

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования - центр «Лик»



Принята на заседании
Методического совета
МБУ ДО – центр «Лик»
Протокол № 6 от «8» 08 2025г.

Утверждено
Директор
МБУ ДО - центр «Лик»
Приказ № 122 от «19» 08 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КЛУБ БОЕВЫХ ИСКУССТВ»
Группа спортивного совершенствования**

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: продвинутый

Составитель:
Ефремова Ксения Анатольевна
педагог дополнительного
образования.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Название программы: Клуб боевых искусств (Группа спортивного совершенствования)

Составитель программы- Ефремова Ксения Анатольевна

Вид программы: модифицированная

Направленность – физкультурно-спортивная.

Форма реализации программы – очная

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся – 6-17 лет

Категория детей - дошкольного возраста, учащиеся младшего, среднего, школьного возраста

Уровень освоения программы – продвинутый

Краткая аннотация программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Эта программа предназначена для занимающихся, которые готовятся к спортивным соревнованиям по карате. Программа предусматривает: развитие общих физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение техники и тактики каратэ, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Предназначена для детей, подростков и молодежи от 6 до 17 лет.

Содержание программы направлено на формирование ценностных ориентаций на профилактику асоциального поведения, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в нравственном и физическом совершенствовании, возможности самореализации. Создает условия для реализации личностных потребностей достижения целей, личностного развития.

Программа является составительской.

Пояснительная записка.

Каратэ — это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуба боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) - физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. По продолжительности: программа краткосрочная— 1 год. Форма организации: группа.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса подготовки обучающихся к соревновательной деятельности.

В основу программы положены занятия по «Киокушинкай каратэ-до».

Программа составлена с учетом:

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии;
- результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;
- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Киокушинкай каратэ в России С.В. Степанова.

Следует отметить, что в отличие от других современных программ по восточным единоборствам в данной программе большое внимание уделяется особенностям физической и духовной подготовки обучающихся к соревнованиям.

Новизна данной программы «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) заключается:

- в комплексном подходе к подготовке к соревнованиям, а именно интеграции таких дисциплин как: акробатика, гимнастика, общая и специальная физическая подготовка;
- в возможности начать подготовку к участию в соревновательной деятельности с любого возраста и этапа программы;
- в комплексном использовании современных образовательных технологий, таких как: проблемное обучение, визуализация процесса обучения, игровые методы, здоровьесберегающие технологии, а также дистанционное обучение.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) отражается преемственность основных этапов подготовки – изучения техники и тактики борьбы от стартового до продвинутого уровня, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Актуальность программы базируется на основе педагогического опыта и повышенного интереса детей, подростков и молодежи к восточным единоборствам. Подготовка к соревновательной деятельности запускает механизм выбора критериев общения с социумом и способов самовыражения и самосовершенствования обучающихся и умения правильно относиться к победам и поражениям. Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Цель программы – подготовка обучающихся к соревнованиям по Киокушинкай каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам в области боевых искусств;
- обучение тактическим навыкам ведения боя: отработка тактических комбинаций и

связок;

- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей, обучающихся и навыка самосовершенствования;
- развитие потенциала обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;
- развитие внимания, умения сосредотачиваться, формирование установки на достаточно долгий тренировочный процесс и освоение повышенных тренировочных нагрузок.

Воспитательные:

- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности.

Адресат программы: обучающиеся от 6 до 17 лет готовящиеся к выступлению на соревнованиях различного уровня. Подготовка ведется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа включает в себя 5 основных разделов:

1. Изучение основ Киокушинкай каратэ. (Базовый кихон, Идо-Гейко, Ката).
2. Развитие общих физических качеств (ОФП).
3. Развитие специальных физических качеств (СФП).
4. Теоретические сведения (Ритуал Додзё, Этикет, знание традиций).
5. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов (Кю тест).

Особенности формирования группы спортивного совершенствования по возрасту, требуют особого внимания к вопросам ценностных ориентаций и здоровьесбережения.

Главными педагогическими условиями эффективного формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение являются:

1. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.
2. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических возможностей и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
3. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих действий соперника.
4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

К дополнительным педагогическим условиям относятся:

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.
2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, сбалансированное питание).
3. Соблюдение ритуалов, принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.
4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков

Эта группа предназначена для занимающихся, которые готовятся к спортивным соревнованиям по карате, как дополнительные знания к основному материалу.

Направленность занятий по подготовке к соревновательной деятельности преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку

показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Для этой цели используются занятия с высокой плотностью (круговые тренировки, выполнение упражнений фронтально, поточно, парно, спарринг). Используется широкий диапазон двигательных действий из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, спортивные игры).

Развитие специальных физических качеств проводится параллельно общефизической подготовке.

Многократное повторение является основным принципом обучения.

Для изучения техники и тактики борьбы используются комбинированные занятия, видео- занятия, занятия-соревнования.

Педагог использует метод убеждения, личный показ изучаемых приемов и упражнений, демонстрацию техники старшими обучающимися.

Теоретическая подготовка спланирована и проводится в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов, таблиц, связанных с усвоением различных знаний в области философии, охраны здоровья обучающихся, изучение соответствующих литературы.

Изучая историю и развитие Киокушинкай каратэ, знакомясь с историей жизни великих, легендарных чемпионов у обучающихся формируются: стойкий интерес к занятиям и соблюдение жизненных принципов.

На занятиях учитывается важность духовно-нравственного компонента в изучении Киокушинкай каратэ, необходимость соблюдения кодекса чести, положенный в основу учения Оямы. Морально нравственные постулаты этого кодекса близки, по сути, принципам православия, исповедующего любовь и уважение к ближнему.

В мире боевых искусств существуют свои особые, досконально продуманные и тщательно выполняемые этикет и ритуалы. Невозможно стать мастером, не зная или не соблюдая этикета и ритуалов. Это не догма, не обыкновенная вежливость и не просто требования дисциплины. Это неотъемлемая часть, необходимая для понимания философии и психологии боевого искусства.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 1 год. К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

Год обучения	Кол-во часов	Уровень	Отличительные особенности уровня
1 год обучения	72	Продвинутый уровень	Возможность приобрести углубленные знания по Киокушинкай каратэ и качественно подготовиться к участию в соревнованиях.

Распределение количества часов:

- 1 год обучения - 72 часа (2 часа*36 недель).

Форма, вид и режим занятий.

Программа предполагает очную форму обучения, а также случае необходимости заочная форма, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Очная форма организации обучения – групповая, индивидуально-групповая, индивидуальное обучение.

Форма проведения занятий: теоретические, практические. Виды занятий: тренировка, мастер-класс, соревнования, открытое занятие.

Режим занятий: учебный час 45 минут, перерыв между занятиями 5-10 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость учебной группы от 12 до 15 человек

Календарно-тематический план оформляется на каждую учебную группу и является неотъемлемой частью программы. (Приложение 3)

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

Физкультурно-оздоровительная:

- владение техническими навыками: работа с макиварами, со спарринг партнером, бой с тенью;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах, летних спортивных лагерях).

Общекультурная:

- знание истории Каратэ;
- знание и уважение основателя Каратэ.

Ценностно-смысловая:

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

Коммуникативная:

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях.

Личностного самосовершенствования:

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- стремление к самостоятельности в принятии решений и выборе сферы самореализации;
- владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов от 3 разряда и МС);

Информационная:

- умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к соревнованиям. Призовые места на соревнованиях.

Год обучения	Уровень	Планируемые результаты			
		Личностные	Метапредметные	Предметные результаты	
				Обуч-ся научится	Обуч-ся получит возможность научиться
1 год	Продвинутый	Терпение Воля к победе Целеустремлённость Самоконтроль Самооценка	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Рефлексия, самообразование	Выполнение нормативов ОФП, СФП, техника нанесения ударов и защиты, техника боя, участие в соревнованиях по кумите	Знание правил соревнований .Может стать рефери.

Учебный план

Возраст обучающихся 6-17 лет. Группа спортивного совершенствования.

Занятия 2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Изучение техники ведения боя по правилам карате Киокусинкай	38	2	36	Опрос, выполнение контрольного задания
2	Общая физическая подготовка	16	1	15	Выполнение контрольного задания
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Выполнение контрольного задания
4	Теоретическая подготовка. Техника ведения боя	2	1	1	Опрос
5	Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.	5	1	4	Результат участия, выполнение контрольного норматива
	Итого	72	6	66	

Содержание программы.

Тема 1. Изучение техники ведения боя по правилам карате Киокусинкай

Теория: Правила соревнований: разрешенная и запрещенная техника на соревнованиях.

Тактика ведения боя. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеоматериалов. Игра «Викторина» Отработка ударов и защиты ногами и руками по макиварам, Отработка ударов и защиты ногами и руками в парах, изучение стойек, обусловленные бои, свободные бои в рамках правил.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки. Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом.

Упражнения с гантелями до 6 кг.

Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Бег с прыжками.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника безопасности. техника выполнения упражнений.

Практическая часть. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость. «Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров. Спарринг по заданию. Уход от партнера по звуковому сигналу. Выполнение удара с уходом в сторону.

Тема 4. Теоретическая подготовка. Техника ведения боя

Теория: Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств. Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги. Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения. Знание правил соревнований, знание правил судейства.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

Тема 5. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.

Теория: Техника безопасности. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение общефизических нормативов, согласно КЮ - тестам.

Участие в различных соревнованиях. (Приложение 5)

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

1. Формы аттестации/контроля обучающихся и оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной контроль, текущий контроль, и итоговая аттестация.

- входной контроль осуществляется в форме собеседования и оценка ОФП.
- текущий контроль осуществляется в форме промежуточной аттестации - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговый контроль, в форме итоговой аттестации - по результатам освоения программы.

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовки;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала (приложение 1)

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

Формы проведения аттестации:

- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- тест-соревнования;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых.

Результаты аттестации представляются в виде диагностических карт. (Приложение 4)

Результаты обучающихся квалифицированных экзаменов, соревнований фиксируются в будо-паспортах, подтверждаются дипломами, сертификатами и грамотами.

2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал имеет специальное покрытие и хорошо проветривается.

2. Оборудование для оздоровления зала:

1. Аптечка
2. Макивары
3. Боксерская груша
4. Маты спортивные.

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями:

1. Шлем на голову
2. Перчатки на руки

3. Защита ног
4. Защита паха
5. Защитный жилет
6. Форма одежды- доги (кимоно)

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы
- фотоматериалы
- интернет источники:

Карате киокушинкай в мире единоборств <https://superkarate.ru/>

Федерация Киокусинкай России <http://iko-fkr.ru/>

Карате киокушинкай "В поиске истины" <https://vk.com/public171590883>

методическое обеспечение программы:

- пособия, методические материалы (учебно-методический комплекс).

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма Техника безопасности.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал https://superkarate.ru/
2.	Изучение основ Киокушинкай карате	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал https://superkarate.ru/
3.	Общая физическая подготовка.	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой демонстративный	Стенды. https://vk.com/public171590883
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенды. https://vk.com/public171590883
5.	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций, правила ведение боя	Беседа	Словесный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал http://iko-fkr.ru/
6.	Участие в соревнованиях и сдаче контрольных нормативов	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенды. Требования к аттестации по карате Киокушинкай

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н ;
6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
7. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования – центр «Лик» утвержденные Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО-центр «Лик» утвержденное Приказом № 47-ОД от 01.03.2023г.
9. Устав МБУ ДО – центр «Лик»

Литература для педагога:

1. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк). Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. Москва «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Бармоцкий В.Е.,Смирнов Н.В. Практическое карате. Защита, уход или «импакс», Санкт-Петербург 1991г.
4. Вен Нум. Дим-Мак. Искусство точечного удара. Кемерово 1991 г.
5. Вольф-Дитер Вихманн. Школы каратэ-до. Искусство ката. Издательство «Советский спорт» 1993г.
6. Губа ВЛ. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. -М.: Тера- Спорт,2003г.
7. Масутацу Ояма. Мастерство каратэ. Выпуск 1,2. Петрозаводск 1991г. Некрасов в.п. Психорегуляция в подготовке спортсменов. Москва
8. «Физкультура и спорт» 1985 г. Основы управления подготовкой юных спортсменов (под общей ред.проф. Набатниковой м.я.
9. Оранский И.В. Восточные единоборства. Москва «Советский спорт» 1990г.Практикум по спортивной психологии (под ред. И.П.Волкова.-Спб.:) Питер, 2002г.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (под общей редакции И.Л.Волкона.- Спб.: Питер, 2002г.
11. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика:
12. Учеб.- Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2003г.

13. Утригин Н.А. Саньда. Восточные единоборства. Рига 1991 г. Сухомлинский В.А. Методика воспитания коллектива. Москва «Просвещение» 1981 г.
14. Танюшкин А.И. Школа Киокушинкай. Система подготовки в каратэ. Москва.
15. Федерация Киокушинкай СССР. Выпуск 1-12.
16. Цаен Н.В., Пахомов Ю.В. Психологические игры в спорте. Москва
17. «Физкультура и СПОРТ» 1985г.
18. Шубик В.М., Левин М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов.
19. Москва «Физкультура и спорт» 1985 г.
20. Юшкевич т.п. Тренажеры в спорте.~Москва «Физкультура и спорт» 1989 г.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие.-М.: Тера-Спорт,2003г.
21. Ян Эбернетти Карате: Тайные коды боевого применения
22. Общероссийский журнал о карате киокушинкай O.S.U выпуск №9
- 23.<http://superkarate.ru> официальный сайт карате киокушинкай

Литература для обучающихся:

1. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
2. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
3. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
4. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. - М.: До-информ, 1992. - 110 с.

Сведения о составителе.

Ефремова Ксения Анатольевна, педагог дополнительного образования –

1 квалификационная категория. Кандидат в мастера спорта по карате, черный пояс 1 дан.
Образование: Уральский Государственный Педагогический Университет, Педагог физической культуры, 2016 год.

Вопросы по теории карате Киокушинкай

1. Как зовут основателя стиля карате Киокушинкай?
2. В каком году было открыто первое Додзё основателем стиля?
3. В каком году основано Международную Организацию Киокушинкайкан Карате (International Karate Organization Kyokushin kaikan, чаще называемую ИКО или ИКОК) ?
4. Что такое Додзё?
5. Что в первую очередь должны сделать ученики зайдя в Додзё?
6. Что должен сделать ученик опоздавший на тренировку?
7. Как ученик выходит из Додзё?
8. Значение духа Осу, или что такое Осу?.
9. Как переводится слово «Киокушинкай»?
10. Что означает символ Канку ?
11. Семпай это..
12. Сенсей это..
13. Кумите это...
14. Киай это ..-
15. Порядок поясов по цвету в карате Киокушинкай ..

Джумби ундо (разминка).

1. Оби но мае о матэ (руки на пояс спереди)
2. Юби аши кара (начинайте с ног)
3. Миги аши, миги маваштэ, хантай – хайсоку, чусоку, какато – фтэ
4. Хидари – повтор 3.
5. Хиза амотэ кюшин (приседания на 2 счета)
6. Хиза маваштэ (круговые движения)
7. Оби но еко о матэ (руки на пояс сбоку)
8. Коши маваштэ (круговые вращения таза)
9. Ахилес кен (перекаты с носка на пятки)
10. Щенкаку (делайте выше, 3 скручивания)
11. Фуаку (глубокие 3 скручивания)
12. Миги аши мае дзенго кайкаку (правый шпагат)
13. Хидари аши мае дзенго кайкаку (левый шпагат)
14. Шомэн (прямо)
15. Коши ароштэ (сесть назад)
16. Миги кара (наклоны вправо), хантай – влево
17. Саю никай дзюдцу (по 2 наклона в одну сторону)
18. Шомэн (наклоны вперед)
19. Ре аши соротэ (ноги вместе, наклоны)
20. Миги аши хикитэ (правая нога к себе), хантай – левая
21. Ре аши хикитэ (бабочка, наклоны)
22. Фтэ (встряхнуть ноши)
23. Хиза асаэ тэ (усиленная бабочка)
24. Миги аши куби (вращение стопы), чусоку кайштэ (пальцы)
25. Хикитэ (покачивание с бедра)
26. Атама уширо (ногу за голову)
27. Хантай – повтор 24, 25, 26
28. Гьяку сейдза + хикитэ (вращение)
29. Чусоку кайштэ какато о мотэ (прогиб с опорой на чусоку)
30. Сейдза, уширо ни таоштэ (легги назад)
31. Сото баши (подлезание), сагари (назад)
32. Джюдэ мусуби (собрание стоп в мусуби, прогибы в пояснице)
33. Уени (в мусуби-дачи, вытягивание вверх)
34. Саю (в стороны)
35. Хайсоку дачи. Шотэй дзенго (наклоны носки-пятка)
36. Хан-по хирайтэ (шаг в сторону), саю (мельница)
37. Хикитэ (скручивание в коробочке)
38. Ката маваштэ (вращение плеч)
39. Оби но мае о матэ.
40. Куби дзенго (наклоны головы), еко (в стороны), саю (повороты), маваштэ (круговые движения)
41. Мае мавашу уке (2 прямо, 2 в стороны, 2 назад, 2 вниз)
42. Миги санчин дачи. Тэ куби маваштэ (запястье, вращение). Чикара иритэ (с усилением – кулак)
43. Хантай. Повтор 42 левой
44. Наоре
45. Хидари санчин дачи. Щита кара гаще (ладони, вниз, вперед, сверху)
46. Юби авасатэ чикара иритэ (пальцы с усилением)
47. Теноко шита кара (кокен, пальцы вниз)
48. Уе кара (кокен, пальцы вверх)
49. Фтэ
50. Шизентай

Приложение 3.

**Календарно-тематический план
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы «Клуб боевых искусств» (Группа спортивного совершенствования) на
2022 - 2023 учебный год.**

Год обучения (при наличии групп)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	<i>15 сентября</i>	<i>31 мая</i>	<i>36</i>	<i>72</i>	<i>72</i>	<i>1 раза в неделю по 1 часу</i>

Группа №1

Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов по расписанию	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	15				
	18				
	22				

Протокол итогов аттестации обучающихся

Детское объединение: Клуб боевых искусств Год обучения _____ Группа _____

ФИО	Предметные результаты				Метапредметные результаты			Личностные результаты		
	Теоретические знания. Терминология в карате кюкусинкай.	Выполнение нормативов по ОФП	Знание стоек, ката и кихона	Техника боя	Самообразование	Рефлексия	Навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Мотивации к занятиям по карате кёкусинкай	Целеустремленность	Самоконтроль

Всего аттестовано _____ обучающихся, % от общего количества обучающихся _____ процентов

Из них по результатам аттестации показали:

Предметные результаты

высокий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. ____ от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Метапредметные результаты

высокий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Личностные результаты

высокий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся
 средний уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся
 низкий уровень _____ чел. ____% от общего количества обучающихся

Педагог дополнительного образования: _____ / _____

Приложение 5
к приказу Минспорта России
от «13» ноября 2017 г. № 990
с изменениями, внесенными приказом
Минспорта России от 09.04.18. № 325

Требования и условия их выполнения по виду спорта «киокусинкай»

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина ¹	Пол	Требование: занять место	Условие выполнения требования
				Количество выступлений, побед, очков (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира	Весовая категория	Мужчины	1-4	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-4	Одержать не менее 3 побед
	Абсолютная категория	Мужчины	1-5	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-4	Одержать не менее 3 побед
	Ката	Мужчины, женщины	1-3	2 выступления
	Ката - группа	Мужчины, женщины	1-2	2 выступления
	Тамэсивари	Мужчины	1-2	Набрать не менее 20 очков минимум из 4 позиций
		Женщины	1-2	Набрать не менее 12 очков минимум из 4 позиций

Кубок мира (финал)	Весовая категория	Мужчины	1-3	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-3	Одержать не менее 3 побед
	Абсолютная категория	Мужчины	1-4	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-3	Одержать не менее 3 побед
	Ката	Мужчины, женщины	1-2	2 выступления
	Ката - группа	Мужчины, женщины	1	2 выступления
	Тамэсивари	Мужчины	1-2	Набрать не менее 20 очков минимум из 4 позиций
		Женщины	1-2	Набрать не менее 12 очков минимум из 4 позиций
Чемпионат Европы	Весовая категория	Мужчины	1-3	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-3	Одержать не менее 3 побед
	Абсолютная категория	Мужчины	1-3	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-3	Одержать не менее 3 побед
	Ката	Мужчины, женщины	1-2	2 выступления
	Ката - группа	Мужчины, женщины	1	2 выступления
	Тамэсивари	Мужчины	1	Набрать не менее 20 очков минимум из 4 позиций
		Женщины	1	Набрать не менее 12 очков минимум из 4 позиций
Кубок Европы (финал)	Весовая категория	Мужчины, женщины	1-2	Одержать не менее 3 побед

	Абсолютная категория	Мужчины	1-2	Одержать не менее 3 побед
		Женщины	1-2	Одержать не менее 3 побед
	Ката	Мужчины, женщины	1	2 выступления
	Ката - группа	Мужчины, женщины	1	2 выступления
	Тамэсивари	Мужчины	1	Набрать не менее 20 очков минимум из 4 позиций
		Женщины	1	Набрать не менее 12 очков минимум из 4 позиций
Иные условия	1. МСМК присваивается спортсмену, имеющему МС за выполнение требований по виду спорта «киокусинкай» или на день выполнения требований для присвоения МСМК спортсменом должны быть выполнены требования для присвоения МС по виду спорта «киокусинкай». 2. Спортсмену, выполнившему требования МСМК, при отсутствии МС, присваивается МС.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968210

Владелец Гаврилова Татьяна Александровна

Действителен с 14.10.2025 по 14.10.2026