

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МАН ОУ «ЦДО»
приказом № 56-о от «03» июня 2025 г.
_____ А.В. Зуева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Каратэ Киокушин «К совершенству духа и тела»
(физкультурно-спортивной направленности)

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Сидорова С.В.
методист
Консультант:
Румянцев П.А.
педагог
дополнительного образования
Румянцева Е.В.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам кумитэ, ката, ката-группа, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 02.12.2022г. № 1122, зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71701 (далее – ФССП).

Обучение по дисциплинам вида спорта «Киокушин» определяются организацией (далее – МАН ОУ «ЦДО»), реализующей дополнительную образовательную программу по виду спорта «Киокушин» самостоятельно на основе примерной дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке по виду спорта «Киокушин», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1338.

Программа направлена на формирование у обучающихся устойчивого и растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в построении учебно-тренировочных занятий в условиях многолетнего, поэтапного процесса обучения.

Данный вид спорта неразрывно связан с формированием личностных качеств, таких как настойчивость, упорство, самообладание, целеустремленность, а также способствует развитию духовно-нравственных, создает условия для развития самоуважения, чувства собственного достоинства и уважения к другим личностям. Ведь философской мыслью Киокушин считается то, что сила тела, характера и души наступает от непрерывного вызова самому себе и тяжёлого труда.

Вид спорта «Киокушин» (код вида спорта 1880001411Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

| Весовые категории | Номер-код спортивной дисциплины |
|---------------------------|--|
| весовая категория 25 кг | 188 001 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 27,5 кг | 188 002 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 30 кг | 188 003 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 32,5 кг | 188 004 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 35 кг | 188 005 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 37,5 кг | 188 006 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 40 кг | 188 007 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 42,5 кг | 188 008 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 45 кг | 188 009 1 8 1 1 Н |
| весовая категория 45+кг | 188 010 1 8 1 1 Д |
| весовая категория 47,5 кг | 188 011 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 50 кг | 188 012 1 8 1 1 С |
| весовая категория 50+ | 188 013 1 8 1 1 Ю |
| весовая категория 52,5 кг | 188 014 1 8 1 1 Н |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 55 кг | 188 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 55+ кг | 188 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 57,5 кг | 188 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 60 кг | 188 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 60+ кг | 188 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 65 кг | 188 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65+ кг | 188 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 70 кг | 188 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Г |
| весовая категория 70+ кг | 188 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Э |
| весовая категория 75 кг | 188 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80 кг | 188 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80+ кг | 188 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 85 кг | 188 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| весовая категория 90 кг | 188 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| весовая категория 95 кг | 188 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| весовая категория 95+ кг | 188 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| ката | 188 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ката - группа | 188 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 6-14 лет, независимо от гендерной принадлежности и предполагает отсутствие ограничений по здоровью, так как условием для приема является наличие медицинской справки с заключением о допуске к занятиям по каратэ Киокушин и отсутствием противопоказаний.

Преимущества зачисления в группы имеют обучающиеся, прошедшие обучение по программе каратэ Киокушин «Первые шаги в каратэ», а также обучающиеся, которые имеют стилевую квалификацию от 10 кю, и/или являются призерами и победителями соревнований по каратэ киокушин различного уровня.

Допускается зачисление обучающихся, прошедших подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта.

Группы формируются разновозрастные, с учетом физической подготовленности и развития, а также наличия начальных навыков восточных единоборств.

Актуальность программы

Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Философская основа каратэ способствует не только воспитанию у детей общей культуры, но и формированию двигательных умений и навыков, необходимых морально-волевых качеств для преодоления трудностей и препятствий

Занятия каратэ Киокушин проводятся как в спортивном зале, так и на улице, что способствует физической закалке, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям и усиливает его адаптационные возможности. При

этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, учебного и спортивного режимов, что способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утвержденных Приказом Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106;
- Устава и иных локальных нормативных актов МАН ОУ «ЦДО».

Педагогическая целесообразность определяется развитием физических способностей и повышением уровня физической подготовленности обучающихся, посредством занятий каратэ киокушин, а также популяризацией вида спорта каратэ киокушин, как доступного вида спорта для людей разного возраста, пола и физических данных.

Сформированные умения и навыки, обучающиеся могут применять на уроках физической культуры, тем самым повышая уровень успеваемости по предмету, при сдаче нормативов ГТО, а также в качестве самозащиты в различных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Данная программа является модифицированной.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин» в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «Киокушин», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1338.

Программа обладает следующими особенностями:

- реализация содержания программы за 3 года (408 часов) обучения;
- объем изучаемого материала предполагает дальнейшую аттестацию обучающихся по квалификационным нормативам каратэ киокушин 9-4 кю;
- особенностью занятий является большой удельный вес технической подготовки в начале годового цикла и увеличение объема общей физической подготовки в течение зимнего сезона.

Группы формируются разновозрастные, в которых:

- уровень квалификационной подготовки обучающихся соответствует 10-9 кю;
- уровень квалификационной подготовки обучающихся соответствует 8-4 кю и/или имеющих достижения в соревнованиях различного уровня.

Обучающийся имеет возможность перейти в группу следующего уровня квалификационной подготовки, если он демонстрирует высокие способности и мотивацию, при условии наличия достижений на соревнованиях, по решению тренера.

Программный материал структурирован по разделам теоретической, физической, технической подготовки, а также по годам обучения, средствам и формам работы с детьми.

Изучаемый материал распределен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, их общей физической подготовленностью и наличия стилевой квалификации.

На протяжении всего периода обучения разделы программы остаются неизменными, но практический материал усложняется, а количество повторений при отработке приемов увеличивается.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность своего процесса тренировок, гармоничное сочетание укрепления здоровья и достижения спортивных результатов воспитанием морально-волевых качеств и наращиванием объема практических знаний.

Ознакомиться с особенностями организации занятий можно в соответствующем разделе программы.

Объем и срок реализации программы, режим занятий

Программа рассчитана на 3 года обучения: (34 учебные недели) – 136 часов на каждый год обучения, согласно Календарному учебному графику.

Продолжительность занятия – 2 академических часа, 2 раз в неделю.

Цель программы: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям каратэ для достижения спортивных результатов и подготовки спортивного резерва.

| <i>Задачи 1 года обучения:</i> | <i>Планируемые результаты:</i> |
|--|--|
| <p><u><i>Обучающие:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ изучить историю и терминологию каратэ; ✓ изучить и совершенствовать выполнение базовой техники на 9 кю. ✓ Освоение и совершенствование стоек (сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати), ударов руками (сэйкен аго-ути, сэйкен гяку-цуки), ударов ногами (маэ-гери чудан), блоков (сэйкен ути-уке, сэйкен сото-уке) ✓ закрепить знания основы техники каратэ, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники – кихон); ✓ совершенствовать выполнение базовой и боевой техники каратэ киокушин; ✓ формировать умения и навыки определения модели поведения соперников, стратегии и тактики боя; ✓ обучить упражнениям для снятия эмоционального напряжения ✓ развивать навыки судейства в киокушин, изучить основные обязанностей судей. | <p><u><i>Предметные:</i></u></p> <p>в результате освоения 1 года обучения, обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ научатся демонстрировать базовую и боевую технику каратэ киокушин, соответствующей квалификационной категории; ✓ будут знать этикет додзе, складывание кимоно и завязывание пояса, правила организации и технику судейства соревнований по каратэ Киокушин; ✓ будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения; ✓ будут знать правила соревнований, обязанности судей. |
| <p><u><i>Развивающие:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка; ✓ способствовать развитию эмоционального интеллекта (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы) ✓ содействовать формированию коммуникативных навыков (умение | <p><u><i>Метапредметные:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ у обучающихся будут сформированы/развиты: ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, ✓ анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения ✓ результата; ✓ умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон; |

| | |
|---|--|
| <p>работать в команде, разрешать конфликты)</p> | <p>✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение</p> |
| <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ способствовать сформировать потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни; ✓ создать условия для воспитания волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов); ✓ способствовать воспитанию чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости; ✓ формировать уверенное поведение в турнирах объединения и соревнованиях; | <p><u>Личностные:</u></p> <p>у обучающихся будут сформированы/развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ✓ способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях; ✓ ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях; ✓ потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене |

| <i>Задачи 2 года обучения:</i> | <i>Планируемые результаты:</i> |
|---|--|
| <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ изучение базовой техники на 8 кю и совершенствование ударов руками (татэ-цуки, шита-цуки, дзюн-цуки), ударов ногами (май_гери дзедан), блоков (моротэ-уке, сэйкен ути-уке/гедан барай). ✓ закрепить знания правил безопасности при занятиях видом спорта «Киокушин» для успешного применения их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; ✓ закрепить выполнение технико-тактические заданий, воссоздающих различные модели поведения | <p><u>Предметные:</u></p> <p>в результате освоения 2 года обучения, обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ научатся демонстрировать базовую и боевую технику каратэ киокушин, соответствующей квалификационной категории; ✓ будут уметь определять тактику соперника и выбирать стратегию боя; ✓ будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения |

| | |
|---|---|
| <p>соперников, стратегии и тактики боя; ✓</p> | |
| <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка; ✓ способствовать развитию эмоционального интеллекта (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы) ✓ содействовать формированию коммуникативных навыков (умение работать в команде, разрешать конфликты) | <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ у обучающихся будут сформированы/развиты: ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, ✓ анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения результата; ✓ умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон; ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение: ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального уровня на первом. |
| <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ способствовать сформировать потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни; ✓ создать условия для воспитания волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов); ✓ способствовать воспитанию чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости; ✓ формировать уверенное поведение в турнирах объединения и соревнованиях; | <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> у обучающихся будут сформированы/развиты: ✓ навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ✓ способность управления своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях; ✓ потребность обучающихся к занятиям спортом, владения достоверной информацией о спортивных достижениях по данному виду спорта на международной спортивной арене. |

| <i>Задачи 3 года обучения:</i> | <i>Планируемые результаты:</i> |
|---|--|
| <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ освоение техники на 7 кю и совершенствование ударов руками (тэтцуи), ударов ногами (маваши сото-кеаги, маваша ути-каеги, сокуто еко-кеаги), блоков (сэйкен маваша гедан-барай, сюто маваша-уке) ✓ совершенствовать навыки выполнения приемов каратэ киокушин; ✓ совершенствовать выполнение технико-тактические заданий, воссоздающих различные модели поведения соперников, стратегии и тактики боя; ✓ совершенствовать технику выполнения боевых стоек. | <p><u>Предметные:</u></p> <p>в результате освоения 3 года обучения, обучающиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ научатся демонстрировать базовую и боевую технику каратэ киокушин, соответствующей квалификационной категории; ✓ будут уметь определять тактику соперника и выбирать стратегию боя; ✓ будут знать упражнения для снятия эмоционального напряжения |
| <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ развивать основные физические качества (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), гарантирующие всестороннее и гармоничное развитие ребенка; ✓ способствовать развитию эмоционального интеллекта (умение формулировать и понимать свои и чужие эмоции, налаживать контакт с разными людьми, говорить «нет», отстаивать личные границы) ✓ содействовать формированию коммуникативных навыков (умение работать в команде, разрешать конфликты) | <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ у обучающихся будут сформированы/развиты: ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, ✓ анализировать и давать оценку своей деятельности в процессе достижения ✓ результата; ✓ умение работать самостоятельно и в группе, находить общее решение в конфликтных ситуациях с учетом интересов сторон; ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
| <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ способствовать сформировать потребности в физкультурных занятиях и тренировках, закаливании организма и соблюдении правил здорового образа жизни; ✓ создать условия для воспитания волевых качеств (смелость, решительность, выдержка, | <p><u>Личностные:</u></p> <p>у обучающихся будут сформированы/развиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; ✓ способность управления |

| | |
|--|---|
| <p>настойчивость, самообладания, стремление к достижению спортивных результатов);</p> <p>✓ способствовать воспитанию чувства справедливости, ответственности, трудолюбия, дисциплинированности, честности и отзывчивости;</p> <p>✓ формировать уверенное поведение в турнирах объединения и соревнованиях;</p> | <p>своими эмоциями в различных (нестандартных), ситуациях и условиях;</p> <p>✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях</p> |
|--|---|

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ киокушин реализуется на русском языке.

Программа реализуется очно.

Условия набора и формирования групп:

В учебные группы прием детей осуществляется с 6 лет на добровольной основе и при наличии медицинской справки о допуске к занятиям каратэ киокушин. Группы формируются независимо от гендерной принадлежности.

В начале обучения по программе обучающиеся проходят входной контроль с целью определения начального уровня их физической подготовленности, наличия/отсутствия навыков владения приемами спортивных единоборств и выявления индивидуальных дефицитов.

Запись на программу производится на Портале Навигатор дополнительного образования Ленинградской области. Зачисление обучающихся на программу осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами МАН ОУ «ЦДО».

Списочный состав группы формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программ физкультурно-спортивной направленности, нормативных локальных актов учреждения дополнительного образования и составляет не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Продолжительность одного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в часах и не должна превышать:

1 год обучения - двух часов;

2-3 год обучения - трех часов;

Учебно-тренировочное занятие проводится с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона.

Учебно-тренировочные занятия состоят из следующих видов подготовки:

- *общая физическая подготовка (ОФП)* – является основой развития физических качеств, способностей и двигательных функций обучающихся;

- *специальная физическая подготовка (СФП)* - направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ киокушин, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др;

- *техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП)* - обучение техническим действиям, на основе знаний всей системы упражнений. Умение выбирать тактику действий с главной целью – выиграть или не дать победить сопернику;

- *акробатическая подготовка* – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

- *теоретическая подготовка* – приобретение знаний как о виде спорта, так и об основах здорового образа жизни, формирует у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

- *психологическая подготовка* – психолого-педагогические средства, находящиеся в компетенции педагога, реализующем данную программу, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена.

На первых этапах целенаправленное и систематическое применение методов психологической подготовки направленно на:

- оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения тренировочных задач (приобретение навыков межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта);

— развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач (формирование личности обучающего как спортсмена);

— регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (навыки саморегуляции, самоконтроля, умения анализировать свои действия).

Теоретическая и психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировочного занятия виде кратких бесед, объяснений и пояснений.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются групповые и смешанные.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Цикличность учебно-тренировочного процесса характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий и этапов определенных циклов. Циклы тренировки – наиболее общие формы ее структурной организации.

Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития учебно-тренировочного процесса, т.е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием учебно-тренировочных нагрузок и т.д.

Со второго года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в условиях боя.

Вначале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов в условиях боя.

Вводятся систематические спарринги, спарринг-партнеры при этом постоянно меняются.

Обучающиеся второго и третьего года обучения изучают более сложные технические приемы, выполняют технико-тактические задания, воссоздающие различные модели соперников, имеют понятие о стратегии и тактике боя, учатся проводить анализ соперника и уметь противостоять сопернику.

Работа по индивидуальным планам подготовки может осуществляться на всех этапах обучения в период проведения занятий и участия в спортивных соревнованиях.

На протяжении учебного года, кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), организованных Региональной общественной организацией «Спортивная федерация КИОКУСИНКАЙ Ленинградской области».

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Киокушин»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

Соревнования в каратэ киокушин проводятся в соответствии с календарным планом мероприятий Федерации Киокушин по следующим дисциплинам:

Ката - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе каратэ киокушин.

Кумитэ (поединки, в данной программе «категория») - участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых Правилами.

Для обучающихся до 12 лет спарринги проходят в защитном жилете. Девочки после 12 лет помимо защитного жилета используют защитный протектор на грудь.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень спортсмена, но и его способность противостоять реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления.

Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость и почти воинская дисциплина.

Формы проведения занятий

- групповые тренировочные занятия;
- смешанные учебно-тренировочные занятия (групповые с индивидуальными),
- беседы,
- учебные поединки,
- соревнование, турнир,
- онлайн консультация
- контрольные нормативы, двигательные тесты (количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.)

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

по количеству детей, участвующих в занятии:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с солистами).

Материально-техническое оснащение программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Напольное покрытие: мат гимнастический | шт. | 10 |
| 2 | Тренировочные «лапы» | шт. | 6 |
| 3 | Макивара | шт. | 8 |
| 4 | Защитный костюм – «рыцарь» | шт. | 1 |
| 5 | Тай пад (ударная подушка) | шт. | 6 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 6 | Гантели переменной массы от 0,5 до 1 кг | шт. | 20 |
| 7 | Утяжелители для ног и рук спортивные от 0,2 до 1 кг | шт. | 20 |
| 8 | Эспандер лыжника | шт. | 10 |

| | | | |
|----|--|-----|----|
| 9 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 4 кг | шт. | 10 |
| 10 | Теннисный мяч | шт. | 30 |
| 11 | Скакалка гимнастическая | шт. | 20 |
| 12 | Скамейка гимнастическая | шт. | 4 |
| 13 | Стенка гимнастическая | шт. | 4 |
| 14 | Мяч волейбольный | шт. | 2 |
| 15 | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 16 | Насос с иглами (для накачивания мячей) | шт. | 1 |

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование в области каратэ Киокушин.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-й год обучения

| № | Раздел программы | Количество часов | | | |
|------|---|------------------|------------|-----------|--|
| | | теория | практика | всего | форма контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2,5 | 0,5 | 3 | опрос |
| 1.1 | Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах. | 0,5 | | | Опрос, сдача контрольных нормативов |
| 1.2. | История каратэ Киокушин. Терминология, используемая в каратэ. Последовательность поясов и их значение. | 0,5 | 0,5 | | опрос |
| 1.3. | Отсутствие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте, питание и гигиена спортсмена | 0,5 | | | опрос |
| 1.4. | Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков. | 0,5 | | | Устный опрос, педагогическое наблюдение |
| 1.5. | Основы техники и элементы каратэ Киокушин | 0,5 | | | Устный опрос, педагогическое наблюдение |
| 2. | Общая физическая подготовка | - | 30 | 30 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 2.1. | Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий | - | 8 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.2. | Упражнения для развития скоростных способностей, | - | 7 | | Педагогическое наблюдение, |

| | | | | | |
|------|--|------------|--------------|------------|---|
| | эстафеты, подвижные игры | | | | двигательные тесты |
| 2.3. | Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры | - | 7 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.4. | Упражнения для развития гибкости и координационных способностей | - | 8 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 42 | 42 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 3.1. | Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры | | 8 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.2. | Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры | | 8 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3.3. | Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты | | 9 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.4. | Развитие специальной выносливости | | 8 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.5. | Акробатические упражнения | | 9 | | Педагогическое наблюдение |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | | 53 | 53 | Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты |
| 4.1. | Подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки | | 10 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Атакующие действия руками и ногами, подвижные игры | | 19 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.3. | Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. | | 24 | | Педагогическое наблюдение |
| 5. | Контрольные и итоговые занятия) | 2 | 6 | 8 | демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос |
| | ИТОГО | 4,5 | 131,5 | 136 | |

2-й год обучения

| № | Раздел программы | Количество часов | | | форма контроля |
|-----|---|------------------|----------|----------|-------------------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2,0 | 1 | 3 | опрос |
| 1.1 | Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах. | 0,5 | | | Опрос, сдача контрольных нормативов |

| | | | | | |
|------|--|-----|-----------|-----------|---|
| 1.2. | Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена. Вредные привычки | 1 | | | опрос |
| 1.3. | Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков. | 0,5 | 1 | | Устный опрос, педагогическое наблюдение |
| 2. | Общая физическая подготовка | - | 25 | 25 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 2.1. | Упражнения для развития силовых способностей, полоса препятствий | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.2. | Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры | - | 7 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.3. | Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.4. | Упражнения для развития гибкости и координационных способностей | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 47 | 47 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 3.1. | Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры | | 9 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.2. | Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры | | 9 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3.3. | Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты | | 10 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.4. | Развитие специальной выносливости | | 10 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.5. | Акробатические упражнения | | 9 | | Педагогическое наблюдение |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | | 53 | 53 | Педагогическое наблюдение, демонстрация приемов, двигательные тесты |
| 4.1. | Подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки | | 8 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Атакующие действия руками и ногами, подвижные игры | | 21 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.3. | Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков, подвижные игры | | 24 | | Педагогическое наблюдение |
| 5. | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 6 | 8 | демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос |

| | | | | | |
|--|--------------|----------|------------|------------|--|
| | ИТОГО | 4 | 132 | 136 | |
|--|--------------|----------|------------|------------|--|

3-й год обучения

| № | Раздел программы | Количество часов | | | |
|------|---|------------------|-----------|-----------|--|
| | | теория | практика | всего | форма контроля |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2,0 | 1 | 3 | опрос |
| 1.1 | Вводное занятие Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при падении. Первая помощь при травмах. | 0,5 | | | Опрос, сдача контрольных нормативов |
| 1.2. | Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена. Вредные привычки | 1 | | | опрос |
| 1.3. | Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков. | 0,5 | 1 | | Устный опрос, педагогическое наблюдение |
| 2. | Общая физическая подготовка | - | 25 | 25 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 2.1. | Упражнения для развития силовых способностей , полоса препятствий | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.2. | Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты, подвижные игры | - | 7 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.3. | Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий, подвижные игры | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 2.4. | Упражнения для развития гибкости и координационных способностей | - | 6 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3. | Специальная физическая подготовка | - | 53 | 53 | оценка физических способностей двигательные тесты |
| 3.1. | Развитие скоростно-силовых способностей, подвижные игры | | 11 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.2. | Развитие скоростно-координационных способностей, подвижные игры | | 10 | | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты |
| 3.3. | Развитие абсолютной и взрывной силы, эстафеты | | 11 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.4. | Развитие специальной выносливости | | 11 | | Педагогическое наблюдение |
| 3.5. | Акробатические упражнения | | 10 | | Педагогическое наблюдение |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | | 50 | 50 | Педагогическое наблюдение, |

| | | | | | |
|--------------|--|----------|------------|------------|---|
| | | | | | демонстрация приемов, двигательные тесты |
| 4.1. | Подготовительные упражнения для цуки, дыхательные упражнения – ибуки | | 8 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.2. | Атакующие действия руками и ногами, подвижные игры | | 22 | | Педагогическое наблюдение |
| 4.3. | Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков, подвижные игры | | 20 | | Педагогическое наблюдение |
| 5. | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 6 | 8 | демонстрация приемов, контрольные нормативы, устный опрос |
| ИТОГО | | 4 | 132 | 136 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Период обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 34 | 68 | 136 | 2 раза в неделю по 2 акад. часа* |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 34 | 68 | 136 | 2 раза в неделю по 2 акад. часа* |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 34 | 68 | 136 | 2 раза в неделю по 2 акад. часа* |

*1 академический час - 45 минут

**устанавливается и утверждается приказом директора на конкретный учебный год.

| | |
|--|----------------------------------|
| <i>Каникулы: с 30 декабря 2024 г. по 08 января 2025 года включительно (10 календарных дней).</i> | |
| Праздничные и выходные дни: | Дата |
| <i>День народного единства</i> | <i>02.11.2025 - 04.11.2025</i> |
| <i>Новогодние праздники</i> | <i>31.12.2025 - 08.01.2026</i> |
| <i>День защитника отечества</i> | <i>21.02.2026 - 23.02.2026</i> |
| <i>Международный женский день</i> | <i>07.03.2026 - 09.03.2026</i> |
| <i>Праздник весны и труда</i> | <i>01.05.2025 - 03.05.2025</i> |
| <i>День победы</i> | <i>09.05.2025-11.05.2025</i> |
| <i>Рабочие дни в соответствии с производственным календарем на 2025-2026 учебный год</i> | <i>02.11.2024 28.12.2024</i> |
| Сроки проведения промежуточной аттестации: | |
| <i>I полугодие</i> | <i>18-25 декабря 2025 года,</i> |
| <i>II полугодие</i> | <i>19-26 мая 2026 года.</i> |

Содержание программы

1 Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Первая помощь при травмах. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Опрос.

Практика: Контрольные общефизические упражнения. Входная диагностика.

1.2. История каратэ Киокушин, факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России. Ритуал в боевых искусствах. Терминология.

Теория: История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России. Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката. Последовательность поясов и их значение.

Практика: - этикет додзэ, складывание кимоно и завязывание пояса; общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Вышибалы».

1.3. Знания о здоровом образе жизни, питание и гигиена спортсмена

Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека.

Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ.

1.4. Достижения ведущих спортсменов в Киокушин каратэ. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

Теория: Родоначальники карате как вида спорта, первые правила соревнований. Первые чемпионы. Стили Карате. Достижения ведущих спортсменов в Киокушин каратэ. Правила проведения, дисциплины и судейства соревнований, подсчет очков.

1.5. Основы техники и элементы каратэ Киокушин

Теория: Понятие о технике каратэ Киокушин. Основные положения каратиста. Удары и блоки: одноименные, разноименные, атакующие,

блокирующие. Передвижения каратиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях. Виды тактической подготовки. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование, перемена стойки, вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, силы, гибкости, выносливости.

Практика:

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении (ОРУ) – применяются на каждом занятии в подготовительной и заключительной части занятия:

- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;

- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;

- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;

- упражнения на формирование правильной осанки

2.1. Упражнения для развития силовых способностей

Практика:

Упражнения с отягощением массы собственного тела: висы (смешанные висы, вис стоя, вис лежа, вис стоя согнувшись, вис прогнувшись, вис углом, вис согнувшись) и упоры (отжимания из упора лежа, упор лежа сзади), подтягивания, упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Упражнения с предметами - гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др. Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя

руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной)

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Хождение на руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе.

Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Перепрыгивание через скамейку на одной, двух ногах, наскок на скамейку и соскок двумя ногами, лазание по наклонной скамейке различными способами.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.

Подвижные игры: «Тяни в круг», «Гонка тачек», «Кто сильнее?»

2.2. Упражнения для развития скоростных способностей, эстафеты

Практика:

Бег на дистанции 30, 60м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег в различных вариантах: 3*10, 10*5, 10*3 и т.д. Встречные и линейные эстафеты с предметами и без. Бег эстафетный с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий, встречные и линейные эстафеты с предметами и без предметов.

2.3. Упражнения для развития выносливости, полоса препятствий

Практика:

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки.

2.4. Упражнения для развития гибкости и координационных способностей

Теория: Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для предотвращения травм.

Практика:

Упражнения для развития активной гибкости: различные упражнения с большой амплитудой во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, махи).

Упражнения для развития пассивной гибкости: упражнения с партнером, упражнения с отягощением.

Упражнения уменьшением площади опоры.

Упражнения с мячом (теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Стретчинг.

Практика:

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие скоростно-силовых способностей

Практика:

Бег из различных стартовых положений (из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа); рывковые и скоростные движения на определенный сигнал; скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.), эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полоса препятствий.

Отработка ударов с использованием отягощений или эспандеров. Спарринг с макиварой на сокращение или разрыв дистанции, или смещение и смену положения.

3.2. Развитие скоростно- координационных способностей

Практика:

Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, в передвижении, уход от брошенного теннисного мяча, подвижная игра «Пятнашки» в различных вариантах.

Ката на технику, на тактику. Кумитэ с более сильным или слабым партнером, Кумитэ с различными заданиями: с изменением уровня удара, смещение с добавлением удара, смена стойки с добавлением одноименных и разноименных ударов. Спарринги с подсказками и без подсказок педагога, по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся).

3.3. Развитие абсолютной и взрывной силы

Практика:

Различные варианты отжиманий (на кулаках, с хлопком, на пальцах), упражнение бёрпи в различных вариантах, прыжки через препятствия на одной и двух ногах, прыжки в глубину, выпрыгивания вверх на маты, на скамейку, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Игровые спарринги. Продолжительные учебно-тренировочные спарринги (час кумитэ). Кумитэ со сменой партнеров.

3.4. Развитие специальной выносливости:

Практика:

Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, прыжки в разном направлении с быстрой сменой ног (на скамейке, на гимнастической стенке, на координационной лестнице). Длительные бои оптимальной интенсивности, бой с несколькими противниками подряд, бой на утомление противника, бой с задачей отдохнуть, бой с задачей быстрее выиграть, спарринг с сильным противником, учебные бои на отработку ударной и защитной техники, выполнение приемов в направлении движений противника.

3.5. Акробатические упражнения

Практика:

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Седы: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувьрки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный);
Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

4. Техничко-тактическая подготовка каратэ Киокушин:

Практика:

Базовая и боевая техника каратэ Киокушин, подготовительные упражнения для цуки; дыхательные упражнения – ибуки.

Работа со снарядами:

- на лапах;
- на макиваре;
- на мешке.

Основные элементы (действия):

- Передвижения в стойках. Формальные упражнения в парах и на снарядах. Атакующие и защитные действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам.
- Прямые удары на дальней и средней дистанциях. Боковые удары и удары снизу на средней и ближней дистанциях. Удары коленом на месте и в перемещениях.
- Защита от ударов перемещениями (уходами) и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита от атакующих и контратакующих приемов, от ударов на дальней, средней дистанциях, от боковых ударов и ударов снизу на средней и ближней дистанциях и защита. Защита от атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Умение навязывать свою тактику поединка. Манеры ведения поединка.

Для 1 года обучения: изучить и совершенствовать выполнение базовой техники на 9 кю.

Освоение и совершенствование стоек (сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати), ударов руками (сэйкен аго-ути, сэйкен гяку-цуки), ударов ногами (маэ_гери чудан), блоков (сэйкен ути-уке, сэйкен сото-уке).

Перемещение в стойках с ударами руками и ногами, блоками и их совершенствование.

Освоение КАТА тайкеку соно ни

Для 2 года обучения: изучение базовой техники на 8 кю и совершенствование ударов руками (татэ-цуки, шита-цуки, дзюн-цуки), ударов ногами (маэ_гери дзедан), блоков (моротэ-уке, сэйкен ути-уке/гедан барай).

Освоение и совершенствование стойки кибэ-дати, перемещение в стойке с ударами и блоками.

Освоение КАТА тайкеку соно сан

Для 3 года обучения: освоение и совершенствование техники на 7 кю.

Изучение стоек: некоаси-дати и перемещение с ударами и блоками в стойке. Совершенствование ударов руками (тэтцуи), ударов ногами (маваши сото-кеаги, мавашу ути-каеги, сокуто еко-кеаги), блоков (сэйкен мавашу гедан-барай, сюто мавашу-уке)

Освоение КАТА пинан соно ити.

5. Контрольные и итоговые занятия

Теория: устный опрос, определяющий уровень владения обучающимся терминологии, используемой в каратэ Киокушин:

Практика: сдача контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности и двигательных тестов для количественной и качественной оценки объема, разносторонности и эффективности техники каратэ Киокушин, соответствующей с 10 по 9 кю и 8-4 кю.

Основы техники безопасности на занятиях каратэ Киокушин:

Для обеспечения правил техники безопасности на занятиях учащимся необходимо соблюдать следующие инструкции:

- ✓ обязательно иметь разрешение врача для занятий восточными единоборствами;
- ✓ выполнять упражнения только под контролем педагога;
- ✓ участвовать в свободном спарринге с ограниченным контактом только в защитном снаряжении;
- ✓ при необходимости использовать имеющуюся у педагога аптечку для оказания первой медицинской помощи

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы каратэ Киокушин состоит из следующих компонентов: описание применяемых педагогических методик и технологий, информационные источники, используемые при реализации программы, система средств контроля результативности обучения.

Основными способами проверки освоения данной программы являются:

- повседневное педагогическое наблюдение (*дает возможность проследить динамику развития обучающихся, основные проявления личностных особенностей, выявлять дефициты при освоении программы*)
- устный опрос;
- участие в учебных поединках;
- сдача нормативов и тестов по физической и тактико-технической подготовке.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения.

Методы воспитания и развития: воспитание на основе системного подхода (индивидуальный подход, формирование ответственности и гражданского самосознания, создание доброжелательных отношений), метод поощрения, метод воспитывающих ситуаций, создание «ситуации успеха».

Перечень дидактических средств:

Система средств обучения содержит следующие материалы:

- организационно-педагогические средства: словарь-классификатор терминов, используемых в каратэ Киокушин, используемые подвижные игры, квалификационные требования Киокушин каратэ 11-9 кю, упражнения для снятия эмоционального напряжения.

- электронные образовательные ресурсы: видеофильмы («Воин ветра», «Каратэ пацан»).

Методические особенности занятий

В процессе освоения техники каратэ Киокушин можно выделить несколько важнейших этапов:

- освоение базовой техники Кихон: изучение стоек, перемещений, ударов, блоков, комбинаций (рэнраку), формальных упражнений (ката);
- поэтапное освоение свободного боя (кумитэ), в том числе санбон-кумитэ.
- базовый спарринг на развитие технических навыков, непрерывный спарринг, направленный на развитие автоматизма и специальной выносливости, мягкие спарринги, жесткий спарринг, поединки с несколькими противниками одновременно.

До 50% времени тренировок посвящено изучению ката:

1. изучение базовой техники для закрепления основных принципов каратэ Киокушин;
2. изучение боевой техники каратэ Киокушин с использованием принципов, заложенных в базовой технике;
3. формирование и закрепление двигательных навыков базовой и боевой техники каратэ Киокушин;
4. В процессе обучения двигательным действиям ставится задача – научить управлять своими действиями, т.е. регулировать прикладываемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Последовательность освоения обучения основам техники Киокушин:

- Базовые стойки (Кихон)
- Из базовых стоек выполнение ударов руками, ногами и блоков на месте
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижение в базовых стойках, выполнение ударов руками, ногами и блоков
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в боевых стойках: перемещение вперед, назад и в сторону.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Техника ударов, защит и контрударов (Кумитэ):
 - удары на месте;
 - удары в движении;
 - удары на месте по воздуху;
 - удары в движении по воздуху;
 - приемы защиты в движении;
 - одиночные удары по тяжелому мешку.

Организация занимающихся при разучивании технических действий:
- без партнера на месте.

- без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию педагога.

Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций.

Условный бой по заданию, вольный бой/спарринг

Система требований к каратэ Киокушин находит свое отражение в экзаменах на пояса.

Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения — удерживать куртку ги запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Начальная система включает десять ученических поясов – от белого до коричневого (кю).

Смысловая нагрузка на цвета поясов в каратэ Киокушин следующая:

- Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок).
- Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю).
- Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю).
- Жёлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю).
- Зелёный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю).
- Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю).
- Чёрный — полнота, мудрость (Даны)

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для педагога:

1. Масутацу Ояма. Путь к истине. – М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. – 112с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
3. Ояма М. Это каратэ. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. – 320с.
4. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 240с.
5. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. – Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. – 384с.
6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. – Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. – 190с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432с.
8. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах. – Ростов: Изд. «Феникс», 2003. – 224с.
9. История. Терминология. Додзе-кун каратэ Киокушинкай. Пособие в подарок. 2014 г. – Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушикай

10.М.А.Мисакян. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель. – изд. «Фаир-пресс», 2007 – 400с.

Для детей и родителей:

1. Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007. – 400с.
2. Ямамото Цунетомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Самурайская этика в современной Японии. – СПб.: «Евразия», 1996. – 330с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Федерации каратэ
<https://superkarate.ru/>
2. Официальный аккаунт Региональной общественной организации «Спортивная федерации каратэ Санкт-Петербурга»
https://vk.com/sfkspb?reactions_opened=wall-194993364_395
3. Официальный сайт Федерации каратэ в России
<https://ruswkf.ru/>
4. Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация Киокушин России
<https://kyokushin-rus.ru/>
5. Общероссийская Физкультурно-Спортивная Общественная Организация «Kyokushin World Federation Russia»
<https://vk.com/kwf.russia>

Система средств контроля результативности обучения

В процессе освоения программы предусмотрена диагностика обучающихся, которая позволит определить результаты обучения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: **входной, текущий и итоговый контроль**.

Входной контроль позволяет оценить уровень обучающихся на начало программы, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего периода обучения с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы, а также оценки текущих состояний, которые являются следствием тренировочных или соревновательных нагрузок.

Промежуточный контроль (аттестация) проводится в конце полугодия с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов для определения уровня практической подготовки обучающихся; устный опрос для определения уровня знаний теоретического материала.

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по Программе с целью выявления уровня и качества освоения Программы обучающимися.

Для отслеживания и фиксации результатов предусмотрены следующие формы контроля: сдача контрольных нормативов и тестов.

Педагог осуществляет анализ качества выполняемых заданий; коммуникативных навыков, развития иных ключевых компетенций и личностного развития обучающихся.

Анализ результатов дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Формы контроля

| Вид контроля | Формы контроля | Срок контроля |
|---------------------|--|--|
| Входной | Устный опрос, сдача контрольных нормативов | Сентябрь |
| Текущий | Педагогическое наблюдение, двигательные тесты | В ходе освоения темы, раздела – сентябрь-май |
| Промежуточный | Устный опрос, сдача контрольных нормативов, двигательные тесты, демонстрация приемов | Декабрь |
| Итоговый | Контрольные нормативы, двигательные тесты, устный опрос | Май |

Критерии оценки результатов контроля

Предметные результаты

| Вид контроля | Критерии | Уровень освоения программы |
|--|---|----------------------------|
| Уровень владения материалом раздела «Общая физическая подготовка» | | |
| Текущий контроль | учащийся знает технику выполнения упражнений, двигательные действия выполнены правильно (заданным способом), уверенно, легко в надлежащем ритме, в играх проявляет большую активность, находчивость, ловкость, знание правил и их соблюдение | Высокий |
| | учащийся знает технику выполнения упражнений, допускает незначительные ошибки при выполнении двигательных действий выполняет уверенно, легко, в надлежащем ритме, в играх не всегда большую активность, находчивость, ловкость, не всегда соблюдает правила | Средний |
| | двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся проявляет неловкость, нерасторопность, неумение играть в команде, нежелание соблюдать правила игры | Низкий |
| Уровень владения материалом раздела «Техническая подготовка (ката)» | | |
| Текущий контроль | учащийся может правильно продемонстрировать стойки, исполнить технику ударов руками, ногами и блоки | Высокий |
| | учащийся допускает незначительные ошибки при исполнении техники ударов руками, ногами и блоков, при демонстрации стоек | Средний |
| | учащийся неправильно исполняет технику ударов руками, ногами, блоков, а также допускает грубые ошибки при демонстрации стоек | Низкий |
| Практическая работа по разделам программы «Техника ведения кумитэ (учебный спарринг)» | | |
| Промежуточный контроль | Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, демонстрирует правильную технику ударов и защиты, грамотно определены технико-тактические действия | Высокий |
| | Учащийся сконцентрирован на технике ведения боя, допускает незначительные ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий, допускает ошибки при выборе технико-тактических действий | Средний |

| | | |
|--|--|---------------|
| | <p>учащийся плохо сконцентрирован на технике ведения боя, проявляет страх, допускает грубые ошибки при выполнении ударов руками и ногами, выполнении защитных действий</p> | <p>Низкий</p> |
|--|--|---------------|

Общее количество баллов за контрольные задания выставляется следующим образом:

«высокий уровень» - если обучающийся выполнил 90 % - 100 % требований

«средний уровень» - когда обучающийся выполнил 80 % - 90 % требований

«низкий» - выполнено от 65 % до 80 % указанных выше требований

**Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ Киокушин» (техничко-тактическая подготовка)**

Представленные тесты разработаны для обучающихся, которые имеют группу здоровья «основная» и допущены к занятиям каратэ Киокушин. Целью сдачи тестов является определение и оценка приобретенных навыков обучающихся по каратэ Киокушин.

Двигательные тесты для обучающихся 7-10 лет

| № | Вид испытаний | низкий | средний | высокий |
|--|---|--------|---------|---------|
| Тест на выявление уровня освоения техники каратэ | | | | |
| 1. | Удары руками сейкен ой-цуки чудан (кол-во раз за 15 сек) | 7 | 10 | 15 |
| 2. | Удары ногами хидзагери (без учета времени) | 7 | 10 | 15 |
| 3. | Блок сейкен май гедан-барай (кол-во раз за 90 сек.) | 10 | 20 | 30 |
| Тест на выявление уровня освоения кондиции в каратэ | | | | |
| 1. | Хидза гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Кин гери из стойки фудо-дачи (без учета времени) | 20 | 23 | 25 |
| 3. | Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 10 | 15 | 20 |
| Зачет на выявление уровня освоения ударной техники каратэ | | | | |
| 4. | Кумитэ по 90 секунд (кол-во побед) | 1 | 2 | 3 |

Двигательные тесты для обучающихся 11-14 лет

| № | Вид испытаний | низкий | средний | высокий |
|---|---|--------|---------|---------|
| Тест на выявление уровня освоения техники каратэ | | | | |
| 1. | Удары руками сейкен ой-цуки чудан (кол-во раз за 15 сек) | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Удары ногами хидзагери (без учета времени) | 20 | 30 | 50 |
| 3. | Блок сейкен май гедан-барай (кол-во раз за 90 сек.) | 15 | 25 | 40 |
| Зачет на выявление уровня освоения кондиции в каратэ | | | | |
| 1. | Хидза гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 20 | 25 | 35 |
| 2. | Кин гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 20 | 25 | 35 |
| 3. | Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи (в течение 90 сек.) | 10 | 20 | 30 |
| Тест на выявление уровня освоения ударной техники каратэ | | | | |
| 4. | Кумитэ по 120 секунд (кол-во побед) | 1 | 2 | 3 |

Двигательные тесты для обучающихся 14-17 лет

| № | Вид испытаний | низкий | средний | высокий |
|---|---|--------|---------|---------|
| Тест на выявление уровня освоения техники каратэ | | | | |
| 1. | Удары руками сейкен ой-цуки чудан (кол-во раз за 15 сек) | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Удары ногами хидзагери (без учета времени) | 20 | 30 | 50 |
| 3. | Блок сейкен май гедан-барай (кол-во раз за 90 сек.) | 15 | 25 | 40 |
| Зачет на выявление уровня освоения кондиции в каратэ | | | | |
| 1. | Хидза гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 20 | 25 | 35 |
| 2. | Кин гери из стойки фудо-дачи (кол-во раз за 90 сек.) | 20 | 25 | 35 |
| 3. | Сейкен май гедан-барай из стойки дзэн куцу дачи (в течение 90 сек.) | 10 | 20 | 30 |
| Тест на выявление уровня освоения ударной техники каратэ | | | | |
| 4. | Кумитэ по 120 секунд (кол-во побед) | 1 | 2 | 3 |

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ТП)

| Уровень освоения учебного материала | Максимально возможный балл за испытания |
|-------------------------------------|---|
| В (высокий) – 5 баллов | 35-32 баллов (высокий) |
| С (средний) - 4 балла | 31-28 балл (средний) |
| Н (низкий) 3 балла и ниже | 27 баллов и ниже (низкий) |

3. Теоретическая часть. Устный опрос

| № п/п | Требования выполнения теоретического материала | Количество баллов |
|-------|---|-------------------|
| 1 | Обучающийся дает полный ответ без запинки: - счет на японском до 10, - название ударов руками и ногами, - название блоков; – название стоек | 5 баллов |
| 2 | Обучающийся дает не полный ответ. | 4 балла |
| 3 | Обучающийся не может дать ответа, затрудняется в ответе. | 3-2 балла |

Контрольные задания
по освоению дополнительной общеразвивающей программы
«Каратэ Киокушин» (общая физическая подготовка)

Представленные нормативы по разделу «общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые допущены к занятиям каратэ Киокушин. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей физической подготовки обучающихся.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов

Контрольные нормативы для мальчиков

| Контрольные нормативы | | Мальчики 7-8 лет | | | Мальчики 9-10 лет | | |
|---|--|------------------|------|-------|-------------------|-----|-------|
| | | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Ср. | Низк. |
| для выявления уровня координационных возможностей | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3*10м (сек.) | 9,3 | 10,0 | 10,5 | 8,5 | 9,5 | 9,8 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 140 | 120 | 110 | 160 | 140 | 130 |
| для выявления уровня выносливости | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 15 сек (раз) | 24 | 16 | 8 | 31 | 21 | 11 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 35 | 24 | 21 | 40 | 30 | 25 |
| для выявления уровня силовой подготовки | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 22 | 13 | 10 |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 20 | 12 | 9 |

Контрольные нормативы для девочек

| Контрольные нормативы | | Девочки 7-8 лет | | | Девочки 9-10 лет | | |
|---|--|-----------------|------|-------|------------------|-----|-------|
| | | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Ср. | Низк. |
| для выявления уровня координационных возможностей | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3*10м (сек.) | 9,5 | 10,4 | 10,6 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 135 | 115 | 105 | 150 | 130 | 120 |
| для выявления уровня выносливости | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 15 сек (раз) | 24 | 16 | 8 | 33 | 23 | 13 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 30 | 21 | 18 | 36 | 27 | 21 |
| для выявления уровня силовой подготовки | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 11 | 6 | 4 | 13 | 7 | 5 |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 11 | 6 | 4 | 15 | 9 | 7 |

Контрольные нормативы для мальчиков

| Контрольные нормативы | | Мальчики 11-12 лет | | | Мальчики 13-14 лет | | |
|---|--|--------------------|-----|-------|--------------------|-----|-------|
| | | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Ср. | Низк. |
| для выявления уровня координационных возможностей | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3*10м (сек.) | 7.9 | 8.7 | 9.0 | 7.5 | 7.9 | 8.5 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 150 | 200 | 180 | 170 |
| для выявления уровня выносливости | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 60 | 51 | 43 | 65 | 54 | 45 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 46 | 36 | 32 | 49 | 39 | 35 |
| для выявления уровня силовой подготовки | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 18 | 13 | 36 | 24 | 20 |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 22 | 15 | 11 | 24 | 17 | 13 |

Контрольные нормативы для девочек

| Контрольные нормативы | | Девочки 11-12 лет | | | Девочки 13-14 лет | | |
|---|--|-------------------|-----|-------|-------------------|-----|-------|
| | | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Ср. | Низк. |
| для выявления уровня координационных возможностей | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3*10м (сек.) | 8,2 | 9,1 | 9,4 | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 165 | 145 | 135 | 175 | 155 | 145 |
| для выявления уровня выносливости | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 60 | 51 | 45 | 65 | 54 | 45 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 40 | 30 | 28 | 43 | 34 | 31 |
| для выявления уровня силовой подготовки | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 14 | 9 | 7 | 15 | 10 | 8 |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 17 | 11 | 9 | 18 | 12 | 10 |

Контрольные нормативы для юношей и девушек 14-17 лет

| Контрольные нормативы | | Девушки | | | Юнош | | |
|---|--|---------|-----|-------|------|-----|-------|
| | | Выс. | Ср. | Низк. | Выс. | Ср. | Низк. |
| для выявления уровня координационных возможностей | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3*10м (сек.) | 7,9 | 8,2 | 8,6 | 7,8 | 8,0 | 8,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 165 | 150 | 190 | 175 | 165 |
| для выявления уровня выносливости | | | | | | | |
| 3 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 60 | 51 | 45 | 65 | 54 | 45 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | 45 | 43 | 40 | 50 | 45 | 40 |
| для выявления уровня силовой подготовки | | | | | | | |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 13 | 10 | 24 | 21 | 18 |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 20 | 17 | 15 | 30 | 25 | 20 |

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль (ОФП)

| | |
|-------------------------------------|---|
| Уровень освоения учебного материала | Максимально возможный балл за испытания |
| В (высокий) – 5 баллов | 25-23 балла (высокий) |
| С (средний) - 4 балла | 22-20 баллов (средний) |
| Н (низкий) 3 балла и ниже | 19 баллов и ниже (низкий) |

**0Протокол результатов освоения
дополнительной общеразвивающей программы:
«Каратэ Киокушин»**

Год обучения __1__, № группы _____

| № п/п | Ф.И. учащегося полностью | Теоретический материал (количество баллов) | Практический материал (количество баллов) | Итого (количество баллов) | Общий уровень учебных достижений (В, С, Н) |
|-------|--------------------------|--|---|---------------------------|--|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |

ИТОГО: общий уровень учебных достижений в группе:

«В» - чел., _____ %,

«С» - чел., _____ %,

«Н» - ___ чел., _____ %

Подпись педагога дополнительного образования _____

Критерии оценки результатов контроля

Метапредметные результаты

| Показатели освоения программы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|---|---|--|
| Способность контролировать свои действия, используя многократное повторение упражнений; навык планирования предстоящего спарринга и боя с соперником | обучающийся испытывает страх, не может спланировать своих действий в предстоящем спарринге с соперником, плохо контролирует свои действия, | обучающийся может спланировать свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, периодически требуется помощь педагога | обучающийся четко планирует свои действия в предстоящем спарринге с соперником, контролирует свои действия, анализирует действия соперника |
| Физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость | обучающийся недостаточно развит по физическим качествам | обучающийся в достаточной степени развит по физическим качествам | обучающийся отлично развит по физическим качествам |
| Способность анализировать и оценивать результаты собственных умений; способность сравнивать технику игры, опираясь на наглядный пример других игроков | обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе собственных результатов, способен адекватно сравнивать технику ведения боя соперника только с помощью педагога | обучающийся периодически испытывает затруднения в анализе собственных результатов, испытывает некоторые затруднения при сравнении техники ведения боя соперника, периодически требуется помощь педагога | обучающийся не испытывает затруднений в анализе собственных результатов, адекватно сравнивает технику ведения боя соперника |

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

| Уровень освоения учебного материала | Максимально возможный балл за испытания |
|-------------------------------------|---|
| В (высокий) | 9-8 баллов |
| С (средний) | 7-6 баллов |
| Н (низкий) | 5 баллов и ниже |

Критерии оценки результатов контроля

Личностные результаты

| Показатели освоения программы | Низкий уровень (1 балл) | Средний уровень (2 балла) | Высокий уровень (3 балла) |
|---|--|---|--|
| Навыки культуры общения в коллективе, команде, уважение к сопернику | обучающийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива | обучающийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но иногда испытывает сложности в коммуникации с членами команды | обучающийся бесконфликтно действует в соответствии со своей функцией и ролью |
| Интерес к занятиям по каратэ, навыкам здорового образа жизни | интерес лишь периодически поддерживается обучающимся | интерес к занятиям есть постоянно | интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно |
| Активность, инициативность | обучающийся не активен, не проявляет инициативности, посещает занятия без желания, отсутствует мотивация к выполнению заданий, не демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях, эмоционально замкнут | обучающийся не всегда активен и инициативен, посещает занятия с желанием, но порой отсутствует мотивация к выполнению заданий, не всегда демонстрирует интерес в ходе участия в совместных мероприятиях | обучающийся активен, проявляет инициативность, посещает занятия с желанием, мотивирован на выполнение творческих заданий, демонстрирует стойкий интерес к участию в совместных мероприятиях, эмоционально открыт |

Всего сумма по уровням освоения материала текущий контроль

| Уровень освоения учебного материала | Максимально возможный балл за испытания |
|-------------------------------------|---|
| В (высокий) | 9-8 баллов |
| С (средний) | 7-6 баллов |
| Н (низкий) | 5 баллов и ниже |

Словарь-классификатор терминов, используемых в Киокушин.

В настоящем словаре представлены основные японские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе каратэ Киокушин.

Специальные термины, принятые в Киокушин для обозначения различных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий.

Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы.

1. Общин понятия.

Дзию кумитэ — свободный спарринг.

Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»).

Ибуки — силовое дыхание.

Кантё — мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма).

Ката — форма, комплекс.

Кихон — тренировка без партнера.

Кохай — младший.

Кумитэ — спарринг.

Ногарэ — мягкое дыхание.

Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.

Рэнраку — комбинации.

Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага.

Сихан — мастер (с 5 дана).

Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма).

Сэмпай — старший.

Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны).

Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела.

Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг.

2. Команды.

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени).

Иой — приготовиться.

Маваттэ — повернуться.

Мокусю — закрыть глаза.

Мокусю ямэ — открыть глаза.

Наорэ — вернуться в исходное положение.

Отагай ни рэй — поклон всем.

Рэй — поклон.

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему).

Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю.

Хадзимэ — начать.

Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ — закончить

Ясумэ — расслабиться

3. Счёт.

Ити — 1, Ни — 2, Сан — 3, Си(ён) — 4, Го — 5, Року — 6, Сити — 7, Хати — 8, Ку — 9, Дзю — 10.

4. Стойки.

• Ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати — ступни вместе

Мусуби-дати — пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дати — ступни параллельно примерно на ширине плеч.

Фудо-дати — пятки на ширине плеч, носки развернуты,

Ути хатидэи-дати — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

• Основные:

Дзэнкуцу-дати — передняя стойка.

Кокуцу-дати — задняя стойка.

Сантин-дати — стойка крепости или «песочные часы».

Киба-дати — стойка всадника.

• Боевая:

Дзию камаэтэ-дати или кумитэ-дати — стандартная боевая (равноправная) стойка.

5. Уровни атаки и защиты.

Дзёдан — верхний (голова, шея).

Тюдан — средний (корпус).

Гэдан — нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей.

Ой — одноименное.

Гяку — разноименное (противоположное)

7. Стороны.

Хид ари — левая. Миги — правая.

8. Направления.

Аго — вверх. Маэ — вперед. Еко — в сторону. Усиро — назад. Маваси — круговое.

Сото — внутрь. Ути — изнутри. Ороси — вниз.

9. Ударные части тела.

• Руки:

Сэйкэн — кулак (передняя часть).

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть).

Тэтцуи — «кулак-молот».

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони.

Хайто — внутреннее ребро ладони.

Сётэй — «пятка» ладони.

Кокэн — запястье.

• Ноги:

Тюсоку — подушечка пальцев стопы.

Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы.

Тэйсоку — внутренняя выемка стопы.

Хайсоку — подъем стопы.

Ас и — подошва.

Какато — пятка.

Сунэ — голень.
Хидза — колено.

10. Удары руками.

• Толчковые кулаком:

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях).

Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально.

Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок).

Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) — удар крюком снизу вперед (в корпус).

Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус), т. е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки.

Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус).

Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем).

Дзюн-цуки — удар в сторону.

• Секущие:

Сэйкэн аго-ути — верхний прямой удар кулаком.

Тэтцуи коми ками-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по голове.

Тэтцуи ороси ганмэн-ути — удар «молотом» сверху по голове Тэтцуи хиэо-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.

Тэтцуи еко-ути (дзёдан, подан, гэдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).

Уракэн сёмэн ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком вперед в лицо.

Уракэн саю ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо.

Уракэн хизо-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.

Уракэн ганмэн ороси-ути — удар перевернутым кулаком сверху по голове.

Уракэн сита-ути — см Сита-цуки.

Сюто сакоцу-ути — удар ребром ладони сверху по ключице.

Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.

Сюто ганмэн-ути — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.

11. Удары ногами.

Хидза-гэри — удар коленом.

Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах.

Маэ-гэри тюдан или дзёдан (түсоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой).

Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз.

Маэ түсоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх.

Тэйсоку маваси сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь.

Хайсоку маваси ути кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.

Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы.

Ёко-гэри тюдан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.

Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»).

Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, түсоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).

Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову.

Агэ какато усиро-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах.

12. Блоки.

Сэйкэн тюдан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.

Сэйкэн тюдан ути-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.

Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат).

Сэйкэн маэ гэдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат).

Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой.

Моротэ тюдан ути-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне.

Тюдан ути-укэ/гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях.

Маваси гэдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке).

Сюто маваси-укэ — круговой блок в позиции сюто.

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан — верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты).

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях.

Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони.

Сюто тюдан ути-укэ — то же.

Сюто дзёдан-укэ — то же.

Сюто маэ гэдан-барай — то же.

Сюто дзёдан ути-укэ — блок ребром ладони от головы.

Маэ сюто маваси-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто.

13. Блоки ногами.

Сунэ-укэ — блок голенью.

Хидза-укэ — блок коленом.

14. Ката.

(с условной классификацией по степени сложности)

• Простейшие базовые ката:

Тайкёку соно ити.

Тайкёку соно ни.

Тайкёку соно сан (в качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой).

• Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):

Кихон-ката соно ити, ни

Кихон в каратэ Киокушин

(основы каратэ, включающие в себя базовые техники ударов руками, ногами, блокировок и передвижений)

10 КЮ

Фудо-дати
Сэйкэн ой-цуки
Сэйкэн дзедан-укэ
Сэйкэн маз гэдан-барай
Хидза-гэри
Кин-гэри



ФУДО-ДАТИ



СЭЙКЭН

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн моротэ-цуки
Дзёдан



Сэйкэн моротэ-цуки
Гюдан



Сэйкэн моротэ-цуки
Гэдан

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн ой-цуки
Дзёдан



Сэйкэн ой-цуки
Гюдан



Сэйкэн ой-цуки
Гэдан



Сэйкэн дзедан-укэ



Сэйкэн маз гэдан-барай

БЛОКИ

УДАРЫ НОГАМИ



Хидза-гэри



Кин-гэри

9 КЮ

Сангин-дати
Сэйсэн аго-ути
Сэйсэн гяку-цуки
Сэйсэн тюдан ути-укэ
Сэйсэн тюдан сото-укэ
Маэ-гэри тюдан тiosoкy



САНГИН-ДАТИ

УДАРЫ РУКАМИ



Сэйсэн аго-ути



Сэйсэн гяку-цуки

Дэйдан



Сэйсэн гяку-цуки

Тюдан



Сэйсэн гяку-цуки

Гэдан

БЛОКИ



Сэйсэн тюдан ути-укэ



Сэйсэн тюдан сото-укэ



ТIОСОКУ



Маэ-гэри тюдан тiosoкy

УДАРЫ НОГАМИ

8 КЮ

Сангин-дати
Сига-цуки
Дзюн-цуки
Моротэ тюдан ути-укэ
Сэйсэн тюдан ути-укэ
(маваси гэдан-барай)
Маэ-гэри дэйдан



САНГИН-ДАТИ

УДАРЫ РУКАМИ



Тате-цуки

Дэйдан



Тате-цуки

Тюдан



Тате-цуки

Гэдан

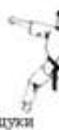


Сига-цуки



Дзюн-цуки

Дэйдан



Дзюн-цуки

Тюдан



Дзюн-цуки

Гэдан

БЛОКИ



Моротэ тюдан ути-укэ



Сэйсэн тюдан ути-укэ гэдан-барай



Маэ-гэри дэйдан

УДАРЫ НОГАМИ

Подвижные игры.

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением).

«Вышибала» (развивает реакцию, координацию движений, концентрацию внимания)

«Пятнашки» ногами (развивает реакцию, скорость, координацию движения, внимание)

«Пятнашки» руками (развивает скорость, выносливость, ловкость, быстроту реакции)

«Пятнашки» руками в левосторонней и правосторонней стойках (формирует правильность перемещения в стойке, формирует правильность нанесения ударов руками, формирует тактико-технические перемещения и мышление, учит анализировать соперника, развивает реакцию, скорость, координацию)

Регби (развивает скорость, силу, выносливость, быстроту реакции, тактическое мышление, координацию)

Футбол теннисным мячом (развивает тактическое мышление, координацию, точность ударов ногами)

Упражнения, связанные с управлением дыхания

Игра «Дыхание»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Удобно расположитесь на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. Постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не следует специально управлять своим дыханием, нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 мин.

Материалы: Повязка на глаза для водящего.

Инструкция: Разойдитесь по комнате и сядьте на пол не очень близко друг к другу, так, чтобы расстояние между вами было примерно полтора метра. Сейчас вы все будете Препятствиями. Как только водящий, у которого завязаны глаза, приближается к вам, вы жужжанием или напевом предупреждаете его. Нельзя жужжать двум участникам игры одновременно. Как только водящий отошел от одного Препятствия, то жужжать должен тот, к которому он приближается. Все должны голосом помогать водящему обойти помещение и нигде не удариться. Если водящий подошел к какому-то из Препятствий слишком близко, то он услышит нарастающий звук и сможет изменить направление. Водящий не должен останавливаться.

Анализ упражнения: ♣ Как ты себя чувствовал, когда был водящим? ♣ Был ли ты уверен, что все будут достаточно внимательны к тебе? ♣ Удостоверился ли ты в этом в течение игры? ♣ Было ли тебе в какой-то момент не по себе? ♣ Что ты чувствовал, когда был Препятствием?

Упражнение «Семь свечей»

«Сядьте удобнее, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь изображайте, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в её направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... вы вновь делаете глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в затемнённом помещении.

Упражнение «Моё дыхание»

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); - на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; - затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6; - снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнения, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Упражнение «Дюжина»

Цель упражнения: «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Описание упражнения: Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль.

Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры. Обсуждение: Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?