

Комитет по образованию г. Барнаула
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом художественного творчества детей»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 05 » __ 09 __ 2023 г.
протокол № __ 04 __

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДХТД»
_____ В.С. Федосова
Приказ № 106 осн от 06.09.2023г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Обучение единоборству
(киокушинкай каратэ)»**

срок реализации -9 месяцев,
возраст обучающихся – 5-13 лет

Автор-составитель:
Жучков Егор Николаевич
педагог дополнительного образования

Барнаул-2023

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Комплекс основных характеристик.

- 1.1. пояснительная записка стр.3
1.2. календарно-тематический план стр.5
1.3. содержание программы стр.6

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график стр.8

2.1. формы аттестации, оценочные материалы

2.2. условия реализации программы:

- методическое, нормативно-правовое обеспечение

- кадровое обеспечение

- материально-техническое обеспечение

3. Список используемой литературы.

стр.9

4. Приложения.

- Техника безопасности на занятиях

киокушинкай каратэ

стр. 10

1. Комплекс основных характеристик.

1.1 Пояснительная записка.

При разработке общеобразовательной общеразвивающей программы учитывались нормативные документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 41 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г» утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022г.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;
- Государственная программа Алтайского края «Развитие образования в Алтайском крае», утвержденная постановлением Правительства Алтайского края 13 декабря 2019 г. N 494;
- Приказ Министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019 г. № 1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» в Алтайском крае;
- Устав МБУ ДО «ДХТД»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в МБУ ДО «Дом художественного творчества детей».

Данная программа по своей направленности является физкультурно-спортивной, по сроку освоения – краткосрочной, адресована детям в возрасте от 5 лет до 13 лет, желающим познакомиться с основами боевого искусства каратэ киокушинкай. Киокушинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Киокушин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. В искусстве киокушинкай духовное развитие является приоритетным, на нем базируются все знания, а духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок. Неотъемлемой составляющей карате Киокушинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров обучающихся.

Сроки реализации и объем программы.

Срок обучения по данной программе – 9 месяцев. **Объем 216 часов. Форма обучения – очная.** В группу обучающихся ведется набор детей, желающих познакомиться с данным видом боевого искусства, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Занятия проводятся в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг сверх муниципального задания.

Цель программы: Знакомство с искусством Киокушинкай каратэ через освоение начальной ступени искусства Киокушинкай каратэ.

Для достижения поставленной цели ставятся следующие **задачи:**

Образовательные:

- ознакомление воспитанников с историей, традициями киокушинкай каратэ
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката),
- общая физическая подготовка,

Развивающие:

- развитие памяти, восприятия, внимания, быстроты мышления;
- формирование навыков взаимодействия в команде,
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за использование полученных навыков;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты..

- Учащиеся по окончании срока обучения освоят начальный комплекс начальной физической подготовки, привыкнут к режиму тренировок,

познакомятся с правилами и требованиями данного боевого искусства. Тренировки позволяют начать развивать гибкость, растяжку, освоить отдельные элементы базовой техники киокушинкай каратэ. Учащиеся приучаются к соблюдению правил этикета боевых единоборств, формируется мотивация на ведение здорового образа жизни.

Организация образовательного процесса по программе.

Программа «Занятия каратэ» нацелена на приобретение начальной физической подготовки учащимися, привыкание к режиму тренировок, «закладку фундамента» для базовой техники. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей, особенно младшего школьного возраста. В учебный год, изучение базовой техники (кихона) включает в себя технику ударов руками и ногами, технику защиты руками (блоки), основные стойки, приёмы на основе кихона.

Во время тренировочного процесса внимание уделяется не только составным частям каратэ: кумитэ и ката, но и дополнительным видам подготовки. Таким как: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей, психологическая подготовка. Методы тренировки учащихся гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у учащихся каратэ, помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны.

Основной вид деятельности – спортивные занятия, тренировки. Прием детей в коллектив ведется при условии отсутствия медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся с группой детей, количеством 8-18 человек.

Требования, предъявляемые к учащемуся по итогам освоения программы:

1. знать и уметь выполнять основные упражнения ОФП
2. знать: базовую технику 10 кю.
3. уметь: владеть простыми приемами самообороны;
4. знать правила этикета додзэ;

Адресат. Возрастные особенности обучающихся.

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.

В возрасте 5-6 лет наряду с произвольностью психических процессов у детей идет активное формирование восприятия, воображения, памяти, эмоциональной сферы. Занятия способствуют совершенствованию сенсорной сферы ребенка (зрения, тактильной чувствительности, выработки точных движений, развития пространственной ориентации). На первом этапе обучения происходит накопление опыта, определенных знаний и умений, развивается мыслительную деятельность мозга, а затем использует этот опыт для развития и формирования физических

способностей у детей. Приобретенные навыки можно показать другим, получить одобрение. Благодаря этому дети чувствуют себя соиздателями, испытывают гордость по поводу своих достижений.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 7 до 10 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться преобладающей в организации занятий, установлении формирования соревновательного духа. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать. В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Программа предполагает знакомство с основами боевого искусства киокушинкай и в **раннем подростковом возрасте (11-13 лет)**. Подростки начинают проявлять взрослость, демонстрировать готовность к взрослой жизни, которая предполагает самостоятельность и ответственность. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысливаются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон. Особое место в жизни учащегося в этих периодах занимает педагог. В этом возрасте он - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка. Поэтому ведущей педагогической технологией в Школе каратэ является лично-ориентированный подход, в рамках коллективных занятий, что в полной мере соответствует учению каратэ киокушинкай.

1.2.Календарно--тематический план.

Группа смешанная, разновозрастная

Организация занятий: по 2 часа в день, 3 раза в неделю.

№ п/п	тема учебного занятия	Количество часов	проведе ния	Формы контроля

		Всего часов	теория/	практика	занятия (месяц)	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	сентябрь	Собеседование, Кю-тест , Тест по общей физической подготовке, Тест по специальной физической подготовке,
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6		
	Базовая техника	4	-	4		
	Вводное занятие.	6	4	2		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	1	5	октябрь	
	Базовая техника	6	2	4		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2	4		
	Знакомство с правилами и традициями боевого искусства киокушинкай	2	1	1		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6	декабрь	
	Базовая техника	6	-	6		
	Знакомство с правилами и традициями боевого искусства киокушинкай	6	4	2		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6		
	Базовая техника	6	-	6	январь	
	Знакомство с биографией основателя киокушинкай Оямой Масутацу	2	1	1		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Базовая техника	8	-	8		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8		
	Изучение японской терминологии в каратэ	2	2	-		Тест по специальной

						физической подготовке, Собеседование,
	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	-	8	февраль	Кю-тест , Тест по общей физической подготовке, Тест по специальной физической подготовке, Собеседование,
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8		
	Базовая техника	8	-	8		
	Пояса в киокушинкай их цвет и значение	2	1	1		
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6	март	Кю-тест , Тест по общей физической подготовке, Тест по специальной физической подготовке, Собеседование,
	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	-	8		
	Базовая техника	8	-	8		
	Искусство самообороны	6	1	5		
	Вводное занятие	6	4	2	апрель	Кю-тест , Тест по общей физической подготовке, Тест по специальной физической подготовке,
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6		
	Базовая техника	6	1	7		
	Вводное занятие	6	4	2	май	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	-	6		
	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	-	6		
	Базовая техника	6	-	6		
		216				

Итого: 216 часов.

1.3.Содержание программы.

тема1.вводное занятие. Проведение инструктажа по ТБ.

Тема 2.

Базовая техника. Изучение базовой техники (кихон-ваза) включает в себя:

- 2.1 Изучение базовых стойек - Фудо-дати, Дзенкуцу-дати, Киба-дати.
- 2.2 Изучение ударов руками - Сэйкен ой-цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Шита цуки(дзёдан, тюдан, гёдан), Татэ цуки(дзёдан, тюдан, гёдан).
- 2.4 Изучение ударов ногами – Хидза-гэри, Кин-гэри, Мае-гэри, Маваши-гэри(дзёдан, тюдан, гёдан).
- 2.5 Изучение Ката (специальные комплексы приемов, сгруппированные в определенной последовательности): Тайкёку соно ичи, Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан,

Тема 3.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка включает в себя:

- 3.1 Обычную ходьбу, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в приседе и т.д.
- 3.2 Бег на короткие, средние, длинные дистанции, по пересечённой местности, вперёд спиной, боком, с ускорением, с поворотом, челночный бег и т.д.
- 3.3 Упражнение без предметов в которые входят сгибание, разгибание, отведение, вращение рук, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, повороты головы и туловища, различные отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, прыжки и т.д.
- 3.4 Упражнения с предметами в которые входят прыжки на скакалке, тренировка с гантелями, утяжелителями, эспандерами, палками и т.д.
- 3.5 Упражнения на гимнастических снарядах, в которые входят упражнения на гимнастической стенке, перекладине, брусьях, канате, скамейке.
- 3.6 Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний.
- 3.7 Теория, в разделе ОФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение основных правил спортивных игр.

Тема 4.

4. Специальная физическая подготовка (СФП):

- 4.1 Растягивающие упражнения. Разнообразные махи ногами, шпагаты, мостики, растяжка в парах, упражнения на гибкость и т.д.
- 4.2 Упражнения с элементами акробатики. Различные кувырки, перевороты, стойка на голове, руках, акробатические колесо и т.д.
- 4.3 Страховка и самоконтроль при падениях. Падение вперёд с коленей, из стойки, падение на спину, на бок, падение через препятствие и т.д.
- 4.4 Твердая подготовка. Укрепление ударных поверхностей, набивка ног, рук, живота, преодоление болевого порога.
- 4.5 Тренировка на снарядах. Упражнения с боксерскими лапами, подушками, мешками, макиварами.
- 4.6 Тренировка в парах. Отработка ударов и комбинаций по заданию, обусловленный бой, свободный бой с легким контактом.

4.7 Теория, в разделе СФП, включает в себя: изучение упражнений, правильное исполнение упражнений, изучение правил спортивного каратэ, рукопашного боя, борьбы.

Тема 5.

Знакомство с правилами и традициями боевого искусства киокушинкай. Краткая история каратэ, знакомства с этикетом.

Тема 6.

Знакомство с биографией основателя киокушинкай Оямой Масутацу.

Тема 7.

Изучение терминологии в каратэ.

Тема 8.

Пояса в киокушинкай их цвет и значение.

Тема 9.

Искусство самообороны.

2.Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Методическое обеспечение программы.

При разработке содержательного компонента за основу взяты работы основоположника каратэ Киокушинкай - Масутацу Ояма, дополнительные общеразвивающие программы секции «Каратэ Киокусинкай», автор Корзюков В.Ю., учитель физкультуры МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска, «Каратэ-до», автор Сергеев Д.С., педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г.Самара.

2.2.Формы контроля:

- отслеживание результатов индивидуальной и коллективной деятельности учащихся в процессе занятий;
- выполнения контрольных заданий (кю теста) по окончании учебного года;

2.3.Условия реализации программы.

Календарный учебный график

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Дом художественного творчества детей»

Образовательная деятельность в учреждении осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время зимних, осенних и весенних каникул.

- 1.1. Организованное начало учебного года – 12 октября 2022г
- 1.2. Количество учебных недель – 36 недель
- 1.3. Количество учебных дней – 72 дня в год
- 1.4. Продолжительность каникул – с 01.01.2023 по 08.01.2023г
- 1.5. Набор и комплектование групп – до 11.09.2022г
- 1.6. Дата начала учебного года –12.09.2022г
- 1.7. Дата окончания учебного года -31.05.2022г

Материально-техническое и кадровое обеспечение.

Материально-технические средства, для занятий:

- оборудованный зал,
- гимнастические маты,
- скамейка,
- утяжелители,
- гантели
- скакалки

кадровое обеспечение – к занятиям с детьми допускаются педагоги, имеющие высшее или среднее образование, прошедшие профессиональную переподготовку специальную спортивную подготовку, с подтверждением сертификата, позволяющую проводить с детьми занятия по профилю программы.

3.Список литературы.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина: / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – Москва. Астрель.2006г.
7. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев. Высшая школа. 1987г.. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ - Москва: ОРБИТА-М 2000г.
8. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне. Москва: ОРБИТА-М 2003 г.
9. Сагат Ной Коклам Основы тайландского бокса. – Ростов-на-Дону «Феникс» 2003г.
10. Филин В. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС. 1987.
11. Макаренко, А. С. Педагогические сочинения : в 8 т.: Т. 1 / А.С. Макаренко. - М. : Педагогика, 1983. - 366 с. : ил.
12. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В.А. Сухомлинский. - М.: Политиздат, 1988. - 270 с.
13. Ушинский, К. Д. Педагогические сочинения [Текст] : в 6 т. Т. 1 / К.Д. Ушинский. - М. : Педагогика, 1988. - 414 с. : ил.
14. Программа секции «Каратэ Киокусинкай», автор Корзюков В.Ю., учитель физкультуры МКОУ СОШ № 2, г.Омутнинска, <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma->

[fizkulturnohttp://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-fizkulturno](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-fizkulturno)

15. Программа «Каратэ-до», автор Сергеев Д.С., педагог дополнительного образования ЦДЮТТ «Импульс» г. Самара.

Литература для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма Это каратэ – Москва :ФАИР-ПРЕСС. 2000г.
2. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.

Приложение 1.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ.

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, отвлекающие от занятий, баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Учителю ("Старшему"). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых

заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя ("Старшего").

7. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне" Соблюдать определённый Учителем ("Старшим") интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя ("Старшего") снизить для него нагрузку (хотя в каратэ кёкусинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

10. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

11. При объяснениях Учителем новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

12. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мусуби-дачи).

13. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнёру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

На занятиях строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя ("Старшего") или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми

учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

Заключительные положения.

1. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя ("Старшего"), и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

3. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

4. На занятиях по Каратэ кёкусинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.