукой против удара ногой.</p> <p>III. Специальная подготовка</p> <p>1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола</p> <p>2. Отжимания на кулаках - 20 раз</p> <p>3. Прыжки из положения упор присев - 20 раз</p> <p>4. Стойка на руках - 20 секунд (с помощью партнера).</p> <p>5. Подтягивания на перекладине - 3 раза</p> <p>6. Удар ногой в прыжке по цели</p>		
--	--	---	--	--

Учебный план оранжевого пояса (10-9 кю)

Наименование разделов и тем	Теория	Практика			Количество часов
	Познавательная деятельность	Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность	
Этикет	1	1	-		2
ОФП	4	25			29
Техническая подготовка: • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении)	4	22			26
Тактико-техническая подготовка: • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ • Боевая техника	7	40			47
Специальная подготовка	1	10			11
Соревнования	1			29	30
Итоговые занятия		5			5
Всего	18	103		29	150

Содержание курса

Оранжевый Пояс – Уровень Стабильности

Оранжевый пояс соответствует массе и качеству препятствий. Для ученика, который на него претендует, целью тренировок становится стабильность. По мере приближения к экзамену главное внимание претендента должно быть сосредоточено на понимании физических основ. Это понимание приходит через тренировки концентрации в стойках стабильности (Зенкуцу- Дачи, Санчин-Дачи) и через контроль тела, направленный на четкость выполнения движений. Претендент на оранжевый пояс должен тщательно изучить этикет и процедуры Додзе (зала Каратэ), на которых основаны тренировки и жизнь обучающихся Каратэ, он осознает Каратэ в большем объеме, и его Каратэ отражает это. Происходит осознание твердой мышечной ткани и костей тела, тренировка концентрируется на этих моментах. Ко времени экзамена у него формируются характеристики хорошего физического состояния. Ученик принимает новый стиль жизни: появляются новые амбиции, возникают чувство благодарности, настойчивость в достижении поставленных целей, новые жизненные силы. У него входит в привычку посещение занятий, преодолевая усталость и нежелание. Обладатель оранжевого пояса должен понимать значение тренировок и сохранить мечту о великом будущем.

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		
ОФП	Упражнение «тачка» Шпагат поперечный, продольный	Перемещение только на руках, при условии, когда партнер держит за ноги Максимальное разведение ног в прямом направлении, а также при повороте влево и вправо		
Техническая подготовка: Кихон Идо	Основные стойки, удары руками и ногами, блоки Основные передвижения вперед и назад в Зенкуцу-Дачи	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего(дзедан), среднего(чюдан), нижнего(гедан) уровней Передвижения вперед и назад в стойке с поворотом «Маватэ» и добавлением ударов Сейкен ой-цуки,		

		Сейкен гяку-цуки, блоков и одиночных ударов ногами		
Тактико-техническая подготовка: Ката Кумитэ Боевая техника	Простейшие формальные комплексы Кумитэ но Камае – понятие о боевой стойке Якусоку Кумитэ (одиночная атака и защита на месте)	Изучение формального «боя» на 4 стороны с комбинациями защитных и атакующих действий, комплексы Сокуги I, II с заменой действий руками на действия ногами Перемещение в боевой стойке по 4-м направлениям Блок рукой против атаки рукой (цуки), Блок рукой против атаки ногой (гери), Блок ногой против атаки ногой. Учебные спарринги		
Специальная подготовка	Физические упражнения	Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс с увеличением количества повторений		
Соревнования	Разрешенная и запрещенная техника соревновательных поединков. Команды рефери боковых судей в спортивных поединках			Чемпионат г. Н.Новгорода. Чемпионат «Кубок новичка» Турнир клуба «Семь самураев»
Итоговые занятия		I. Техническая подготовка 1. Кихон Тачиката: Зенкуцу Дачи, Санчин Дачи 2. Идо Движение вперед, назад, повороты в Зенкуцу Дачи, Санчин Дачи применяя одиночную технику рук (ой цуки, моротэ цуки, укэ: дзедан, сото, учи, гедан барай) и одиночную технику ног (мая киаге, хиза гери, кин гери, мая гери) . II Тактико-техническая подготовка 1. Ката: Тайкиоку Соно Ичи, Тайкиоку Соно Ни, Сокуги Тайкиоку Соно Ичи ,Сокуги Тайкиоку Соно Ни.		

		<p>2. Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Блок рукой против удара рукой, Блок рукой против удара ногой, Блок ногой против удара ногой. Джиу Кумитэ (свободный бой): 60 секунд. (для 9-кю - 2 раунда)</p> <p>III. Специальная подготовка</p> <p>1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой пола 2. Отжимания на кулаках - 30 раз 3. Прыжки из положения упор присев - 30 раз 4. Стойка на руках - 30 секунд 5. Подтягивания на перекладине - 5 раз 6. Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 10 см</p>		
--	--	--	--	--

Учебный план синего пояса (8-7 кю)

Наименование разделов и тем	Теория		Практика		Количество часов
	Познавательная деятельность	Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность	
Этикет	1	1			2
ОФП	2	15			17
Техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении) 	2	17			19
Тактико-техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ • Боевая техника 	9	37			46
Специальная подготовка Работа по макиварам	1	20			21
Соревнования	1			39	40
Итоговые занятия		5			5

Всего	16	95	39	150
--------------	----	----	----	-----

Содержание курса

Синий Пояс – Уровень Изменчивости, Способности к Приспособлению

Этот уровень известен под названием «степень цвета воды». Тренировка на синий пояс развивает у ученика основную способность адаптироваться и гибко реагировать, так же как вода принимает форму сосуда, в котором она находится. Эта способность к приспособлению возрастает через Кумитэ: сначала – Якусоку Кумитэ (заранее подготовленный одно- и трехшаговый спарринг), а затем – Дзиу Кумитэ, или свободный бой. Претендент на синий пояс концентрируется на мастерстве рук, на чувстве правильного удара. Тренировки развивают сильное тело, особенно туловище и руки. Вводится все больше стоек, технических действий руками и ногами. Наиболее сильным моментом претендента на синий пояс должна стать гибкость (физическая и умственная), поэтому он усердно занимается упражнениями на растяжку. Он также учится приспособливаться, преодолевать слабость, тренируя гибкость ума. Кроме того, он учится дозировать нагрузки. Претендент на синий пояс становится более уверенным из-за интенсивных тренировок, стремится преодолеть негативные свойства элемента Воды: невежество (он должен и далее изучать историю Каратэ, терминологию, этикет и т.д.) и гордость (зная свою ограниченность, понять, что еще очень многому нужно научиться). Еще одно очень важное свойство синего пояса: он должен учиться приспособливаться, производя все действия одним и тем же спокойным духом. При спокойствии и во время отдыха или среди бушующей битвы дух и ум истинного бойца Каратэ остаются непоколебимыми. Это состояние «Дзэсин», неизменное и не подверженное влиянию состояние ума. Самый опасный человек тот, кто не выдает эмоций, глядя в лицо угрозе. Это и есть Дзэсин.

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		
ОФП	Кувьрки Шпагаты и упражнения на улучшение растяжки	Кувьрки вперед, назад, через плечо, в том числе с ударами руками и ногами из боевой позиции Упражнение «Буква ЗЮ»- одна нога впереди, вторая согнута под углом 90 гр в тазобедренном и коленном суставе, наклоны к передней ноге, с поворотом в центр и к колену задней ноги.		
Техническая	Стойки, удары руками и	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях		

подготовка: Кихон Идо	ногами, блоки Передвижения вперед и назад в стойках Зенкуцу Дачи, Кокуцу Дачи, Киба Дачи	Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего(дзедан), среднего(чюдан), нижнего(гедан) уровней, техника ударов и Шуто и Тетцуй по 3-м уровням. Зенкуцу Дачи: ой цуки + гяку цуки, уке + гяку цуки, мая киаге + мая гери. Кокуцу Дачи: шуто маваши укэ + гяку цуки, мая гери + шуто маваши уке. Киба Дачи: тетцуй по трем уровням.		
Тактико- техническая подготовка: Ката Кумитэ Боевая техника	Формальные комплексы Тайкеку III, Пинан 1 Принципы построения комбинаций атаки в Кумитэ но Камаэ Якусоку Кумитэ (Блок + Контратака)	Ката Тайкеку III + Сокуги III, Пинан 1 + Бункай 1 и 2 этого ката с расшифровкой комбинаций защиты и контратаки Перемещения в боевой позиции (Кумитэ но Камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами Атака противника, блок, контратака с использованием форм атаки, блоков и ударов. Учебно- тренировочные спарринги по заданию.		
Специальная подготовка	Способы и виды тренировок с макиварами Физические упражнения	Отработка ударов руками и ногами по макиварам Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс с увеличением количества повторений		
Соревнования	Разрешенная и запрещенная техника соревновательных поединков. Команды рефери боковых судей в спортивных поединках			Чемпионат г. Н.Новгороода. Чемпионат «Кубок новичка» Турнир клуба «Семь самураев»
Итоговые занятия		I. Техническая подготовка 1. Кихон Тачиката: Кокуцу Дачи, Некоаши Дачи, Какешаши Дачи, Киба Дачи. Цуки: Сейкен Шита Цуки , Шуто Ороши Учи, Шуто Хизо Учи, Шуто Ганмен Учи, Шуто Учи Коми, Шуто Учи Учи, Тетцуй Коми Кама Учи, Тетцуй Ороши Учи, Тетцуй Хизо Учи, Тетцуй Йоко Джодан Учи, Тетцуй Йоко Чудан Учи,		

		<p>Тетцуй Йоко Гедан Учи, Укэ: Моротэ Укэ, Шуто Маваши Укэ Кокю Хо (дыхание): Ибуки 2. Идо:Зенкуцу Дачи, Кокуцу Дачи, Киба Дачи с блоками и ударами. II Тактико-техническая подготовка 1. Ката: Тайкиоку Соно Сан, Сокуги Тайкиоку Соно Сан, Пинан Соно Ичи. 2.Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Укэ Кайоши (блок и контратака) все комбинации . Джиу Кумитэ (свободный бой): 3(4*) раунда по 60 секунд. III. Специальная подготовка 1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой плечами 2. Отжимания на кулаках - 40 раз 3. Прыжки из положения упор присев - 40 раз 4. Стойка на руках - 40 секунд 5. Подтягивания на перекладине - 8 раз 6. Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 15 см</p>		
--	--	---	--	--

Учебный план желтого пояса (6-5 кю)

Наименование разделов и тем	Теория		Практика		Количество часов
	Познавательная деятельность	Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность	
Этикет	1	1			2
ОФП		15			15
Техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении) 	2	15			17
Тактико-техническая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ • Боевая техника 	10	44			54

Специальная подготовка Работа по макиварам	2	25			27
Соревнования				40	40
Итоговые занятия		5			5
Всего	15	105		40	160

Содержание курса

Желтый Пояс – Уровень Утверждения

Претенденты на желтый пояс должны стараться понять принципы производства энергии через бедра и талию. На тренировке ученик должен узнать, что сила удара кулаком и ногой идет не из руки или ноги. Движение наносящего удар орудия имеет второстепенное значение; первоначально энергия возникает в теле, в частности в «хара» (общая область нижней части живота). До желтого пояса ученик концентрировался на чисто физическом мастерстве – балансе, устойчивости, координации глаз и рук и общей технической способности. Желтый пояс требует от него серьезного обдумывания не только физической подготовки, динамического баланса и координации, но и психологических аспектов тренировки – восприятия, осознания, утверждения и других проявлений силы воли. Ученик применяет свой интеллект и сознательность при координации базовых физических понятий Каратэ с его собственным умственным потенциалом. Он становится более уверенным в своих растущих способностях и более решительным в своих действиях. Он совершенствует свое знание Каратэ и учится выполнять все движения четко и правильно. Это жизненно важно, потому что если не обращать внимание на техническую точность, продвижение ученика к более высоким степеням станет исключительно трудным. Тот, кто не сосредоточился на закреплении базовых принципах позиции, баланса и координации на этом уровне, часто будет сталкиваться с серьезными проблемами на высоких степенях коричневого и черного поясов исключительно из-за недостатков, которые легко можно было ликвидировать на раннем этапе обучения. Желтому поясу необходимо координировать тело и ум в целях технического совершенства, это осуществляется через тренировку, нацеленную на увеличение скорости в технике без потери формы. Понять, как применить силу через технику, прогресс вдвойне. Первый шаг – тренировка правильной базовой техники и ее внедрение в физическую и умственную системы. Поняв это, желтый пояс должен двигаться дальше, ко второму этапу, объединяя правильную технику со скоростью. Он должен понять, что ум владеет телом, но отводя важную роль уму, он не должен забывать о том, что тело должно быть сильным, в хорошем состоянии. «Сущностью Каратэ является тренировка ума через тело» (Мас Ояма). Обладатель желтого пояса должен начинать чувствовать, что может непосредственно контролировать свою жизнь и свое окружение.

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		

ОФП	Упражнения подготовки организма для дальнейшей работы Шпагаты и спец. упражнения на улучшение растяжки	Бег, кувырки вперед, назад, через плечо, в том числе с ударами руками и ногами из боевой позиции Упражнение «Цыпленок», то же что и «Буква ЗЮ» для Синих поясов, но на сгиб обеих ног и способность лечь на спину.		
Техническая подготовка: Кихон Идо	Стойки, удары руками и ногами, блоки Передвижения вперед и назад в основных стойках Киба Дачи, Кокуцу Дачи, Киба Дачи 45 гр, Зенкуцу Дачи	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего(дзедан), среднего(чюдан), нижнего(гедан) уровней, техника ударов и Шуто и Тетцуй по 3-м уровням, техника ударов Кокен и Уракен. Киба Дачи: дзюн цуки по трем уровням Кокуцу Дачи: дзедан уке + гедан барай, сото уке + гедан барай, учи уке + гедан барай, маватэ –кокуцу дачи + шуто маваши уке. Зенкуцу Дачи: четыре блока одной рукой на один счет. Моротэ учи уке. Киба Дачи Ён Дзю Го: гедан барай + гяку цуки. Зенкуцу Дачи: мая гери + дзедан уке + гяку цуки, йоко гери + сото уке + гяку цуки, маваши гери + учи уке + гяку цуки.		
Тактико-техническая подготовка: Ката Кумитэ Боевая техника	Формальные комплексы Пинан 2,3,4, Цуки но Ката Комбинации атаки в Кумитэ но Камаэ Дзиу Кумитэ	Ката 2,3,4 раздела Пинан + Бункай 3,4,5,6,7,8 этих ката с расшифровкой комбинаций защиты и контратаки Перемещения в боевой позиции (Кумитэ но Камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления Учебно- тренировочные спарринги по заданию. Свободный бой по правилам спортивного поединка.		
Специальная подготовка	Тренировки с макиварами Физические упражнения	Отработка ударов руками и ногами по макиварам, в том числе с комбинациями рука-нога, нога-рука Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс с увеличением количества повторений		
Соревнования				Чемпионат г. Н.Новгорода.

				Турнир клуба «Семь самураев» Чемпионаты областей РФ, Чемпионаты федеральных округов
Итоговые занятия		<p>I. Техническая подготовка</p> <p>1. Кихон Тачиката: Цуруаси Дачи Цуки: Дзюн Цуки по трем уровням, Уракен Шомен Учи, Уракен Ороши Ганмен Учи, Уракен Маваши Учи, Уракен Саю Учи, Уракен Хизо Учи, Кокен по трем уровням Укэ: Кокен Укэ, Джюджи Укэ</p> <p>2. Идо Киба Дачи, Кокуцу Дачи, Зенкуцу Дачи, Киба Дачи Ён Дзю Го с блоками и ударами.</p> <p>II Тактико-техническая подготовка</p> <p>1. Ката: Пинан Соно Ни, Пинан Соно Сан, Пинан Соно Йон, Цуки Но Ката 2.Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Укэ Кайоши все комбинации Джиу Кумитэ: 5(6) раундов по 60 секунд.</p> <p>III. Специальная подготовка</p> <p>1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться головой плечами 2. Отжимания на кулаках - 50 раз 3. Прыжки из положения упор присев - 50 раз 4. Стойка на руках - 50 секунд 5. Подтягивания на перекладине - 10 раз 6. Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 20 см</p>		

Учебный план зеленого пояса (4-3 кю)

Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Количество
-----------------------------	--------	----------	------------

	<i>Познавательная деятельность</i>	<i>Исполнительская деятельность</i>	<i>Творческая деятельность</i>	<i>Коммуникативная деятельность</i>	часов
Этикет		1			1
ОФП		20			20
Техническая подготовка: • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении)	2	14			16
Тактико-техническая подготовка: • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ • Боевая техника	10	41	1		52
Специальная подготовка Работа по макиварам	1	25			26
Соревнования				40	40
Итоговые занятия		5			5
Всего	13	106	1	40	160

Содержание курса

Зеленый Пояс – Уровень Эмоций и Чувствительности

Претендент на зеленый пояс учится принимать других такими, какие они есть, понимая что глазами нельзя увидеть всего, что есть в основе всех вещей. Он становится более внимательным к другим, и его личность при этом становится более сбалансированной. Он понимает, что сила без мудрости и сострадания становится разрушительной, опасной и жестокой. Ученик на этом уровне узнает истинный смысл того, что значит любить других. Он не должен быть безразличным к судьбе и положению других людей. История Каратэ, философия и потенциал, которые их содержат, серьезно изучаются теми, кто стремится достигнуть уровня зеленого пояса. На тренировках идет обновленный поиск основ человеческой физиологии, включая жизненно важные нервные центры тела. В Додзе претендент на зеленый пояс особенно концентрируется на правильных методах дыхания и на совершенстве стиля и техники, закрепляя требования оранжевого, синего и желтого поясов. Надо полностью достичь превосходного выполнения всех основных техник, основных движений, требуемых Ката перед сдачей на зеленый пояс. Претендент учится комбинировать свою технику, скорость и силу, которые развиваются в ходе усердных тренировок, но работает и над силовым аспектом Каратэ. Владелец зеленого пояса Кекусин Каратэ должен уметь демонстрировать свою силу. Более тонкие области уровня зеленого пояса – восприимчивость и чувство времени – также глубоко изучаются. Нужно научиться чувствовать намерения и баланс противника и так научиться

рассчитывать свое время и использовать такую технику, чтобы произвести максимальный эффект. Ученик изучает наиболее передовые понятия и методы, отбирает то, что ему больше нравится, и начинает применять это в своем Каратэ. Техника выполняется естественно, без обдумывания, у претендента на зеленый пояс появляются проблески умственного состояния, известного под названием «Заншин», когда тело действует идеально без осознанных усилий. Тренировки становятся более серьезными, чем когда-либо. «Зеленый пояс» стремится развить зрелое и бесстрашное отношение к спаррингу, вводя противника в заблуждение своим спокойствием и непритязательным подходом к самозащите и ежедневной жизни. Это первый шаг в познании позитивного обмана, или искусства скрывать эмоции и способности там, где это нужно. Такая способность – важное оружие в арсенале каждого воина, в Каратэ и в жизни вообще. Зеленый пояс – это уровень зрелости, мудрости и любви. Для него исключительно важно уметь обуздывать чувства. Боевой путь – это борьба в сердце. Все начинается с самоконтроля. И этот уровень, первый из старших степеней, позволяет оценить серьезную роль, которую и в Каратэ, и в жизни играет разум. Нелегко успокоить ум. Необходимо бесконечное терпение и усилие, чтобы сделать это по собственной воле. Цель всего этого – установление баланса между физической и умственной гранями. Пока этого не произойдет, развитие будет серьезно задерживаться.

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		
ОФП	Упражнения подготовки организма для дальнейшей работы Шпагаты и спец. упражнения на улучшение растяжки	Бег челноком, кроссы, бег, кувырки вперед, назад, через плечо, в том числе с ударами руками и ногами из боевой позиции Упражнение «Цыпленок», то же что и «Буква ЗЮ» на сгиб обеих ног и способность лечь на спину с заметным усложнением.		
Техническая подготовка: Кихон Идо	Стойки, удары руками и ногами, блоки Основные передвижения.	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего(дзедан), среднего(чюдан), нижнего(гедан) уровней, техника ударов и Шуто и Тетцуй по 3-м уровням, техника ударов Кокен и Уракен. Санчин Дачи: связка одной рукой – гяку цуки + учи уке + уракен шомен + хиджи атэ + тетцуй ороши ганмен учи 45 Кокуцу Дачи: четыре блока поочередно разными руками + ой цуки. Мая гери + шуто маваши уке + моротэ цуки. Зенкуцу Дачи: мая киаге + мая гери + дзедан уке + гяку		

		<p>цуки, сото маваша + йоко гери + сото уке + гяку цуки, учи маваша + маваша гери + учи уке + гяку цуки. Киба Дачи 45: одной рукой (ой)- хиджи атэ+уракен шомен+гедан барай+гяку цуки. Ура: Зенкуцу Дачи:техника рук. Шомен – Кокуцу Дачи шуто маваша уке, сагари – Санчин Дачи мая маваша уке. Зенкуцу Дачи: шотей учи (дзедан, чудан,гедан) Ура: Кокуцу Дачи шуто маваша уке В Кумитэ но Камаэ: Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку. Коса - разножка. Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.</p>		
<p>Тактико-техническая подготовка: Ката Кумитэ Боевая техника</p>	<p>Формальные комплексы Пинан 5, ката Тайкеку 1,2,3 Ура, Гэкусай Дай, Янцу, Санчин но Ката, Пинан 1 Ура. Комбинации атаки в Кумитэ но Камаэ Дзиу Кумитэ</p>	<p>Ката 5 раздела Пинан + Бункай 9,10 этого ката с расшифровкой комбинаций защиты и контратаки. Ката Тайкеку 1,2,3 и Пинан 1 с разворотом через спину. Первое дыхательное ката Санчин. Перемещения в боевой позиции (Кумитэ но Камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и явной концентрированной силой ударов руками и ногами. Свободный бой по правилам спортивного поединка с критериями правильности боевой позиции, скорости, силы, баланса между техникой рук и ног.</p>	<p>Собственные комбинации и атаки</p>	
<p>Специальная подготовка</p>	<p>Тренировки с макиварами Физические упражнения</p>	<p>Отработка ударов руками и ногами по макиварам, в том числе с комбинациями рука-нога, нога-рука с предельной концентрацией на тренировку «одного» удара наповал. Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс с увеличением количества повторений</p>		
<p>Соревнования</p>				<p>Чемпионат г. Н.Новгорода. Турнир клуба</p>

				«Семь самураев» Чемпионаты областей РФ , Чемпионаты федеральных округов, Чемпионаты и Первенства России
Итоговые занятия		<p>I. Техническая подготовка</p> <p>1. Идо: Киба Дачи, Кокуцу Дачи, Зенкуцу Дачи, Киба Дачи Ён Дзю Го с блоками и ударами. Кумитэ о Камае: Окури Аши, Фуми Аши, Коса, Ойаши (Сагари)</p> <p>II Тактико-техническая подготовка</p> <p>1. Ката: Пинан Соно Го, Тайкиоку Соно Ичи Ура, Тайкиоку Соно Ни Ура, Тайкиоку Соно Сан Ура, Гексай Дай, Янцу, Санчин но Ката, Пинан Соно Ичи Ура</p> <p>2. Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Укэ и Укэ Кэаши в Кумитэ но Камаэ все комбинации Джиу Кумитэ (свободный бой): 7 (8) раундов по 60 секунд.</p> <p>III. Специальная подготовка</p> <p>1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола 2. Отжимания на кулаках - 60 раз 3. Прыжки из положения упор присев - 60 раз 4. Стойка на руках - 60 секунд 5. Подтягивания на перекладине - 12 раз 6. Удар ногой в прыжке по цели на уровне своего роста плюс 30 см</p>		

Учебный план коричневого пояса (2-1 кю)

Наименование разделов и тем	Теория	Практика			Количество часов
	Познавательная деятельность	Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность	
Этикет		1			1
ОФП		20	2		22
Техническая подготовка: • Кихон (базовая техника на месте) • Идо (базовая техника в движении)	1	10			11
Тактико-техническая подготовка: • Ката (формальные комплексы) • Кумитэ • Боевая техника	12	42	2		56
Специальная подготовка Работа по макиварам Тамесивари	2	21	2		25
Соревнования				40	40
Итоговые занятия		5			5
Всего	15	99	6	40	160

Содержание курса

Коричневый Пояс – Практический и Творческий Уровень

Это очень важный уровень, и поэтому к тренировкам нужно подходить серьезно, ответственно и зрело. К этому времени ученик должен быть очень сильным и очень спокойным при выполнении техники, стараясь достичь при этом еще более высоких уровней мастерства. В спарринге необходимо высокоразвитое умение контролировать противника благодаря чувству времени, расстояния и через восприимчивость. Владелец коричневого пояса начинает принимать на себя больше обязанностей в Додзе. Он может ясно и точно выразить различные физические и психологические понятия, духовный потенциал Каратэ. Это шаг вперед в мыслительных процессах. И даже те ученики, которые ранее казались посредственными, достигнув этого уровня, становятся другими. Творчество становится более продуктивным, выражаясь в том, что владелец коричневого пояса легко развивает свои собственные технические способности, опираясь на психофизические основы Каратэ. Младшие ученики должны чувствовать, что могут доверять «коричневому поясу», а он должен уважать такое доверие и быть честным, целостным и преданным. К

этому уровню ученик уже должен научиться контролировать негативные проявления ума, которые стремятся проникнуть в личность, если человек не контролирует себя, - это злоба, жалость к себе, ревность (негативные черты уровня *оранжевого пояса*); гордость, упадок духа, неискренность (негативные черты уровня *желтого пояса*); скупость, обман, предательство, предубеждения (негативные черты уровня *зеленого пояса*). Нужно постоянно смотреть на себя со стороны, просто чтобы убедиться, что вы контролируете свой ум, а не наоборот. Обладатель коричневого пояса открывает ум для всех возможностей и учится уважать силу воли во всех людях, целостность и честь во всех праведных начинаниях. Он знает возможности своего оружия и уважает потенциал своих врагов, физический и умственный. Он понимает, что его слова, отношения и поступки отражают Додзе, выбранный путь и наставления инструктора, поэтому осознает возложенную на него ответственность и обдумывает каждое слово или поступок. Более чем когда-либо он осознает важность и силу отношений между учеником и учителем, получая возможность стать в будущем хорошим «черным поясом».

Тема	Теория	Практика		
		Исполнительская деятельность	Творческая деятельность	Коммуникативная деятельность
Этикет	Порядок поведения в зале. Ритуал проведения тренировки.	Вход и выход из зала. Приветствие. Построение.		
ОФП	Упражнения подготовки организма для дальнейшей работы Шпагаты и спец. упражнения на улучшение растяжки	Бег, кувырки вперед, назад, через плечо, в том числе с ударами руками и ногами из боевой позиции Упражнение «Цыпленок», то же что и «Буква ЗЮ» на сгиб обеих ног и способность лечь на спину с заметным усложнением.	Упражнения взятые из других видов единоборств или йоги. Упражнения йоги на растяжение и пластику.	
Техническая подготовка: Кихон Идо	Стойки, удары руками и ногами, блоки Основные передвижения.	Сейкен –цуки по 3-м уровням, удары ногами в направлениях Мае, Ёко, Уширо, Маваши, блоки защиты верхнего (дзедан), среднего (чюдан), нижнего (гедан) уровней, техника ударов и Шуто и Тетцуй по 3-м уровням, техника ударов Кокен и Уракен. Киба Дачи: санбон – дзюн цуки + енхон нукитэ + тетцуй (разный счет разный уровень) Киба Дачи 45: переход в зенкуцу дачи + мая гери + хикитэ + йоко гери выход в зенкуцу дачи 45 + гяку цуки, маватэ – киба дачи 45 + гедан барай. Кокуцу Дачи: мая гери + дзедан уке – переход в		

		<p>дзенкуцу дачи + гяку цуки возврат в кокуцу дачи + шуто маваши уке (на каждый счет свой блок (дзедан, сото, учи), маватэ – гедан барай. Ура – зенкуцу дачи: мая гери + гяку цуки, йоко гери + гяку цуки, маваши гери + гяку цуки. Кокуцу Дачи: кокуцу дачи + шуто маваши уке, переход в киба дачи + гедан барай, переход в зенкуцу дачи + мороте учи уке (на один счет).</p> <p>В Кумитэ но Камаэ: тоже, что и для <i>Зеленого</i> пояса, в различных направлениях.</p>		
<p>Тактико-техническая подготовка: Ката Кумитэ Боевая техника</p>	<p>Формальные комплексы Пинан 2-5 Ура, Теншо, Сайфа, Гэкусай Шо, Найфанчин Седан.</p> <p>Комбинации атаки в Кумитэ но Камаэ Дзиу Кумитэ</p>	<p>Ката 2-5 раздела Пинан с разворотом через спину. Дыхательное ката Теншо с предельной концентрацией и жестким дыханием Ибуки. Ката Сайфа и соревновательное Гэкусай Шо. Ката Найфанчин Седан.</p> <p>Перемещения в боевой позиции (Кумитэ но Камаэ) в прямом и обратном направлении с комбинациями атак руками и ногами, с вариантами работы на все направления и явной концентрированной силой ударов руками и ногами с приемами Тай Сабаки (уход с линии атаки).</p> <p>Свободный бой с критериями скорости, силы, баланса между техникой рук и ног и запаса жизненных сил.</p>	<p>Собственные наработки комбинаций, наиболее отвечающие характеру и эмоциям обучающегося.</p>	
<p>Специальная подготовка: Работа по макиварам Тамесивари</p>	<p>Тренировки с макиварами Разбивание предметов Физические упражнения</p>	<p>Отработка ударов руками и ногами по макиварам, в том числе с комбинациями рука-нога, нога-рука с предельной концентрацией на тренировку «одного» удара наповал, с приемами Тай Сабаки и максимальными контратакующими ударами руками и ногами</p> <p>Разбивание деревянных сосновых досок 20X30 см, толщиной 25 мм</p> <p>Отжимания, приседания, выполнение упражнений на пресс с увеличением количества повторений</p>	<p>Дополнительные упражнения с отягощениями, способствующие качественному улучшению физических, а соответственно и боевых</p>	

			характеристик обучающегося.	
Соревнования				Чемпионат г. Н.Новгорода. Турнир клуба «Семь самураев» Чемпионаты областей РФ, Чемпионаты федеральных округов, Чемпионаты и Первенства России
Итоговые занятия		<p>I. Техническая подготовка Идо: Киба Дачи, Кокуцу Дачи, Зенкуцу Дачи, Киба Дачи Ён Дзю Го с усложненной техникой блоков и ударов. Кумитэ Но Камае, передвижение в стойках в различных направлениях.</p> <p>II Тактико-техническая подготовка 1. Ката: Пинан Соно Ни Ура, Пинан Соно Сан Ура, Пинан Соно Йон Ура, Пинан Соно Го Ура, Тэншо, Сайфа, Гексай Шо, Найфанчин Седан 2.Кумитэ (Бои) Якусоку Кумитэ: Укэ и Укэ Кайоши в Кумитэ но Камае все комбинации Джиу Кумитэ: 9(10) раундов по 60 секунд.</p> <p>III. Специальная подготовка 1. Гибкость - из положения сидя ноги врозь коснуться грудью пола 2. Отжимания на кулаках - 100 раз 3. Прыжки из положения упор присев - 100 раз 4. Стойка на руках - 90 секунд 5. Подтягивания на перекладине - 15 раз 6. Тоби Гери по цели на уровне своего роста плюс</p>		

		30 см (Тоби Уширо Гери или Тоби Уширо Маваши Гери вправо и влево) 7. Тамесивари (разбивание предметов)		
--	--	---	--	--

Работа с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки или периодичность проведения
1	Общие организационные родительские собрания	Сентябрь, декабрь, май
2	Родительские собрания по группам	1 раз в 2 месяца
3	Беседы с родителями по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • воспитания, • пропаганды здорового образа жизни, • поведения во Дворце детского творчества, • поведения в быту, • организации питания детей 	В течение года
4	Консультация для родителей по организации физической нагрузки детей в каникулярное время	май
5	Открытые занятия для родителей	По желанию родителей
6	Учебно-тренировочные занятия совместно с родителями	По желанию родителей
7	Участие родителей в учебно-тренировочных сборах	Ноябрь, январь, август
8	Заседания родительского комитета по вопросам: <ul style="list-style-type: none"> • организация выезда детей на соревнования, • помощь в подготовке учебно-тренировочных сборов, • помощь в организации учебно-тренировочного процесса, соревнований и турниров 	1 раз в месяц
9	Воспитательные мероприятия совместно с родителями: <ul style="list-style-type: none"> • «Веселые старты» • Спортивные эстафеты • Турниры • Экскурсии • Праздники 	В течение года
10	Посещение Международных турниров с участием ведущих спортсменов («Нижегородский Дракон» и др.)	

Формы и методы контроля

Сроки	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля	Методы контроля
Декабрь, май	Общефизическая подготовка, специальные упражнения	аттестация	Выполнение контрольных упражнений соответственно программе, получение пояса определенного цвета и разряда кю
Октябрь-май	Навыки ведения поединка, Выполнение комплексов формальных упражнений ката	Соревнования различного уровня	Результат, показанный на соревнованиях, занятое место, выполнение нормативов ЕВСК
Октябрь-май	Навыки ведения поединка, Выполнение комплексов формальных упражнений ката	Конкурсы и фестивали	Результат, показанный на конкурсе, занятое место.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название темы	Формы занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Этикет	Групповые занятия, индивидуальные занятия, комбинированные занятия	Показ, объяснение, тренировка	Зал	Контрольное выполнение, анализ
2.	ОФП	Групповые занятия, индивидуальные занятия, комбинированные занятия	Показ, объяснение, тренировка	Зал	Контрольное выполнение, анализ
3	Техническая подготовка:	Групповые занятия, индивидуальные	Показ, объяснение, тренировка	Зал, специальное покрытие «татами».	Контрольное выполнение, анализ

		занятия, комбиниро ванные занятия			
4	Тактико- техническа я подготовка:	Групповые занятия, индивидуал ьные занятия, комбиниро ванные занятия	Показ, объяснение, наблюдение, тренировка	Зал, специальное покрытие «татами», индивидуальная защитная экипировка спортсменов, зеркала.	Контрольное выполнение, анализ результатов соревнований
5	Специальна я подготовка	Групповые занятия, индивидуал ьные занятия, комбиниро ванные занятия	Показ, объяснение, наблюдение, тренировка	Зал, специальное покрытие «татами», макивары для отработки ударов, индивидуальная защитная экипировка спортсменов, Зеркала, специальные стойки для разбивания, доски для разбивания	Контрольное выполнение, анализ
6	Итоговые занятия	Групповые занятия, индивидуал ьные занятия, комбиниро ванные занятия	наблюдение	Зал, специальное покрытие «татами», зеркала, гимнастические маты, скамейки, гантели, медболы, эспандеры, макивары, боксерские мешки и подушки, утяжелители.	Контрольное выполнение, анализ

Литература для педагогов

1	Верхошанский Ю.В.	Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., "ФиС", 1977
2	Иванов А.Л.	Кикбоксинг. Киев, 1994.
3	Менхин Ю.В.	Физическая подготовка в гимнастике. М., "ФиС", 1989.
4	Никифоров Ю.Б.	Эффективность тренировки' М, "ФиС"
5	Платонов В.Н.	Подготовка высококвалифицированных спортсменов. М., "ФиС", 1986, .
6	Станков А.Г.	Индивидуализация подготовки боксеров. М., "ФиС", 1987.
7	Степанов С. В.	Кёкусин каратэдо. Учебное пособие. Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2004, 156. с.
8	Танюшкин А.И., Фомин В.П.	Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Усложнённые комбинации для атаки // Выпуск 7. - М., 1993г.
9	Туманян Г.С.	Научные основы планирования тренировки борцов - М., ГЦОЛИФК, 1985г.
10	Филимонов В.И.	Бокс. М., "ИНСАН", 2000.
11	Хартманн Ю., Тюнemann Х.	Современная силовая тренировка. Берлин, 1988. Теория и методика воспитания / Учебник для институтов физической культуры / Под общ. Ред.

Литература для детей

1	Масутацу Ояма.	Каратэ для начинающих М., "ФиС", 1989
2	Масутацу Ояма.	Это каратэ М., "ФиС", 1989
3	Танюшкин А.И., Фомин В.П	. Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: // Выпуски 1-10. - М., 1993г.
4	Хаберзетцер Р.	Каратэ-до. От азов до чёрного пояса. Часть 3 УКЭ-ВАЗА (техника защиты) - Тирасполь, Модус, 1997г. - 7-125с

