

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ»

Початковий рівень навчання

«Схвалено науково-методичною комісією з позашкільної освіти науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України», протокол №3 від 29.12.2015

*Шевченко Олександр Миколайович –
керівник гуртка «Східні єдиноборства»
комунального закладу Сумський Палац
дітей та юнацтва*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Стиль Кіокушинкай карате був створений в післявоєнні роки ХХ століття легендарним майстром Масутацу Оямою на протигагу безлічі безконтактних шкіл і власне принципу «карате без контакту». Демонструючи потужність карате, кіокушин поступово завоював популярність у багатьох країнах світу, а з часом, став основою для ряду контактних стилів єдиноборств.

Кіокушинкай карате ставить до своїх шанувальників надзвичайно високі вимоги, оволодіння якими передбачає серйозну атлетичну підготовку. Однак, не дивлячись на максималізм вимог, культивування стилю у всьому світі проходить з урахуванням різноманітних інтересів тих, що ним займається: дихальні вправи, фізична підготовка, самозахист тощо.

Навчальна програма є авторською адаптованою методикою, яка дозволяє займатися Кіокушинкай карате дітям 8-11 років та базується на пролонгації терміну підготовки на базові паски за рахунок посиленого розвитку фізичної сили, гнучкості, спритності, витривалості та швидкості дітей; спрямована на реалізацію в гуртках фізкультурно-спортивного напрямку позашкільних та загальноосвітніх навчальних закладів.

При підготовці програми було враховано основні положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту України, наказу Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України від 25.07.2005 № 153 «Перелік типового обладнання і спортивного інвентарю спортивних і тренажерних залів для загальноосвітніх шкіл та професійно-технічних навчальних закладів, споруд масового користування», наказу Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України», спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України від 20.07.2009 № 518/674 «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», наказу Міністерства освіти і науки України від 01. 06. 2010 № 521 «Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах», програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних

закладів (1-4 класи), підготовленої авторським колективом Т. Ю. Круцевич, В. М. Єрмоловою, Л. І. Івановою, О. Д. Кривчиковою, Г. Г. Смоліус; програми «Основи здоров'я» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи), підготовленої авторським колективом Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцовою, О. В. Гнатюк, С. В. Гозак, О. Л. Москаленко, В. А. Савченко (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 12.09.2011 № 1050); Основних орієнтирів виховання учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (затверджені наказом МОНмолодьспорт України від 31.10.2011 № 1243) та ряду інших нормативних документів з питань позашкільної освіти.

Навчальна програма передбачає 2 роки навчання на початковому рівні – 216 годин (6 годин/тиждень).

Мета навчальної програми: формування базових компетентностей особистості вихованця гуртка засобами Кіокушинкай карате.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

пізнавальної: ознайомлення з філософією Кіокушинкай карате; історією розвитку у світі та в Україні; нормами етикету, специфікою спортивної підготовки, атестаційними вимогами та порядком проведення змагань за правилами Кіокушинкай карате;

практичної: оволодіння початковими навичками контролю та самоконтролю, розуміння дистанцій ведення бою та специфіки роботи на ближній, середній та дальній дистанціях; зміцнення духу та тіла, формування ударних поверхонь; вивчення базових понять філософії, психології та оволодіння практичними навичками самозахисту;

творчої: розвиток потреби у творчій самореалізації та в духовному самовдосконаленні; розвиток системного, просторового й логічного мислення, уяви, здатності проявляти ініціативу; волі у подоланні труднощів, здібностей, талантів, обдарувань у галузі фізкультури і спорту, духовне та інтелектуальне удосконалення;

комунікативної: досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; виховання працелюбства, вміння самостійного вирішення проблем, лідерських якостей та оволодіння навичками спільної діяльності в малих групах;

соціальної: розвиток у вихованців моральних і духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації; формування доброзичливості, наполегливості, толерантності, поваги до праці, громадянської поведінки, патріотизму, мовної культури, традицій Кіокушинкай карате.

Заняття з дітьми проводяться у спеціально обладнаному приміщенні, в разі сприятливої погоди переносяться на спортивний майданчик (проведення змагань, спортивних свят). В гурток приймаються діти, які не мають медичних протипоказань.

Форма проведення занять – групова, з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Кількість дітей у групі - 15 вихованців.

Методи навчання – словесні, наочні, практичні, активні, які сприяють створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять Кіокушинкай карате.

Загальними принципами організації навчально-виховного процесу в гуртку є науковість, синтез інтелектуальної і практичної діяльності, індивідуальний підхід, послідовність і поступовість викладення матеріалу.

Формами контролю за результативністю навчання є іспит на кваліфікаційний рівень 10 кю (помаранчевий пасок) – для першого року навчання; іспит на 9 кю (помаранчевий пасок з блакитною смужкою) – для другого року навчання.

Теоретичний матеріал програми тісно пов'язаний із практичним. Кожне заняття обов'язково передбачає виконання дихальних вправ; вправ на загальну фізичну підготовку; знайомство з принципами здорового способу життя тощо.

Заняття мають викликати позитивні емоції, враховуючи психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Тому, важливо творчо використовувати різноманітні форми та методи: музичний супровід занять, сучасні комп'ютерні технології, спортивний інвентар, атрибути для проведення рухливих ігор, змагань та свят.

Спортивний зал повинен бути забезпечений аптечкою з набором медикаментів для надання першої медичної допомоги та засобами пожежогашіння.

Для ефективної роботи гуртка «Кіокушинкай карате» важливою умовою є співпраця керівника гуртка, гуртківців та їх батьків. Протягом року здійснюється моніторингове обстеження дітей для визначення загального стану фізичного і психічного здоров'я, стану опорно-рухового апарату дітей, що дасть змогу відстежити особистісне зростання дитини.

Початковий рівень, перший рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	–	2
2	Основні стійки (Тачі)	2	8	10
3	Удари руками (Те ваза)	4	16	20
4	Удари ногами (Кері ваза)	6	20	26
5	Захист	4	16	20
6	Ренраку	2	8	10
7	Ката	6	20	26
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	10	50	60
9	Психологічна підготовка	2	16	18
10	Контрольні нормативи	–	4	4
11	Змагання із силового триборства	2	16	18

12	Підсумок	–	2	2
	Разом:	40	176	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Кіокушинкай Карате як вид спорту, мистецтво, зброя, спосіб життя. Місце та значення Кіокушинкай Карате в системі фізичного виховання. Правила поведінки в колективі, правила безпеки під час тренувань. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Травматизм та його попередження. Організаційні питання.

Ведичні тексти древньої Індії – Махабхарата, Рамаяне (3 тисячоліття до н.е.). Бодхидхарма.

Карате – китайська наука про ведення рукопашного бою. Фунакосі Гітін. Філософія Дзен-буддизму.

Ояма Масутацу (Єнг І Чой). Створення Федерації Кіокушинкай України в 1990 році. Бранч-Чіфи України.

2. Основні стійки (Тачі) (10 год.)

Теоретична частина. Основні стійки в Кіокушинкай Карате.

Практична частина. Стройові стійки. Спарингова стійка (Дзію камає). Передня стійка (Зенкуцу дачі). Задня стійка (Кокуцу дачі). Стійка кішки (Некоаші дачі). Стійка вершника (Кіба дачі). Стійка сумо (Сіко дачі). Стійка пісочний годинник (Санчин дачі). Стійка чаплі (Цуруаші дачі). Стійка скручена (Каке дачі).

Способи пересування в стійках.

Ката стійок (Тачі ката).

3. Удари руками (Те ваза) (20 год.)

Теоретична частина. Рівні нанесення ударів руками: верхній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Тичкові удари (Цукі). Сікучі удари (Учі).

Одночасний удар двома руками вперед (Мороте цукі).

Прямий удар кулаком – цукі. Поняття сили удару. Складові сили удару. Реверс нижньої частини тіла в нанесенні удару рукою.

Практична частина. Відпрацювання прямого удару рукою: середній рівень (чудан), верхній рівень (джодан), нижній рівень (гедан).

Формування поняття хікіте. Відпрацювання удару однойменного (Ой цукі); удару різнойменного (Гяку цуки); удару перевернутим кулаком вперед (Шіта цукі); удару перевернутим кулаком вперед (Уракен шомен ганмен учі); удару перевернутим кулаком у сторону в верхній рівень (Уракен саю учі); удару перевернутим кулаком у сторону в середній рівень (Уракен хізо учі); кругового удару перевернутим кулаком (Уракен маваші учі); короткого прямого удару кулаком (Сейкен аго учі); техніки нанесення ударів ліктем (Хіджі ате).

4. Удари ногами (Кері ваза) (26 год.)

Теоретична частина. Рівні нанесення ударів ногами – верхній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Проникаючі удари (Кекомі). Махові удари ногами (Кеаге). Ударні поверхні ніг.

Практична частина. Відпрацювання ударів коліном (Хіза гері); ударів коліном вперед (Хіза мае); ударів коліном ззовні (Хіза маваші); ударів коліном знизу вгору (Хіза ганмен); ударів підйомом стопи знизу вгору (Кін гері); маятникового удару стопою вперед (Чусоку мае гері кеаге); поршневого удару стопою вперед (Мае гері чусоку (кекомі); махового удару стопою ззовні (Учі маваші кеаге); махового удару стопою назовні (Сото маваші кеаге); удару ребром стопи у сторону на рівень коліна (Кансетцу гері); махового удару ребром стопи у сторону (Сокуто йоко гері кеаге); поршневого удару ребром стопи в сторону (Йоко гері); удару ногою назад (Уширо гері).

Відпрацювання ударів ногами в строю.

Відпрацювання ударів коліном та кін-гері під час пересування в зенкуцу-дачі.

5. Захист (20 год.)

Теоретична частина. Різновиди захисних дій.

Практична частина. Відпрацювання блоків передпліччям: верхнього (Джодан уке); на нижньому рівні (Гедан барай); ззовні на середньому рівні (Сото уке); назовні на середньому рівні (Учі уке); подвійного блоку (Учі уке / Гедан барай).

6. Ренраку (10 год.)

Теоретична частина. Комбінування техніки пересування, ударів та блоків.

Практична частина. Відпрацювання ренраку:

В.П.: хідарі зенкуцу-дачі: хідарі гедан-барай (Х.ЗКД). Рух вперед на три кроки в ЗКД: М.ЗКД: оі джодан-уке + Х.ЗКД: оі гедан-барай + М.ЗКД: чудан оі-цукі, розворот: Х.ЗКД: д.мороте-цукі.

В.П.: хідарі зенкуцу-дачі кері-но (Х.ЗКД-К). Три кроки в ЗКД-К: кін-гері + чудан хіза-гері + ганмен хіза-гері.

В.П.: Х.ЗКД. рух уперед на три кроки в ЗКД, ККД або СНД: Ніхон-цукі (оі + гяку, гяку + оі); Санбон-цукі (в 3 рівні; в 1 рівень; д.гяку-цукі + ч.оі-цукі + ч.гяку-цукі).

В.П.: Х.ЗКД. Рух вперед у ЗКД на три кроки: перший: М.ЗКД: оі джодан-уке + д.гяку-цукі, другий: Х.ЗКД: оі сото-уке + ч.гяку-цукі, третій: М.ЗКД: оі учі-уке + ч.гяку-цукі. розворот: Х.ЗКД: оі гедан-барай + г.гяку-цукі.

В.П.: Х.ЗКД. На один крок у ЗКД: оі джодан-уке + гяку сото-уке + оі учі-уке + гяку гедан-барай + ч.оі-цукі.

7. Ката (26 год.)

Теоретична частина. Історія виникнення й розвитку ката. Значення ката у формуванні спортсмена Кіокушинкай.

Практична частина. Відпрацювання ката групи тайкіоку.

8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (52 год.)

Теоретична частина. Значення фізичної підготовки для спортсмена. Характеристика фізичних якостей. Швидкість, види її прояву. Швидкісний бар'єр. Координаційна стійкість. Сила та витривалість, методи їх розвитку.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації, маневреність, спритність, вестибулярної стійкості.

9. Психологічна підготовка (18 год.)

Теоретична частина. Місце та значення психологічної підготовки в Кіокушинкай Карате.

Практична частина. Проведення тренінгів.

10. Контрольні нормативи (4 год.)

Практична частина. Здача контрольних нормативів: віджимання в упорі на кулаках, підйом тулуба з положення лежачи, присідання, стрибок у довжину з місця (см), шпагат, нахил уперед з положення сидячи на полу, В.П.:ноги розведені, голова піднята, спина пряма.

11. Змагання із силового триборства (18 год.)

Теоретична частина. Змагання – форма підвищення технічної, фізичної та психологічної підготовленості спортсмена. Змагання з силового триборства, як перший досвід змагальної практики.

Практична частина. Ознайомлення з правилами змагань. Організація та проведення змагань між гуртківцями в трьох номінаціях – віджимання на кулаках від підлоги, присідання, вправи на прес.

12. Підсумок (2 год.)

Практична частина. Підведення підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- особливості Кіокушинкай Карате як виду спорту;
- нормативні вимоги на помаранчевий пасок – 10 кю;
- заборонені дії під час тренувань та проведення змагань за правилами Кіокушинкай Карате;
- правила етикету Кіокушинкай Карате;
- основні терміни, які використовуються в Кіокушинкай Карате;
- правилами проведення змагань із силового триборства.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- контролювати параметри стійок та розподіл ваги при переміщеннях у стійках;
- дотримуватись вимог щодо виконання базової техніки (Кіхон);
- виконувати страховки та самостраховки під час виконання спортивних вправ.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в змаганнях із силового триборства;
- дотримання правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;
- виконання технічних елементів самостійно та під час роботи з партнером;
- виконання вимог іспиту на 10 кю – помаранчевий пасок.

Початковий рівень, другий рік навчання НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1	Вступ	2	–	2
2	Основні стійки (Тачі)	2	8	10
3	Удари руками (Те ваза)	2	18	20
4	Удари ногами (Кері ваза)	4	22	26
5	Техніка захисту	2	18	20
6	Ренраку	2	8	10
7	Ката	4	22	26
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	60	66
9	Психологічна підготовка	2	10	12
10	Контрольні нормативи	–	4	4
11	Змагання із силового триборства	2	16	18
12	Підсумок	–	2	2
Разом:		28	188	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Практична частина. Кіокушинкай Карате як вид спорту, мистецтво, зброя, спосіб життя. Місце та значення Кіокушинкай Карате в системі фізичного виховання. Правила поведінки в колективі, правила безпеки під час тренувань. Зовнішній вигляд вихованців, форма одягу. Травматизм та його попередження. Організаційні питання.

2. Основні стійки (10 год.)

Теоретична частина. Основні стійки (Тачі) в Кіокушинкай карате.

Практична частина. Відпрацювання стройових стійок. Спарингова стійка (Дзію Камае). Передня стійка (Зенкуцу дачі). Задня стійка (Кокуцу дачі). Стійка кішки (Некоаші дачі). Стійка вершника (Кіба дачі). Стійка сумо (Сіко дачі). Стійка пісочний годинник (Санчін дачі). Стійка чаплі (Цуруаші дачі). Стійка скручена (Каке дачі).

Різновиди пересування в стійках: Ой аші, Фумі аші, Окурі аші, Хантай, Нанамі аші.

Відпрацювання стійок: Мусубі-дачі, Санчін-дачі, Кокуцу-дачі.
Пересування у стійках. Відпрацювання переходу із однієї стійки в іншу.

3. Удари руками (20 год.)

Теоретична частина. Поняття хікіте. Рівні нанесення ударів руками: верхній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Тичкові удари (Цукі). Сікучі удари (Учі). Поняття сили удару. Складові сили удару

Практична частина. Відпрацювання кінетичного ланцюга «нога – тулуб – рука». Прямий удар кулаком (цукі). Удар перевернутим кулаком уперед (Шіта цукі). Удар перевернутим кулаком уперед (*Уракен шомен ганмен учі*). Удар перевернутим кулаком у сторону у верхній рівень (Уракен саю учі). Удар перевернутим кулаком у сторону у середній рівень. (Уракен хізо учі). Круговий удар перевернутим кулаком (Уракен маваші учі).

Короткий прямий удар кулаком (Сейкен аго учі).

Оволодіння технікою нанесення ударів ліктем. *Хіджі ате*

Відпрацювання прямого удару рукою: середній рівень – чудан, верхній рівень – джодан, нижній рівень – гедан.

Удар різнойменний (Гяку цуки).

4. Удари ногами (26 год.)

Теоретична частина. Рівні нанесення ударів ногами (Кері ваза) – верній (джодан), середній (чудан), нижній (гедан). Проникаючі удари (Кекомі). Махові удари ногами (Кеаге). Ударні поверхні ніг.

Практична частина. Оволодіння технікою нанесення та відпрацювання: ударів коліном (Хіза гері); ударів коліном вперед (Хіза мае); ударів коліном ззовні (Хіза маваші); ударів коліном знизу угору (Хіза ганмен); ударів підйомом стопи знизу угору (Кін гері); маятникового удару стопою вперед (Чусоку мае гері кеаге); поршневого удару стопою вперед (Мае гері чусоку (кекомі); махового удару стопою ззовні (Учі маваші кеаге); махового удару стопою назовні (Сото маваші кеаге); удару ребром стопи у сторону на нижнім рівні (Кансетцу гері); махового удару ребром стопи у сторону (Сокуто йоко гері кеаге); поршневого удару ребром стопи у сторону (Йоко гері); удару ногою назад (Уширо гері).

Відпрацювання у лівосторонній стійці прямого удару стопою правої/лівої ноги та при пересуванні в основних напрямках.

5. Техніка захисту (20 год.)

Теоретична частина. Різновиди захисних дій. Блоки руками (Уке ваза): верхній блок передпліччям (Джодан уке); блок передпліччям на нижньому рівні (Гедан барай); блок передпліччям ззовні на середньому рівні (Сото уке); блок передпліччям назовні на середньому рівні (Учі уке); подвійний блок (Учі уке / Гедан барай).

Практична частина. Відпрацювання блоків руками Джодан уке, Гедан барай, Сото-уке, Учі-уке, подвійного блоку Учі уке/ Гедан барай на місці та під час пересування.

6. Ренраку (10 год.)

Теоретична частина. Комбінування технічних дій. Тактичні та відволікаючі удари.

Практична частина. Відпрацювання ренраку:

В.П. хідарі зенкуцу-дачі: хідарі гедан-барай (Х.ЗКД). Рух вперед на три кроки в ЗКД: М.ЗКД: оі джодан-уке + Х.ЗКД: оі гедан-барай + М.ЗКД: чудан оі-цукі, розворот: Х.ЗКД: д.мороте-цукі.

В.П. хідарі зенкуцу-дачі кері-но (Х.ЗКД-К). Три кроки в ЗКД-К: кін-гері + чудан хіза-гері + ганмен хіза-гері.

В.П.: Х.ЗКД. рух вперед на три кроки в ЗКД, ККД або СНД:

а) ніхон-цукі (оі + гяку, гяку + оі);

б) санбон-цукі (в 3 рівні; в 1 рівень; д.гяку-цукі + ч.оі-цукі + ч.гяку-цукі).

В.П.: Х.ЗКД. Рух уперед у ЗКД на три кроки: перший: М.ЗКД: оі джодан-уке + д.гяку-цукі, другий: Х.ЗКД: оі сото-уке + ч.гяку-цукі, третій: М.ЗКД: оі учі-уке + ч.гяку-цукі. розворот: Х.ЗКД: оі гедан-барай + г.гяку-цукі.

В.П.: Х.ЗКД. На один крок у ЗКД: оі джодан-уке + гяку сото-уке + оі учі-уке + гяку гедан-барай + ч.оі-цукі.

7. Ката (26 год.)

Теоретична частина. Різновиди ката: Ката Тайкіоку соно ні. Тайкіоку соно сан.

Практична частина. Відпрацювання ката групи тайкіоку.

8. Загальна та спеціальна фізична підготовка (52 год.)

Теоретична частина. Значення фізичної підготовки для спортсмена. Характеристика фізичних якостей. Швидкість, види її прояву. Швидкісний бар'єр. Координаційна стійкість. Сила та витривалість, методи їх розвитку.

Практична частина. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні фізичні вправи на розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, координації, маневреності, спритності, вестибулярної стійкості.

9. Психологічна підготовка (12 год.)

Теоретична частина. Психограма Кіокушинкай Карате та психологічний профіль.

Практична частина. Проведення тренінгів, тестування, рольових ігор.

10. Контрольні нормативи (4 год.)

Практична частина. Здача контрольних нормативів: віджимання в упорі на кулаках, підйом тулуба з положення лежачи, присідання, стрибок у довжину з місця (см), шпагат, нахил уперед з положення сидячи на полу, В.П.:ноги розведені, голова піднята, спина пряма.

11. Змагання із силового триборства (18 год.)

Теоретична частина. Змагання – форма підвищення технічної, фізичної та психологічної підготовленості спортсмена. Змагання з силового триборства, як перший досвід змагальної практики.

Практична частина. Ознайомлення з правилами змагань. Організація та проведення змагань між гуртківцями в трьох номінаціях – віджимання на кулаках від підлоги, присідання, вправи на прес.

12. Підсумок (2 год.)

Практична частина. Підбиття підсумків.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати і розуміти:

- особливості Кіокушинкай Карате як виду спорту;
- історію розвитку Кіокушинкай Карате;
- нормативні вимоги на помаранчевий пасок з блакитною смужкою 9 кю;
- заборонені дії під час тренувань та проведення змагань за правилами Кіокушинкай карате;
- правила етикету Кіокушинкай карате;
- термінологію Кіокушинкай карате.

Вихованці мають вміти і застосовувати:

- контролювати параметри стійок та розподіл ваги при переміщеннях у стійках;
- дотримуватись вимог щодо виконання базової техніки (Кіхон);
- брати участь щонайменше у трьох турнірах із силового триборства;
- комбінувати всі техніки ударів і блоків у стійках відповідного ступеня, а також зі всіма техніками та стійками попередніх ступенів.

Вихованці мають набути досвід:

- дотримання правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;
- виконання технічних елементів самотійно та під час роботи з партнером;
- виконання страховки та самостраховки під час виконання спортивних вправ.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

Найменування обладнання	Кількість (шт.)
Мішки боксерські	4-6
Груши боксерські середні	6
Лапи боксерські	3 пари
Маківара	6-10
Рукавички боксерські	індивідуальні
Рукавички для відпрацювання ударів на мішках	індивідуальні
Шоломи протиударні	індивідуальні

ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаренко О.В. Атестаційні нормативи на кваліфікаційні ступені з кіокушинкай карате УФКК. – Вінниця: Атестаційна комісія УФКК, 2007. – 64 с.
2. Дубровський В.І. Реабілітація в спорті. – М: ФіС, 1999. – 206 с.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К: Здоровье, 2003. – 343 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 2007. – 224 с.
5. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. Дух воина / философия и практика дзен. Краснодар: Маерли, 1993. – 320 с.
6. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М: ФіС, 1998. – 370 с.
7. Набатников М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М: ФіС, 2011. – 280 с.
8. Ояма Масутацу. Это каратэ. – М: Гранд, 2000. – 430 с.
9. Положення про ДШВСМ (зі змінами та доповненнями). – К, 1992. – 86 с.
10. Положення про ДЮСШ (зі змінами та доповненнями). – К, 1992. – 117 с.
11. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура 1-11 класи. – К: Перун, 1998. – 112 с.
12. Танюшкін О.І., Фомін В.П., Ігнатов О.В. Система підготовки в кёкусинкай каратэ: Учебно-методичних посібник М:, 1994. – 240 с.
13. Лущик І. В. Усі уроки фізичної культури: Навч.-метод. посіб. для учнів 5-го класу. – Х: Вид група «Основа», 2008. – 319 с.
14. Шамардина Г.Н. Основы физической подготовки в восточных единоборствах. – Кривий Ріг, 1991. – 384 с.

Контрольні нормативи
(згідно атестаційних нормативів на кваліфікаційні ступені
з Кіокушинкай карате УФКК, 2007р.)

№	Нормативи	Якості	Оцінка					
			відмінно		добре		задовільно	
			2 рік	1 рік	2 рік	1 рік	2 рік	1 рік
1	Віджимання в упорі від підлоги на кулаках (разів за хвилину)	сила	70	50	40	30	35	25
2	Присідання (разів за хвилину)	сила	60	50	50	40	40	30
3	Підйом тулубу в сід з положення лежачи (разів за хвилину)	сила	60	50	50	40	40	30
4	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силові	220	180	200	170	180	160
5	Випригування на тумбу 60 см за 1 хвилину (разів)	швидкісно-силові	50	30	40	25	30	20
6	Шпагат	гнучкість	стегна торкаються полу повністю	стегна торкаються полу				
7	Човниковий біг 9 м х 4 (сек.)	спритність	11,7 - менше	11,8-12,3	12,0	12,1 – 13,0	13,0 – 14,0	14,0 – 15,0
8	Крос 1500 м (хв.)	витривалість	6,45		7,20		8,0	
9	Біг 60 м (сек.)	швидкість	9,0		10,0		12,5	