

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Первомайский центр образования»

ПРИНЯТА:

на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01  
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом  
МБОУ «Первомайский ЦО»  
приказ № 4-ОДО  
от «31» августа 2020 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности

**«Каратэ»**

***Возраст детей:*** 7-16 лет

***Срок реализации:*** 5 лет

***Автор:*** Подгорнов С.В.  
педагог дополнительного образования

п. Первомайское

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Каратэ" предназначена для оздоровления и физического развития детей школьного возраста путем привлечения их к занятиям каратэ. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники каратэ, необходимые теоретические знания.

**По типу программа** – общеразвивающая.

**По виду программа** - модифицированная

Данная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Закон об образовании 2013 – Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196"
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Первомайский ЦО».

***Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.***

***Актуальность*** разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста, а также возникшая тенденция омолаживания детского спорта, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп.

***Педагогическая целесообразность*** авторской программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевою личность посредством каратэ с более младшего возраста;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентноспособными в быстро развивающемся обществе.

***Новизна*** программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и подготовку воспитанников для перехода на этап начальной подготовки или учебно-тренировочный. Программа предназначена для привлечения к занятиям возможно большего числа детей.

### ***Цель и задачи.***

**Цель программы:** оздоровление и физическое развитие личности учеников посредством приобщения к занятиям.

**Обучающие задачи** программы:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

**Развивающие задачи** программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения каратэ, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

**Воспитательные задачи** программы:

- воспитать интерес к каратэ, как виду спорта;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

Содержание данной программы организовано по **принципу дифференциации**, исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. *стартовый уровень;*
2. *базовый уровень;*
3. *продвинутый уровень.*

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

## ***Возраст детей, участвующих в реализации программы.***

В секцию принимаются обучающиеся в возрасте 7-10 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. Возраст обучающихся по программе от 7 до 16 лет, что подразумевает возможность формирования разновозрастных групп. В **группы 1 года обучения зачисляются все желающие без отбора**, начиная 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 человек.

## ***Сроки реализации и этапы обучения.***

Обучение по общеразвивающей программе "Каратэ" рассчитано на 5 лет. Количество учебных недель в году – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

- 1 год обучения - 144 академических часа (1 академический час равен 45 минутам).
- 2 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 3 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 4 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 5 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

*Продолжительность и количество занятий в неделю.*

- 1 год обучения - 2 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 2 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 3 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 4 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 5 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).

## ***Формы проведения занятий:***

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников;
- спортивные игры;
- контрольные тренировки;
- тесты;
- показательные выступления;
- спортивные соревнования;
- сдача квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

## ***Этапы обучения:***

- Первый и второй год обучения - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ-до, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэ.

Он включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов передвижений, обучение выполнения ударов, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений «ката» (бой с воображаемым противником), начальная стадия подготовки к проведению поединков «кумитэ».

Технические приемы задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирует связочный аппарат, увеличивая подвижность суставов и гибкость позвоночника, повышает силу и эластичность мышц, вырабатывая быстроту и силу движения, развивает координацию и согласованность взаимодействий всех частей тела, реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещения. Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала далее на лапах, макиварах, мешках и последним в парах, под руководством педагога.

На данном этапе обучения большое внимание следует уделять воспитанию скоростных качеств. Специальная тренировка дыхания обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Соблюдение правил поведения в зале, выполнение установленных ритуалов организует учеников, воспитывает уважение к месту, где получают навыки каратэ, уважение друг к другу, учителю.

Третий год обучения - формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ.

Данный этап включает в себя изучение серий ударов, передвижений, уклонов, нырков, уходов с линии атаки, а так же совершенствование ранее изученных движений и ударов. Кроме того этот комплекс качественно меняет форму уже известных движений, точность нанесения ударов и скорость выполнения упражнений. Изучение элементов борьбы (бросковой техники).

Работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах выводят на качественно новый уровень понимания каратэ, как боевого искусства, укрепляют боевой дух, делают занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания.

Изучаются специальные техники дыхания, позволяющие более качественно выполнять различные упражнения и приёмы. Подготовка мышечных тканей не только с точки зрения силового развития, но и снижение болевого порога, подготовки к сдерживанию ударов противника «набивы».

Соревновательная система очень важна включая ее на занятиях. Знание техники даёт преимущество на соревнованиях.

Четвертый год обучения - дальнейшее овладение техникой каратэ, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики. Подготовка учеников к проведению поединков (кумитэ) как в рамках тренировочного процесса, так и на соревнованиях различного уровня.

Следует уделять большое внимание физической подготовке, на данном этапе обучения. Изучение входовой техники и также контратак на действие противника, отработка комплексов упражнений на снарядах, в парах даёт возможность спортсменам чувствовать себя уверенно на татами.

Не следует прекращать тренировки по воспитанию скоростных качеств, поддерживая их на высоком уровне. Большое внимание уделяется контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ.

Моральная подготовка, самонастрой с элементами аутотренинга позволяет снизить психологическое напряжение.

Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

Пятый год обучения - Овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

Попутно с дальнейшим изучением накапливается опыт в соревновательной практике, совершенствуются предыдущие ранее изученные серии, комбинации и изучаются более новые. Соревновательный метод играет важнейшую роль на данном этапе обучения удары, движения, серии, комбинации - выполняются в полную силу и скорость, а значит, по праву является настоящей школой формирования и проверки стойкости боевого духа и очередным шагом к его совершенствованию.

Исходя из правил соревнований Федерации Каратэ, все учебно-тренировочные и соревновательные поединки проводятся по правилам и в специальной защитной экипировке спортсмена (накладки, бандаж, футы, капа) которая надежно предохраняет жизненно важные участки и части тела от поражения, предупреждая травматизм. Проверка полученных навыков, силы ударов, концентрации энергии на «тамэсивари» (разбивание предметов руками и ногами).

Изучение «ката» высшего уровня. Отрабатывается техника проведения поединков с несколькими противниками, изучаются тактические действия. Навыки защиты от противника с оружием. Бросковая техника. В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.

**Система поясов** является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания. Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

**Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:**

• **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

- **Общая физическая подготовка (ОФП).** ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

- **Техническая подготовка.** Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ. Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием. Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

- **Судейская практика.** Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

- **Соревновательная деятельность.** При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, область, Федеральный округа, Россия, Международный уровень.

## ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения КАРАТЭ-ДО строится на следующих принципах:

- **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ** (аксиоматичность) - все движения должны выполняться легко и непринужденно, свободно и расслаблено, просто. Все естественное правильно, все правильное - естественно.
- **НЕПРЕРЫВНОСТЬ** - постоянность и регулярность тренировочных занятий, следует помнить, что перерыв в занятиях более одних суток ведет к утрате навыков и вырождению наработанных технических действий.
- **ПОСТЕПЕННОСТЬ** - освоение всех технических действий от простого к сложному, от медленного к быстрому.
- **ПРОГРЕССИВНОСТЬ** - разумное, последовательное но постоянное увеличение физической и психологической нагрузки, от малого количества повторений к большому, от абсолютной расслабленности в движениях к максимальному вложению силы.
- **ОДУХОТВОРЕННОСТЬ** - осознанность и продуманность, сосредоточенная погруженность в весь процесс обучения и в каждое отдельно взятое выполняемое действие, а не бездумное повторение.
- **ГАРМОНИЧНОСТЬ** - единство тела и духа, т.е. грамотное сочетание физической и психологической подготовки. «Совершенствуя тело - совершенствуем дух, совершенствуя дух - совершенствуем тело». Равномерное развитие физических способностей левой и правой половины тела.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Используются следующие методы обучения:

1. ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

- метод целостного обучения;
- метод расчлененного обучения;
- метод устного сообщения материала (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, наблюдение);
- метод пробы и упражнения;
- метод игры и соревнования;
- метод контроля и проверки.

2. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;
- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется в интервалом «отдыха»,
- взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется как правило в конце тренировки);
- групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
- самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
- индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;
- условного боя - учебный поединок с ограниченным и конкретным заданием или без него, с широкими тактико-техническими действиями;
- вольного боя - учебный поединок без ограничения применяемых действий;
- домашнего задания - самостоятельные занятия в свободное время.

3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ:

- «повторение » - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с тренером;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «дискуссионный» - разбор конкретных жизненных ситуаций и способов выхода из них с участием занимающихся с их личными примерами;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «провокационный» - ученику предлагается конкретная ситуация и предпринимается попытка навязать заведомо ложный выход из нее;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;
- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим),
- поощрение и наказание,
- метод вопросов и ответов,
- метод личного примера.

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из **двух разделов**:

- **общая психологическая подготовка к соревнованиям**, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена

снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях *учебно-тренировочных групп* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия

в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегулировки. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специализированных психических качеств. Наиболее важные специализированные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно - временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Оценка значения мышечно-двигательного восприятия и быстроты реакции на различных дистанциях боя. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревновании. Выработка умения ориентироваться на соревновании. Чувство положения тела. Характеристика умения. Средства для развития чувства положения тела. Понятие о чувстве свободы движения. Характеристика свободы движения на различных

дистанциях.

## ***Ожидаемые результаты и способы их проверки.***

**В группах 1 года обучения** занимающиеся:

- узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- узнают основы каратэ и техники других видов спорта;
- осваивают базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс);
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

**В группах 2 года обучения** занимающиеся:

- знают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ;
- освоили технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- освоили базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней
- знают технику самообороны (освобождение от захвата);
- сдали классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

**В группах 3 года обучения** занимающиеся:

- знают вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ;
- знают виды разминки и ее значения;
- освоили технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах на тренировках;
- освоили технику каратэ, по программе ученических ступеней;
- изучают приемы самообороны (бросковая техника);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдали классификационные экзамены на соответствующие ступени.

**В группах 4 года обучения** занимающиеся:

- знают про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств;
- владеют дыханием в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ);
- освоили технику безопасности во время соревнований;
- освоили технику каратэ, по программе ученических ступеней ;
- изучили приемы самообороны (против оружия);
- сдали классификационные экзамены.

**В группах 5 года обучения** занимающиеся:

- знают правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей;
- знают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге);
- владеют техникой каратэ по программе;
- изучают приемы самообороны в реальных ситуациях (улица, подъезд и т.п.);
- сдали классификационные экзамены по программе каратэ;
- совершенствовали соревновательную технику;
- владеют методикой обучения новичков.

## Формы подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности освоения программы разработаны **фонды оценочных средств** (Приложение 5,6).

Оценивание результатов освоения программы осуществляется не в балловой системе, а в процентном соотношении усвоенного объема материала.

В соответствии с ПОЛОЖЕНИЕМ о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский центр образования» (МБОУ «Первомайский ЦО») отделения дополнительного образования (ОДО) (№ 105- ОД от 23.11.2018 г.) **результативность освоения программы оценивается по трем уровням:**

**высокий уровень** - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

**средний уровень** - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы.

**низкий уровень** - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и техникотактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

3. **Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов. Контрольные нормативы по ОФП, квалификационные требования системы поясов прилагаются в Приложении к программе.

**Способы проверки усвоения программы:** анкеты, опросники, тесты, классификационный экзамен. Контрольные нормативы по ОФП, квалификационные требования системы поясов в течение всего учебного года.

### Учебно-тематический план группы 1 –го года обучения

| №<br>п/<br>п | Тема раздела, занятия.                                                                                                                                  | Количество часов |           |            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|              |                                                                                                                                                         | всего            | теория    | практика   |
| <b>1</b>     | <b>ТЕОРИЯ</b>                                                                                                                                           | <b>12</b>        | <b>12</b> |            |
| 1.1          | Введение                                                                                                                                                |                  | 2         |            |
| 1.2          | Теоретическая подготовка                                                                                                                                |                  | 4         |            |
| 1.3          | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |                  | 2         |            |
| 1.4          | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |                  | 2         |            |
| 1.5          | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |                  | 2         |            |
| <b>2</b>     | <b>ПРАКТИКА:</b>                                                                                                                                        | <b>128</b>       |           | <b>128</b> |
| 2.1          | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |                  |           | 50         |
| 2.2          | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |                  |           | 40         |
| 2.3          | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |                  |           | 38         |
| <b>3</b>     | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>                                                                                                                         |                  |           |            |
|              | <i>Всероссийские, региональные, первенство области, матчевые встречи, открытый ринг (согласно календарного плана, вызова положения на соревнования)</i> |                  |           |            |
| <b>4</b>     | <b>КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>                                                                                                    | <b>4</b>         |           | <b>4</b>   |
| Итого:       |                                                                                                                                                         | 144              | 12        | 132        |

**Форма диагностики прописана в Методическом обеспечении программы.**

#### Содержание 1-го года обучения

##### **1. Введение (2ч.)**

Теория. Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

##### **2. Теоретическая подготовка (4ч.)**

Теория. История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ.

Понятие о до-дзё, основы этики:

- до-дзё – место для занятий каратэ (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;
- выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов;
- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;
- находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

- допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;
- проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе;
- вести себя с достоинством;
- быть скромным.

Основы терминологии:

- термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования);
  - понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, квалификационный экзамен;
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в пути.
- действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

### **3. Общая физическая подготовка (52 ч.)**

*Теория.* Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

*Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м.

### **4 Специальная физическая подготовка (42 ч.)**

*Теория.*

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

- быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.
- силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).
- выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

### **5 Техничко-тактическая подготовка (40ч.)**

*Теория.*

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. *Практика.*

Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

#### **6. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)**

*Практика.* Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам (Приложение)

#### **Прогнозируемые проблемы и неудачи.**

- потеря контингента занимающихся, основная причина которого в том, что большинство учеников приходят в секцию насмотревшись боевиков или по «велению» родителей, а также поиск и «определение занятий по душе»;
- преждевременное разочарование в занятиях вследствие создания для себя ложного стереотипа простоты и легкости каратэ (по фильмам и книгам) и выяснение правды о необходимости затраты огромных сил и терпения для достижения результата;
- недостаточная осознанность занимающихся необходимости тренировочных занятий;
- чрезмерная озабоченность родителей о здоровье детей;
- неспособность всех детей достаточно полно освоить программу первого года обучения вследствие частых болезней и пропуска занятий;
- ожидание занимающимися быстрого результата и разочарование от его отсутствия;
- отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий вследствие слабого финансирования спортивной базы.

#### **Меры по их устранению**

- проведение теоретических занятий с рассказами о выдающихся спортсменах мастерах, о их достижениях, о способностях переносить физические нагрузки и возможностях владения своим телом. Доступное объяснение ошибочности мнения о том, что каратэ подвластно всем, что для достижения реальных результатов затрачиваются годы и десятилетия;
- разъяснение занимающимся, и их родителям необходимости тренировочных занятий, как для поддержания и укрепления здоровья так и для возникшей необходимости защитить себя и окружающих;
- просмотр художественных и ученых фильмов с наглядными приемами упорных тренировочных занятий и проявления огромного терпения и силы воли для достижения результатов;
- беседы с родителями о том, что проявление чрезмерной заботы о своих детях не только не способствует, а порой мешает учебно-тренировочному процессу. И кроме того, лишает детей развития самостоятельности в выборе и решении каких-либо задач, своих детских проблем, что в свою очередь тормозит формирование ребенка как личности.
- Использование партнера в тренировочных занятиях - как средства для отработки технических действий, а также изготовление тренировочных снарядов и оборудования своими руками, с возможным подключением к этому родителей занимающихся.

#### **Учебно-тематический план группы 2 –го года обучения**

| № | Тема раздела, занятия. | Количество часов |
|---|------------------------|------------------|
|---|------------------------|------------------|

| п/<br>п  |                                                                                                                                                         | всего      | теория    | практика   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>ТЕОРИЯ</b>                                                                                                                                           | <b>14</b>  | <b>14</b> |            |
| 1.1      | Введение                                                                                                                                                |            | 2         |            |
| 1.2      | Теоретическая подготовка                                                                                                                                |            | 6         |            |
| 1.3      | Общезначительная подготовка (ОФП)                                                                                                                       |            | 2         |            |
| 1.4      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            | 2         |            |
| 1.5      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            | 2         |            |
| <b>2</b> | <b>ПРАКТИКА:</b>                                                                                                                                        | <b>198</b> |           | <b>198</b> |
| 2.1      | Общезначительная подготовка (ОФП)                                                                                                                       |            |           | 78         |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            |           | 61         |
| 2.3      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            |           | 59         |
| <b>3</b> | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>                                                                                                                         |            |           |            |
|          | <i>Всероссийские, региональные, первенство области, матчевые встречи, открытый ринг (согласно календарного плана, вызова положения на соревнования)</i> |            |           |            |
| <b>4</b> | <b>КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>                                                                                                    | <b>4</b>   |           | <b>4</b>   |
| Итого:   |                                                                                                                                                         | 216        | 14        | 202        |

**Форма диагностики прописана в Методическом обеспечении программы.**

## Содержание 2-го года обучения

### **1. Введение (2ч.)**

Теория. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.

### **2. Теоретическая подготовка (6 ч.)**

Основы терминологии. История и развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии. Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

### **3 Общая физическая подготовка (80 ч.)**

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

#### **4 Специальная физическая подготовка (63 ч.)**

*Теория.*

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

- быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

- силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

- выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

#### **5 Техничко-тактическая подготовка (61ч.)**

*Теория.*

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

*Практика.*

Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте: Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ. Ой цуки Аге уке – гияку цуки Сото уке – гияку цуки Гедан барай – гияку цуки Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на месте и в движении. Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибачи дачи) Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибачи дачи) Маваши гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан , хиян шодан, хиян нидан) , Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

#### **6 Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)**

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам (Приложение)

#### **Прогнозируемые проблемы и неудачи.**

- потеря контингента занимающихся из-за возникшей необходимости преодолеть боль и «страх», а также проявления мягкотелости и слабости (робости) духа;
- разочарование детей в занятиях в следствии поражений в учебно-тренировочных поединках, а также нежелания смириться с первыми неудачами;

- невозможность достаточной отработки и совершенствования технических приемов из-за отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий;
- неправильность реакции родителей на получение занимающимися легких спортивных травм;
- исключение из секции за нарушения правил применения боевых приемов.

#### Меры по их устранению.

- индивидуальный подход в выборе и определении тренировочных задач для каждого занимающегося, с учетом их психических и физических данных, постепенность в увеличении нагрузок, особенно в упражнениях, имеющих определенную «опасность» для здоровья занимающихся;
- разъяснение занимающимся, что процесс обучения - это поиск своего пути, на котором будут встречаться и ошибки, и неудачи, являющиеся неотъемлемой частью всего процесса обучения и тренировок, через который проходят все, и только их преодоление ведет к совершенству, а значит к победам;
- разъяснение всем занимающимся, что применение боевых приемов должно являться крайней необходимостью, исключаящей простую демонстрацию силы и необоснованность, но если возникла объективная необходимость в их применении, то надо помнить о достаточности и не превышать необходимую оборону.

#### Учебно-тематический план группы 3 –го года обучения

| № п/п    | Тема раздела, занятия.                                                                                                                                  | Количество часов |           |            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|
|          |                                                                                                                                                         | всего            | теория    | практика   |
| <b>1</b> | <b>ТЕОРИЯ</b>                                                                                                                                           | <b>16</b>        | <b>16</b> |            |
| 1.1      | Введение                                                                                                                                                |                  | 2         |            |
| 1.2      | Теоретическая подготовка                                                                                                                                |                  | 8         |            |
| 1.3      | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |                  | 2         |            |
| 1.4      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |                  | 2         |            |
| 1.5      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |                  | 2         |            |
| <b>2</b> | <b>ПРАКТИКА:</b>                                                                                                                                        | <b>196</b>       |           | <b>196</b> |
| 2.1      | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |                  |           | 74         |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |                  |           | 62         |
| 2.3      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |                  |           | 60         |
| <b>3</b> | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>                                                                                                                         |                  |           |            |
|          | <i>Всероссийские, региональные, первенство области, матчевые встречи, открытый ринг (согласно календарного плана, вызова положения на соревнования)</i> |                  |           |            |
| <b>4</b> | <b>КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>                                                                                                    | <b>4</b>         |           | <b>4</b>   |
| Итого:   |                                                                                                                                                         | 216              | 16        | 200        |

## **Форма диагностики прописана в Методическом обеспечении программы.**

### **Содержание 3-го года обучения**

#### **1. Введение (2ч.)**

*Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ.

#### **2 Теоретическая подготовка. (8 ч.)**

*Теория.*

Основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спорт, спортивная квалификация – разряды и звания.

Современное состояние традиционного каратэ-до, ведущие спортсмены мирового рейтинга. Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:

- обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;
- продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов;
- понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;
- характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

#### **3 Общая физическая подготовка (76 ч.)**

*Теория.*

Правильная работа на тренажёрах и с отягощениями.

*Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

#### **4. Специальная физическая подготовка (64 ч.)**

*Теория.*

Влияние выполнения приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время. Выполнения приёмов с правильной амплитудой

*Практика.*

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

## **5. Техничко-тактическая подготовка (62ч.)**

*Теория.*

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении.

Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия .

*Практика.*

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед)

Аге уке гияку цуки (5 шагов

назад) Сото уке гияку цуки (5

шагов вперед) Гедан барай

гияку цуки (5 шагов назад)

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов

вперёд и назад) Мае гери (5 шагов

вперед)

Маваши гери (5 шагов вперед)

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи); Йоко гери кекоми (с движениями

стороны в кибя дачи)

Ката: Хиян йодан Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери)

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;

-захваты и броски;

-подсечки;

-самостраховка.

## **6. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)**

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, краевых соревнований. Выполнение нормативов ОФП и СФП, соответствующих возрасту (Приложение)

**Прогнозируемые проблемы и неудачи.**

- потеря контингента занимающихся детей из-за боязни получения спортивных травм, а также проявления мягкотелости и робости духа в преодолении страха перед поединком;
- разочарования детей в занятиях вследствие неудач на спортивных состязаниях и соревнованиях и нежелании смириться с ними, вследствие необходимости затраты огромного количества энергии и сил для приобретения технических навыков;
- невозможность приобретения прочных технических навыков из-за недостаточности спортивного оборудования и инвентаря;
- трудности в проведении соревнований и организации выезда в другой регион в следствии отсутствия финансирования, а также невозможность поощрения победителей призами и ценными подарками;
- исключение из секции за нарушение правил применения боевых , а также в следствии ухудшения здоровья занимающихся;
- невозможность быстрого включения в спортивную деятельность в начале учебного года из-за утраты навыков и выносливости за время летних каникул.

#### **Меры по их устранению.**

- выполнение специальных упражнений по преодолению болевых ощущений, упражнений по противодействию болевым, воспитывая уверенность в себе и естественно адекватное отношение ко всем приемам;
- индивидуальный подход в выборе тренировочных занятий, с учетом психологических и физических данных занимающихся, постепенность в увеличении нагрузки особенно в упражнениях, имеющих определенную опасность для здоровья и требующих психологической сосредоточенности;
- разъяснение занимающимся, что процесс обучения - это творческий поиск самореализации и что не ошибается и не проигрывает только тот, кто нигде не участвует, что навыки и опыт сами собой не приходят и не появляются, что для этого надо трудиться и упражняться;
- укомплектование мед аптечки согласно требованиям медицинских документов. Изучение и практическое освоение способов приведения в сознание и способов оказания первой до врачебной помощи пострадавшему, а также повышения ответственности детей за применяемые приемы;
- разъяснение всем занимающимся, что применение изученных ими приемов требует от них ответственности за содеянное и допускается только в случаях крайней необходимости, а не для демонстрации своих способностей или в корыстных целях. Пропаганда здорового образа жизни.
- объяснение занимающимся что утрата навыков требует ненужного их восстановления, которого можно избежать занимаясь самостоятельно. Объявление в конце учебного года задач на новый учебный год и домашнего задания на летние каникулы.

#### **Учебно-тематический план группы 4 –го года обучения**

| № | Тема раздела, занятия. | Количество часов |
|---|------------------------|------------------|
|---|------------------------|------------------|

| п/п      |                                                                                                                                                         | всего      | теория    | практика   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>ТЕОРИЯ</b>                                                                                                                                           | <b>16</b>  | <b>16</b> |            |
| 1.1      | Введение                                                                                                                                                |            | 2         |            |
| 1.2      | Теоретическая подготовка                                                                                                                                |            | 8         |            |
| 1.3      | Общезначительная подготовка (ОФП)                                                                                                                       |            | 2         |            |
| 1.4      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            | 2         |            |
| 1.5      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            | 2         |            |
| <b>2</b> | <b>ПРАКТИКА:</b>                                                                                                                                        | <b>196</b> |           | <b>196</b> |
| 2.1      | Общезначительная подготовка (ОФП)                                                                                                                       |            |           | 74         |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            |           | 62         |
| 2.3      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            |           | 60         |
| <b>3</b> | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>                                                                                                                         |            |           |            |
|          | <i>Всероссийские, региональные, первенство области, матчевые встречи, открытый ринг (согласно календарного плана, вызова положения на соревнования)</i> |            |           |            |
| <b>4</b> | <b>КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>                                                                                                    | <b>4</b>   |           | <b>4</b>   |
| Итого:   |                                                                                                                                                         | 216        | 16        | 200        |

**Форма диагностики прописана в Методическом обеспечении программы.**

### Содержание 4-го года обучения

#### 1.Введение.(2ч)

*Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств.

#### 2 Теоретическая подготовка (9 ч.)

*Теория.*

Гигиена:

- здоровый образ жизни спортсмена;
- основы спортивного питания.

Основы врачебного контроля:

- диспансеризация;
- дневник самоконтроля спортсмена (объективные данные – масса тела, ЧСС, АД, показатели динамометрии, субъективные – сон, аппетит, желание тренироваться).

Основы безопасного поведения:

- беседа с учащимися о возможных факторах риска при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в

спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;  
-повторение правил действий учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.).

### **3 Общая физическая подготовка (92 ч.)**

*Теория.*

Правильное выполнение заданий, используемых для развития общефизической подготовленности.

*Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

### **4 Специальная физическая подготовка (120 ч.)**

*Теория.*

Рассказ о необходимости самоконтроля при выполнении задания

*Практика.*

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

### **5 Техничко-тактическая подготовка(114ч.)**

*Теория.*

Рассказ об особенностях, изучаемых приёмах и их использовании в целях самообороны.

*Практика.*

Техническая подготовка:

**Кихон:**

Санбон цуки – 5 шагов вперед

Аге уке гияку цуки – 5

шагов назад Учи уке гияку

цуки – 5 шагов вперед

Сото уке гияку цуки – 5

шагов назад

Гедан барай гияку цуки – 5 шагов вперед

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи – 5 шаг

Мае гери – 5 шагов вперед

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три

связки назад Уширо гери

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в кибя дачи

или в зенкуцу дачи – вперед и назад; Йоко гери кекоми с движениями стороны в кибя

дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад

**Ката:**

Хиян годан

**Кумитэ:**

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

**Дополнительно – самооборона:**

-защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;

-защита от ударов ногой;

-защита от ударов холодным оружием;

-защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;

-захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

-показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);

-результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения)

-формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;

-подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

**6.Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)**

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, краевых и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

**Учебно-тематический план группы 5 –го года обучения**

| № | Тема раздела, занятия. | Количество часов |
|---|------------------------|------------------|
|---|------------------------|------------------|

| п/<br>п  |                                                                                                                                                         | всего      | теория    | практика   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>1</b> | <b>ТЕОРИЯ</b>                                                                                                                                           | <b>16</b>  | <b>16</b> |            |
| 1.1      | Введение                                                                                                                                                |            | 2         |            |
| 1.2      | Теоретическая подготовка                                                                                                                                |            | 8         |            |
| 1.3      | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |            | 2         |            |
| 1.4      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            | 2         |            |
| 1.5      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            | 2         |            |
| <b>2</b> | <b>ПРАКТИКА:</b>                                                                                                                                        | <b>196</b> |           | <b>196</b> |
| 2.1      | Общефизическая подготовка (ОФП)                                                                                                                         |            |           | 74         |
| 2.2      | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                                                                                 |            |           | 62         |
| 2.3      | Технико-тактическая подготовка (ТТП)                                                                                                                    |            |           | 60         |
| <b>3</b> | <b>УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ:</b>                                                                                                                         |            |           |            |
|          | <i>Всероссийские, региональные, первенство области, матчевые встречи, открытый ринг (согласно календарного плана, вызова положения на соревнования)</i> |            |           |            |
| <b>4</b> | <b>КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ</b>                                                                                                    | <b>4</b>   |           | <b>4</b>   |
| Итого:   |                                                                                                                                                         | 216        | 16        | 200        |

**Форма диагностики прописана в Методическом обеспечении программы.**

### Содержание 5-го года обучения

#### **1.Введение.(2ч.)**

*Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.  
Просмотр видеоматериала .

#### **2.Теоретическая подготовка (8ч.)**

Правила соревнований, судейской терминологии, жесты рефери и судей. Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста.

Обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов.

Понятие о технике, связь технической и физической подготовленности спортсмена.  
Характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

### **3 Общая физическая подготовка (76ч. )**

*Теория.*

Рассказ о необходимости правильного выполнения заданий, используемых для развития общефизической подготовленности

*Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

### **4 Специальная физическая подготовка (64ч.)**

*Теория.*

Рассказ о необходимости выполнения ката длительное время. Рассказ о положительном влиянии выполнения приёмов с отягощением.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

### **Технико-тактическая подготовка (62ч.)**

*Теория.*

Рассказ о способах утомления соперника.

*Практика.*

Техническая подготовка

***Кихон:***

Санбон цуки – 5

шагов вперед

Движение назад:

Аге уке гияку цуки

Учи уке кизами цуки гияку цуки

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи

гияку цуки Гедан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки

уракен учи

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери

гияку нукитэ Мае гери – 5 шагов вперед; Мае гери дзён

цуки гияку цуки

Маваши гери – 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки

вперед – 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в кибя дачи; Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления)

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки уракен

учи Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с

левой и правой стороны

***Ката:*** Вассай дай ***Кумитэ:***

Дзю иппон кумитэ (полу-свободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери,

Йоко гери Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Тактическая подготовка

Тактика участия в соревнованиях:

-совершенствование навыков ведения поединков;

-накопление соревновательного опыта;

-индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;

-поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;

-апперцепция (предугадывание) действий соперника;

-требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество). Тактика проведения соревновательных поединков:

-изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

-изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

-способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки);

## **5. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)**

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных экзаменов, городских, краевых и т.д. соревнований.

Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

### Методическое обеспечение программы

| № | Раздел, тема.                     | Форма занятия.                                                   | Методы.                                                                                      | Дидактический и наглядный материал, ТСО.                  | Форма диагностики.                                          |
|---|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка       | Беседа, рассказ, тренировка, тест, соревнование, эстафета, игра. | Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения» | Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь. | Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, тест.              |
| 2 | Специальная физическая подготовка | Беседа, рассказ, тренировка, эстафета, тест, соревнование, игра. | Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения» | Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь. | Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, тест.              |
| 3 | Технико-тактическая подготовка    | Беседа, тренировка, эстафета, игра, конкурс, соревнование.       | Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения» | Брошюры, иллюстрации, проектор, ПК, спортивный инвентарь. | Наблюдение, опрос, анализ, конкурс, соревнование, эстафета. |
| 4 | Теоретическая подготовка          | Беседа, рассказ.                                                 | Объяснительно-иллюстративный, программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения» | Проектор, ПК, таблицы брошюры, иллюстрации, карточки.     | Наблюдение, опрос, анализ, соревнование, турнир.            |
| 5 | Контрольно-переводные испытания   | Тренировка, игра, конкурс, матч, турнир, просмотр, соревнование. | Программированный, проблемный и т.д. см. гл. «Методы обучения»                               | Спортивный инвентарь.                                     | Наблюдение, анализ, конкурс, соревнование турнир.           |
| 6 | Соревновательная практика         | Соревнование, турнир, матч,.                                     | Программированный, проблемный, модельный и т.д. см. гл. «Методы обучения»                    | Фотоаппарат, видеокамера, проектор, ПК.                   | Наблюдение, анализ, соревнование, турнир.                   |

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и

развития каратэ, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по каратэ. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по каратэ заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например во время исполнения ката, что дает организму восстановиться.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Обязательным при занятиях каратэ являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических пере напряжений и переутомления.

### **Технологическая оснащенность программы**

Программа «Каратэ» реализуется на базе МБОУ «Первомайский ЦО». Занятия проводятся в спортивных залах.

Помещение зала позволяет проводить тренировки в соответствии с задачами учебного плана и программы. Занятия проводятся в светлых проветриваемых залах, как с деревянным, так и мягким покрытием (татами) в зависимости от плана занятий. Зал оборудован раздевалками с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек.

**Материально-техническое обеспечение:** лапы, груша, макивары, отягощения, оборудование для растяжки, скакалки, тренировочное оружие, защитное снаряжение, маты, видеоматериалы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Кинг У.Л. Дзэн и путь меча. «Евразия», Санкт-Петербург, 1999 г.
2. Красулин И.А. Жесткий цигун. «Энергоатомиздат», М. 1994 г.
3. Литвак М.Е. Психологическое айкидо. Ростов-на-Дону, 1992 г.
4. Ловрет Ф.Д. Путь и сила. «София», Киев, 2000 г.
5. Мусаси М. Книга пяти колец. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
6. Мунэнори Я. Хэйхо кадэн сё. «Евразия», Санкт-Петербург, 1998
7. Ого М. Дзюдо. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1998 г.
8. Ояма М. Это каратэ. «Гранд», М. 2000 г.
9. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. «Урал пресс», Пермь, 1993 г.
10. Пэрри Р. «Тай цзи». «Гранд», М. 2000 г.
11. Савилов В.А. Кэндо. «Просвещение», М. 1992 г.
12. Сохо Т. Письма мастер дзен мастеру фехтования. «Евразия», Санкт-Петербург, 2000 г.
13. Трусов О.В. Шотокан каратэ. «София», Киев, 2000 г.
14. Уотс А. Путь Дзэн. «София», Киев, 1993 г.
15. Хаберзетцер Р. Каратэ-до: дух и тело. Краснодар, 1995 г.
16. Хаберзетцер Р. Ко-будо. «Модус», М. 2000 г.
17. Чиа М. Цигун. «София», Киев, 1995 г.
18. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. «Гранд», М. 2000 г.

#### Список литературы для учащихся.

1. Чигвинцев А.В. Шотокан каратэ-до. Методическое пособие для начинающих. Ижевск, 2000г

Основатель каратэ и его классического стиля Шотокан (сетокан), Гичин Фунакоши (Таминакоши, 1868-1957 гг.) родился в первый год реставрации династии Мейдзи (1868 -1912) в королевской столице острова Окинава - Шури в семье самурая. Это самый крупный остров архипелага Рюкю, который находится на пересечении морских торговых путей, практически, в равном удалении от Японии, Китая, Тайваня и Кореи. С одной стороны державы вели военную борьбу за владение архипелагом, с другой, многие военные подразделения после междоусобных войн находили себе на нем убежище. С незапамятных времен каждый житель по своему существу и природе, способу существования и наследственной предрасположенности, был воином. Вполне естественно, что под жестким давлением запрета ношения оружия с XV века и практики выживания в бою без такового, Окинавцы, аккумулируя передовые технологии военных единоборств, быстро сформировали высокоэффективное искусство самообороны. Различные техники соединялись и отсеивались в условиях жесточайшей конкуренции. Ошибка могла стоить человеку жизни и не прощалась. Внутреннее содержание "победить или умереть" призывало к максимально эффективному использованию возможностей человека и его организма. Принципы - "одним ударом наповал, движение - минус противник", "только опыт имеет значение", были основными. Несмотря на закрытый характер и конспирацию занятий, в 18 веке в Шури мастером Сокутавой была организована первая официальная школа Тэ. Верховный наставник боевых искусств на Окинаве с 1848 года Матсамура Шокун из Шури так же основал школу Шорин - рю Каратэ. Одни и те же иероглифы читаются по-японски Шорин-джи кэмпо, а по-китайски - Шаолинь-шу чуань (Шорин - "молодой лес"). В отличие от староокинавского направления Шорэй ("душа, постигшая просветление"), где традиционно уделялось повышенное внимание устойчивости, физической силе, резкости и закалке бьющих поверхностей для пробивания доспехов, в Шорин всё же преобладали нравственное воспитание и дисциплина Сюгё, тонкий маневр и обманные движения. Несмотря на прямую связь с китайскими источниками, никогда и нигде ранее, не было таких условий практического отбора и синтеза тысячелетиями оттачиваемых приёмов. Ученик Мутсамуры - Асато Анко был непревзойденным специалистом боевых искусств во всей Окинаве. Именно Асато и стал первым наставником Фунакоши Гичина, который долгое время был его единственным учеником. Сам факт этого уже является признанием выдающихся способностей Гичина. Фунакоши Гичин с 1888 года в Шури начал практику учителя. В 90-м году его переводят в Наху, где он продолжает тренироваться у Киюна, Тооно, Нингаку. В конце девятнадцатого века, особое внимание уделялось нравственному и физическому воспитанию, и правительство Японии провело ряд медицинских, социальных и педагогических реформ в области каратэ. После инспекции школ Окинавы в 1902 году эту дисциплину официально вводят в учебную программу первой средней школы и педагогического училища. Фунакоши с разрешения Асато и Итоцу набрал первые классы учеников по каратэ. Хотя исчезла жизненная необходимость при столкновении убивать противника, поединки часто заканчивались тяжелыми увечьями или даже смертью. Фунакоши совместно с Итоцу в 1905 году вынуждены были начинать разрабатывать теорию более популярного в дальнейшем спортивного раздела. Однако, мастер до конца своих дней был против

спортивного понимания каратэ. С 1905 года периодически, а с 1912 года он постоянно проводит показательные выступления на Окинаве, способствуя более открытому отношению к этому боевому искусству.

К этому времени Фунакоши становится признанным лидером Тэ. Директива министерства образования 1911 года способствовала увлечению воинскими искусствами и была первым официальным признанием со стороны властей важности современных воинских дисциплин в деле воспитания японских граждан. Благодаря Рокүто Яширо, капитану учебного корабля, курсанты императорского флота также начали заниматься каратэ, после чего о нем уже заговорили и в Токио. В 1912 году первая императорская флотилия остановилась в заливе Чуджо и тоже познакомилась с каратэ. В этом же году под руководством Фунакоши Токомура, Мабуни, Исикава, Тукусума, Кяму, Яхику, Огусуку в лучших залах Окинавы демонстрировали

свое искусство. Демократические тенденции эры Тайсё (Великая справедливость 1912 - 1926 гг.), стимулировали интеллектуальную активность. В 1916 - 1917 гг. были пересмотрены все учебники в Японии. И в 1916 году Гичин выступает в "Бутокодэне" перед официальными лицами Японии. Несмотря на усиление гражданского контроля над военными силами в 20-е годы.

Командующий эсминцем кронпринца Хирохито, Нориказу Канна тоже был окинавцем. Благодаря этому, по пути в Европу, 6 марта 1921 года будущий император просмотрел показательную программу в замке Шури под руководством Гичина, который к тому времени уже стал президентом Окинавской ассоциации духа воинских искусств. Хирохито, как и Ги чин, был хрупкого телосложения. Он изумился, что никому не удавалось опрокинуть или сдвинуть мастера с места, включая добровольцев из публики. Сила ударов в тамешивари (разбивание предметов) была поразительной. Мощные удары ногами в нижнем уровне, которые практически не отражались, плотная работа на средней дистанции в сочетании с эффективной бросковой техникой, не оставляли противникам никаких шансов. Все это было отражено в официальном отчете японскому правительству и определило дальнейшее развитие каратэ.

Двадцатилетняя деятельность Великого учителя была замечена. Мастер был приглашен на первую национальную атлетическую выставку весной 1922 года, организованную министерством образования Японии. Только в 20 веке Япония открыла для себя каратэ-Окинавское искусство с вековыми традициями. Выступления Гичина были очень хорошо продуманы, заранее были разосланы приглашения элите, интеллигенции, что в последствии вызвало огромную популярность каратэ у широких слоев населения. В 1922 году Мейкё по

джиу-джитсу Оцука Хиденори с помощью Гичина открыл для себя мир каратэ и стал ее учеником (В дальнейшем основал Вадо Рю). Дзигоро Кано - основатель дзюдо, пораженный техникой Гичина, пригласил его читать лекции и обучать каратэ в Кодокане. Под влиянием Фунакоши раздел атэ-ваза в дзюдо гошин-джитсу стал высокоэффективным и приобрел каратэ-подобные черты. Однако, ввиду конкуренции, этого факта никто не признавал. В 1922 году выходит книга "Рюкю Кэмпо Каратэ" (Ryukyu Kempo Karate Tokyo, 1922), состоящая из 5 глав: "что такое каратэ", "ценность каратэ", "тренировки и преподавание", "организация каратэ", "основные принципы и ката": Хейан 1-5, Нэйхан-чи 1-3, Бассай 1-2, Кушанку 1-2, Сэйшан, Чинто, Чинтэ, Джиин, Джиттэ, Джион, Ваншу, Вандан, Рохай, Джумми или йюмми, Вандо, Сочин, Нишейши, Сансэру, Супаринпей, Ванкуван, Кокан, Унсу. 30 ката. Названия ката

окинавские и китайские. В приложении к книге "Рюкю Кэмпо Каратэ", были описаны меры предосторожности во время занятий. Эта книга, подобно таблице Менделеева в химии, в мире боевых искусств дала новый виток развития.

Уже через год в 23-м году Гичин открывает свой зал в Токио в Мейсей Джуку. Даже великие чемпионы по сумо начали осваивать технику каратэ под руководством Гичина. Известный чемпион того времени Уичиро Ониши со всей командой приходил к нему для тренировок. Чемпион Фукуянаги приходил отчитываться к Фунакоши после поездок по стране.

"В каратэ каждый находит то, что ищет",- говорил великий мастер.

Росло желание общества заниматься каратэ. И, прежде всего, активную позицию в освоении нового заняло студенчество. В 1924 году университет Кейо первым организовал клуб каратэ для физического воспитания студентов, после чего Токушоку, Хасей, Нихон (медицинский колледж), Императорский Васседа, Мей Дзи, Военная и Морская академии, институт физического воспитания (Никай До) и другие столичные университеты ввели эту дисциплину у себя. В 1924 году публикуется этапная работа: Рентан Гошин Каратэ-джитсу. В Японии каратэ стало популярнее, чем на Окинаве, и огромный приток неподготовленных людей заставил объединиться вокруг Фунакоши Гичина мастеров каратэ в попытке выработать безопасные и пригодные для обучения широких масс методики. В 1926 году соратник мастера и один из учеников Итоцу - Кенва Мабуні открывает свою школу в Осаке (в дальнейшем основатель стиля Шито-рю).

Реформа была неизбежна. "Каратэ может

быть одно"- говорил Фунакоши Гичин, и все с ним тогда соглашались.

В 1929 году Фунакоши изменил написание слова "каратэ". Начало 30-х годов отмечено значительным влиянием радикальных националистов. Университет Кейо сформировал группу исследований и в 1933 году Фунакоши обосновал изменение написания слова "каратэ" в работе "Дай Ниппон Кемпо Каратэ" (великий японский метод кулака пустой руки). В буддистских выражениях "Шики соку зеку, ку соку зешики" (материя - пустое, все - суета.) иероглиф "Ку" (правда, истина, справедливость) может произноситься - "кара" -

"пустой". Он и заменил

однозвучный иероглиф "кара"- китайский. "Как отполированная поверхность зеркала отражает все, что стоит перед ней, а тихое ущелье удерживает внутри даже шорохи, так занимающийся каратэ-до должен сделать свой ум порожним от себялюбия и гордыни, дабы надлежащим образом встретить все, с чем бы он не столкнулся" - так Фунакоши трактовал философскую концепцию кара (пустой, бескорыстный, истинный). В 1935 году Гичин Фунакоши ввел иероглиф До (путь), завершая идею сюгё (строгая дисциплина), которую проповедовали на Окинаве. Фунакоши с соратниками провели огромную работу по унификации открытых для широких масс методов обучения.

Обобщение этих, признанных всеми методов мастер отразил в своей новой книге, которую все специалисты использовали как учебник и руководство к действию. В 1936 году опубликована книга Каратэ-до Къёхан: введены новые элементы в технике и ката. Фунакоши использовал и новые названия ката, которые отражали дух Японского языка, как предписывала школа традиционного этикета - огасавара. В арсенал официального каратэ-до не вошли многие ката из книги 1922 года.

Высоко эффективные методы тренировки, основанные на них, являясь оздоровительным и кодированным методом самообороны в повседневной жизни, никак не подходили для открытого обучения.

В 1935 году, при поддержке национального комитета, начинает строиться первый зал каратэ-до. Весной 1936 года он был открыт под названием "Шотокан", на котором настояли ученики Фунакоши. "Шото" или "Сёто" - псевдоним учителя, "Кан" - здание, дом. В этом зале оттачивали свое мастерство самые достойные бойцы со всей Японии. Они с гордостью говорили: "Мы из Шотокана". В 1935 году провели первое спортивное (шиай) кумитэ по правилам иппон шобу, формируя каратэ-до (Шотокан) и как зрелищный, увлекательный вид спорта, давая развитие теории спорта как части системы воспитания духа и тела. Именно этой части мы обязаны развитием мирового каратэ-до. Однако мастер предупреждал еще тогда, что больший уход в сторону условно-показательного спорта приведет к потере сущности боевого духа, а гладиаторские бои в контактных схватках к потере понятия искусства боя, и призывал мастеров сохранять тонкую грань. Дух боевой нравственности, по сути своей оборонительный.

В спорте понятие шиай заменяет понятие шобу (рукопашная схватка) и руководство принципом буай синкен шобу (смертельная схватка) и сеси-о тётсу (преодоление мысли о жизни и смерти) только символически присутствует в действиях на татами. Техника в основном направлена на самооборону. Санкционированное убийство врага видоизменено на концепцию сдерживания атакующих действий нападающего. Внутренняя природа покоится на трехсторонней связи: нравственность, дисциплина, эстетическая форма. "До", которого должны придерживаться все последователи, теряет естественный характер, становится сугубо земным делом. Система иерархии дан-кю используется для популяризации.

Большую заслугу в развитие спортивной техники Фунакоши Гичин приписывает своему третьему сыну Йошитаке Фунакоши (1915 - 1945). Великий учитель видел в нем своего приемника, с ним он занимался индивидуально и без посторонних глаз, передавая секреты мастерства. Йошитака Фунакоши работал ассистентом Гичина и управлял залом "Шотокан", вплоть до 1945 года. Он практически заложил основу техники современного спортивного кумитэ, которая используется до сих пор. В базовой технике остались ката его личной разработки Тайкьёку (первая причина). Йошитака Фунакоши ввел удары с дальней дистанции и технику стремительных входов с длинных дистанций (тцури - аши), эффектные удары ногами в верхний уровень: мавашу - дзёдан, ура-мавашу-дзёдан, ёко тоби-гири, технику боя основанную на стойке фудо-дзю, с применением тейшо. Его учениками были Тайджи Казе и Масутацу Ояма, основатель Кёкусинкай. К сожалению, в 1945 году в Японии не могли лечить туберкулез, которым болел Йошитака, и он умер от легочного кровотечения. Гичин Фунакоши тяжело переживал и смерть сына, и, как истинный самурай, поражение в войне. Путь воинственного милитаризма эпохи Сёва (сияющий мир 1912 - 1989 гг.) привел Японию к национальной катастрофе 1945 года, к введению оккупационных войск и запрету будо. В 1947 году еще одна невосполнимая потеря, умирает жена мастера. Однако, каратэ не было запрещено в связи с заложенными в систему воспитания общечеловеческими и нравственными принципами. Именно этот факт способствовал вывозу техники каратэ, которым занимались оккупационные войска, за пределы Японии. После подписания мирного договора между Японией и США Фунакоши Гичин совершает трехмесячное турне по американским базам вместе с Исао Обато (университет Кийо), Тошио Камато (Васеда) и Масатоши Накаяма (Такушоку).

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются до-полнительные упражнения.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения **косвенного влияния** заключаются:

- в координации движений при ударах изащитах,
- в передвижении,
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения **прямого влияния** по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции ,
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями,
- координативными упражнениями,
- статической нагрузкой,

создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются **скоростная сила** и **взрывная сила**.

- **СКОРОСТНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к быстрой

реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается, как правило, показателем скорости движения.

- **ВЗРЫВНАЯ СИЛА** характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Взрывной тип мышечного напряжения присущ движениям по преодолению значительных сопротивлений (борцовские броски). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют преимущественного развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме.

При работе с *малым весом* одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него.

При работе с *большим весом* в значительной степени вырастает сила, при однократном движении увеличивается также скорость.

Выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня.

Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. Чем хуже подготовлен спортсмен, тем интенсивнее прирост силы. Но с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается и может быть восстановлен только соответствующими специальными средствами.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную

роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

**Скоростная сила** - это движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения конечности в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления. Здесь же можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на сигнал или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и с частотой повторных напряжений.

Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место ***взрывная сила***.

В тренировке спортсменов высокой квалификации развитие взрывной силы и реактивной способности мышц должно осуществляться при помощи ударного метода.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

1. ***Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.*** Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. ***Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах*** (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2

минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. **Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами** с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. **Поочередное выполнение с максимальной частотой** в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. **Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке** вверх на месте.

6. **Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках** вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. **Бег со старта из различных положений**, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. **Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево** на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. **Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног** вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется

медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

**Силовая выносливость** - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.

*Динамическая силовая выносливость* характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.

*Статическая силовая выносливость* необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса.

**Скоростная выносливость** развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминок.

**Активная гибкость**. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок.

Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:

- 1 .Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы(принудительные).
- 2 Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

#### **Упражнения на растягивание.**

- *Медленные движения*

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

#### • **Маховые упражнения.**

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

#### • **Пружинистые движения.**

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц,
- быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

### **Силовые упражнения для развития активной гибкости.**

Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

#### - **Суставная гимнастика.**

Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и

возраста.

**- Развитие специальной гибкости.**

Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов. Продолжительность этого периода от 6 месяцев до 2 лет.

**- Сохранение достигнутого уровня гибкости.**

Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гирями, штангой и др.

**Силовая выносливость** - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

### **Развитие силовых способностей**

***Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений).***

***Силовые способности*** - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

#### **Задачи развития силовых способностей.**

- Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.
- Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).
- Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

***Средствами развития силы*** являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены на стимулирование увеличения степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на

растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

- отжимания в упоре, подтягивание, приседания, ходьба на носках, отжимание партнера ногами лежа на спине, упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

### **Развитие выносливости.**

***Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.***

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь - ноги вместе.
8. Спурты 3 x 15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).

### **Развитие гибкости.**

***Гибкость- это способность выполнять движения с большой амплитудой.***

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

### **Рекомендуемые упражнения:**

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

### **Развитие ловкости.**

***Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.***

**Специальная ловкость** помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

### **Развитие быстроты**

***Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.***

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

• **Методы строго регламентированного упражнения** включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

• **Соревновательный метод** применяется в форме различных тренировочных состязаний.

• **Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка спортсмена - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки,
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

### **Техника защиты.**

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны(КАВАСИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

## • **УДАРЫ РУКАМИ:**

### **Атакующая техника руками, ногами.**

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% - от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер - это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища.

И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела.

***Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.***

Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются **ЛОКТИ**.

Удары локтем относятся к сокрушающей технике - АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

- **СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ** - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально) - сила, резкость (на снарядах) - реальность (с партнером)»;
- Точная координация движения и дыхания: «вдох (исходное положение) - выдох (удар);
- Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость);

## • **УДАРЫ НОГАМИ.**

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ);
- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда **необходимых условий**, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.
2. Наличие соответствующей физической подготовки:
  - а) *общей*: крепкие мышцы ног, спины, особенно брюшного пресса;
  - б) *специальной*: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.

3. Наличие правильного двигательного навыка.

### **Техника перемещений в стойках.**

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные **параметры**:

- положение корпуса,
- взаимоположение стоп,
- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

**КАМАЭ** «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

**Стойка** - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки «***атакующие***» и «***оборонительные***», которые связываются в единую динамическую последовательность «***переходными***».

Главное, что объединяет различные стойки - это **устойчивость**, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- **б а з о й**, или расстоянием между пятками;
- **л и н и е й а т а к и** - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- **д л и н о й**, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;
- **ш и р и н о й**, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л.а.);
- **х а р а к т е р о м н а п р я ж е н и й** в коленном суставе;
- **с т е п е н ь ю р а з в о р о т а** бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие **требования**, которые должны неукоснительно соблюдаться:

1. Передвижение должно быть внезапным ( без «звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение ЖЕСТКОГО БАЛАНСА на всех фазах передвижений;
3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

### **Техника самостраховки.**

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько **способов страховки при падениях**:

- **Способы самостраховки при падении на бок.**
- **Способы самостраховки при падении на спину.**
- **Самостраховка при падении вперед.**

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Тактика каратэ**- это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

*Смысл* тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

*Основа* спортивно-тактического мастерства- это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов):

1. ГОХОН КУМИТЭ
2. САНБОН КУМИТЭ
3. КИХОН - ИППОН КУМИТЭ
4. ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ
5. ДЗЮ КУМИТЭ

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих

задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки.

**Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.**

## **КУМИТЭ**

**КУМИТЭ** - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

|                    |                                            |
|--------------------|--------------------------------------------|
| 1 этап (8-4 кю)    | КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ»)           |
| 2 этап (2 кю-1 кю) | ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ («полусвободный кумитэ») |
| 3 этап (с 1 дана)  | ДЗИЮ КУМИТЭ («свободный кумитэ»)           |

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются **п е р е х о д н ы м з в е н о м** от базовой техники и ката к свободному бою.

**Кумитэ** - это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ - укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Кумитэ -это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель.

**Иппон кумитэ** - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель - развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

**Дзию иппон кумитэ** - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

**Санбон кумитэ** - поединок на три шага. Цель -наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

**Гохон кумитэ** - состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель - приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

**Дзию кумитэ** - свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тренера, что помогает избегать ненужных травм.

Навыки кумитэ сначала отрабатываются в парах, на месте. Каратисты находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует переходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует. Защищающийся блокирует удары и контратакует.

Для успеха в кумитэ важна **стратегия**. Одна из них заключается в том, чтобы увидеть, где противник открыт, и атаковать его. Это называется *сэн но сэн*.

Другой вид стратегии - заставить самого противника атаковать (*го но сэн*). Для этого необходимо принять такую позицию, в которой противник сочтет вас открытым и атакует, позволяя блокировать и контратаковать его. В третьих, можно подстроиться под соперника в надежде опередить его действия.

**Тамэсивари** - это разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Слово «тамэси» означает «испытание» и тамэсивари является достаточно суровым экзаменом мастерства.

Это испытание не только физической, но и духовной силы. За зрелищностью, скрывается идея превосходства духа над материей, так как доски, кирпичи, глыбы льда и т. д. разбиваются не за счет каких-то необычайных физических возможностей человека, а за счет достижения определенного духовного состояния, концентрации внутренней энергии, направленной на цель. Самое важное здесь - уметь настроить себя, сконцентрировать свою энергию, поверить в свои силы.

Максимум силы в тамэсивари обеспечивается подготовкой всех резервов организма перед выполнением задачи. В удар вкладывается вся сила, в верно рассчитанном направлении (удар необходимо наносить строго перпендикулярно поверхности цели).

Существуют несколько правил динамики разбивания:

- а) надлежащая форма и напряженность; б) концентрация, собранность;
- в) надлежащее дыхание (но-гарэ, ибуки); г) движение насквозь, через предмет.

Техника тамэсивари практикуется в каратэ начиная с 3 кю (одна доска, сэй-кен-цуки, маэ гэри кэйкоми).

**НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОЯСОВ**

| №  | Группы             | Уровень квалификации по итогам первого полугодия | Уровень квалификации по итогам второго полугодия |
|----|--------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. | <b>1 год.обуч.</b> | <b>10 кю</b>                                     | 9 кю                                             |
| 2. | <b>2 год.обуч</b>  | 8 кю                                             | 7 кю                                             |
| 3. | <b>3 год.обуч</b>  | 6 кю                                             | 5 кю                                             |
| 4. | <b>4 год.обуч</b>  | 4 кю                                             | 3 кю                                             |
| 5. | <b>5 год.обуч</b>  | 2 кю                                             | <b>1 кю</b>                                      |

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратэка должен учиться - система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратэком пожизненно. Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок. Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств.

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свой физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена. Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность, стойкость и уверенность в себе. Вот почему пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

В систему поясов включены и другие элементы, которые не должны быть забыты. Все эти аспекты, сложенные вместе, включая моральные характеристики индивида и его установку к требуемому поведению на соревнованиях и в додзё, показывают достигнутый прогресс в этом искусстве и спорте.

Система обучения, характеризуемая системой сдачи на пояса, не является законченной или замкнутой сама по себе. Это есть вызов самому себе, который длится годами, принятый каждым каратэкой в начале трудного пути к успеху. Следуя такой точке зрения, кандидат не должен бояться неудачи на экзамене. Что ещё важнее, чтобы успех на экзамене не поднял слишком высокий уровень

самодовольства. Каждый пояс это не только начало нового вызова на долгом пути самореализации, которому нет границ. Следуя этому, результат экзамена отступает на второй план, уступая самой сути происходящего, которая является более важным и содержательным.

### **Кихон (базовая техника).**

Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперёд или назад удары и блоки, называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации), соответствующие программе той ступени (кю или дану), на которую сдаётся экзамен. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, т.е. соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.

### **Кумитэ (работа с партнёром)**

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответствует определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый.

### **Ката (комплексы защитных и контратакующих действий)**

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. По усмотрению экзаменатора сдающий может выполнить дополнительно ещё 1-2 ката более низких ступеней. Всего в экзаменационной программе каратэ-до «Сетокан» существует 26 базовых кат, соответствующих ступеням мастерства с 9 кю по 5 дан включительно и 3 ката «чёрных поясов», которые не входят в экзаменационную программу. При исполнении кат обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.

### **Кимэ-ваза. (контроль дистанции удара и концентрации)**

Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или карандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в исходную позицию. Как

правило, удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом сдающий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Игра и состязание - наиболее действенны в достижении цели активизации процесса обучения и повышения заинтересованности детей в двигательной активности.

Эффективность их заключается в присутствии духа состязательности, соперничества и эмоциональности выполняемых двигательных действий, а также желании проявить и приложить максимум возможных физических усилий в стремлении добиться победы и выиграть. А универсальность спортивных игр состоит в том, что их можно применять, с одинаково положительным успехом на любом этапе занятия и для решения обучающих задач любого рода.

Так подвижные игры и соревновательные упражнения по своей целевой направленности можно условно разделить на следующие:

- ОФП и общей выносливости,
- СФП и специальной выносливости,
- технической и тактической направленности,
- психологической направленности,
- восстановительные.

### Спортивные игры:

⇒ ОФП и общей выносливости - фундамент для освоения любого вида программы. Они способствуют овладению общедвигательными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движения и общей выносливости.

⇒ СФП и специальной выносливости - фундамент для конкретного вида программы, для освоения и развития физических качеств узконаправленной физической деятельности, связанной с конкретными задачами, способствующими овладению специальными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие специальной гибкости и подвижности суставов, скоростно-силовых качеств и специальной физической выносливости.

⇒ Технической направленности - ориентированы на овладение рациональной техникой самых разнообразных приемов и развитие таких качеств как легкость и свобода движения, точность движения и координация в условиях постоянно меняющейся обстановки, четкость действий и комбинаторность.

⇒ Тактической направленности - ориентированы на формирование системы способов ведения игры, противоборств или двигательных действий.

Спортивная деятельность направляется на приобретение умения владеть всеми техническими приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых и соревновательных ситуаций, как одиночно, так и в составе команды.

- ⇒ Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.
- ⇒ Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой.

Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Понимая, что игра (соревнование) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решение задачи по сохранению и укреплению этого интереса осуществляется путем непосредственного участия в ней педагога, в то время как игра выступает либо моментом занятия, либо все занятие строится как игровое или соревновательное, в последнем случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

Однако в любом случае необходимо помнить о нескольких обязательных правилах без соблюдения которых трудно рассчитывать на успех игры:

- ✓ Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней педагога и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.
- ✓ Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе,
- ✓ Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,
- ✓ Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

1. «Вышибала» - водящие мячом вышибают игроков, которые располагаются в игровом поле у стены. Тот кого выбили, выполняет обусловленное упражнение (приседания, отжимания) и занимает место водящего.

2. «Охотники и утки» - двое (четверо) водящих «охотников» выбивают мячом «уток из болота» (игрового поля в центре зала). Кого выбили - выполняет обусловленные упражнения и выбывает из игры до ее окончания.

3. «Пятнашки» - водящий с двумя мячами в руках пытается попасть в игроков, и в кого попадет, тот становится водящим. Обязательное условие игры - это попадания обоими мячами.

4. «Поймай мяч» - водящий располагается внутри круга, который образуют игроки. Он бросает мяч любому из игроков и в любом направлении. Если игрок среагировал и поймал мяч, то он возвращает его обратно, если не поймал, то выполняет обусловленное упражнение и продолжает игру.

5. «Перестрелка» - игроки в составе двух команд, бросая мяч выбивают своих соперников из игрового поля. Выбывший становится «пленником» и располагается в тылу своих

соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

6. «Волейбол» - игра подобна обычному волейболу, но без сетки, для броска можно ловить мяч, но не шагать с ним, можно «поднимать» низко летящие мячи ногами и т.п.

7. «Футбол» - играется по правилам обычного мини-футбола.

8. «Перетаскивания»- игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает команда, которая первая перетащит соперников к себе.

9. «Устоять на ногах» - игроки обеих команд, располагаясь на спортивных матах, пытаются уронить соперников. Упавшим считается тот, кто дотронется матов любой частью тела. После этого он выбывает из игры. Чей игрок (игроки) остаются стоять - та команда победила.

10. «Царь горы» - игроки обеих команд располагаются на одном игровом поле (спортивных матах). По команде одна команда пытается вытолкнуть другую за пределы игровой площадки. Чей игрок (игроки) остаются - та команда победила.

11. «Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби.

12. «Передай мяч» - эстафета на две команды. Впереди стоящий игрок с мячом оббегает препятствие и возвращается в конец команды. Мяч над головами детей передается вперед и т.д.

13. «Чехарда» - впереди стоящий игрок присаживается на корточки, следующий перепрыгивает его и делает то же самое и т.д. Так перепрыгивая друг через друга команда продвигается до финиша, после чего вся команда возвращается на исходную позицию.

14. «Полоса препятствий» - эстафета на две команды. Из спортивных снарядов сооружаются препятствия, которые игроки должны преодолеть, а затем вернувшись, передать эстафету следующему игроку команды. Состав препятствий постоянно меняется: это то маты, то скамейка, по которой надо проползти, то барьер, через который надо перепрыгнуть, то условная пропасть, через которую надо перескочить, то - комбинации перечисленных препятствий.

15. «Эстафета с палочкой» - обычная эстафета с палочкой, которую игроки передают друг другу на старте, но вместо палочки иногда применяются: пластмассовая бутылка с водой, мяч, тяжелый набивной мяч, деревянный кубик, монета и т.д.

16. «Повторяй за мной» - водящий (педагог) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок.

17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафуетса безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

18. «Последний герой»- в качестве испытания может быть выбрано какое-нибудь упражнение, например шпагат. Кто дольше выполняет упражнение, тот и «последний герой».

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений постоянно пополняется и видоизменяется. Игры совершенствуются и усложняются по мере роста спортивного мастерства детей, но в любом случае их эффективность очевидна и не приукрашена, а поэтому применение их в работе с детьми не только желательно, но просто необходимо.

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

| Этапы<br>и годы обучения |   | ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ                               |                                    |                               |                          |                         |                              |                                 |                |
|--------------------------|---|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------|
|                          |   | О<br>Ф<br>П                                               |                                    |                               |                          |                         |                              |                                 |                |
|                          |   | Бег на 30м,<br>сек                                        | Прыжок<br>к в<br>длину с<br>места, | Подтягивания *<br>в висе, раз | Челн. бег<br>3x10м, сек  | Непрер.<br>бег 6 мин, м | Касание лад. пола,<br>баллов | Приседания за 30<br>секунд, раз | Шпагат, баллов |
|                          |   | Верхние значения – результаты для юношей,<br>нижние – для |                                    |                               |                          |                         |                              |                                 |                |
| НП                       | 1 | 5,6 – 7,5<br>5,8 – 7,6                                    | 155 – 100<br>150 – 85              | 6 – 1<br>12 – 2               | 9,9 – 11,2<br>10,2 – 1,7 | 1100-700<br>900-500     | 3-1                          | 26-24<br>24-22                  | 3-1            |
|                          | 2 | 5,4 – 7,1<br>5,6 – 7,3                                    | 165 – 110<br>155 – 90              | 6 – 1<br>14 – 3               | 9,1 – 10,4<br>9,7 – 11,2 | 1150-750<br>950-550     | 3-1                          | 28-26<br>26-24                  | 3-1            |
| УТ                       | 1 | 5,1 – 6,6<br>5,2 – 6,6                                    | 185 – 130<br>170 – 120             | 8 – 1<br>18 – 5               | 8,6 – 9,9<br>9,1 – 10,4  | 1250-850<br>1050-650    | 3-1                          | -                               | 3-1            |
|                          | 2 | 5,0 – 6,3<br>5,1 – 6,4                                    | 195 – 140<br>185 – 130             | 9 – 2<br>19 – 5               | 8,4 – 9,7<br>8,7 – 10,1  | 1300-900<br>1100-700    | 3-1                          | -                               | 3-1            |
|                          | 3 | 4,9 – 6,0<br>5,0 – 6,2                                    | 200 – 145<br>190 – 135             | 10 – 2<br>20 – 5              | 8,2 – 9,2<br>8,7 – 10,0  | 1350-950<br>1150-750    | 3-1                          | -                               | 3-1            |
|                          | 2 | 4,4 – 5,2<br>4,8 – 6,1                                    | 230 – 180<br>210 – 160             | 12 – 4<br>18 – 6              | 7,2 – 8,2<br>8,4 – 9,5   | 1500-1100<br>1300-900   | 3-1                          | -                               | 3-1            |
|                          | 3 | 4,3 – 5,1<br>4,8 – 6,1                                    | 240 – 190<br>210 – 165             | 13 – 5<br>18 – 6              | 7,2 – 8,2<br>8,7 – 9,7   | 1500-1100<br>1300-900   | 3-1                          | -                               | 3-1            |

\*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки – в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см

|                        |                        |                       |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Высокий уровень</b> | <b>Средний уровень</b> | <b>Низкий уровень</b> |
|------------------------|------------------------|-----------------------|

|                                                                   |                                                                       |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Успешное выполнение обучающимся более 70% контрольных нормативов. | Успешное выполнение обучающимся от 50% до 70% контрольных нормативов. | Успешное выполнение обучающимся менее 50% контрольных нормативов. |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|

## **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **Программа квалификационных экзаменов**

#### **«Ассоциации Восточных Единоборств»**

#### **Физкультурно-спортивного общества профсоюзов «России» (АВЕ)**

Составлена на основе программы квалификационных экзаменов

«Объединения Сёто Кан Каратэ Германии» (автор Дитер Флиндт)

Принята в качестве учебной программы 10.12.98

Президент АВЕ А.А. Дранник – 6 дан

#### **КПН-1 год обучения**

##### **10 кю (белый пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

#### **КИХОН:**

1. Дзенкуцу-дачи. Вперёд ой-цки-чудан. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
2. Дзенкуцу-дачи. Вперёд аге-уке. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
3. Дзенкуцу-дачи. Вперёд сото-уке. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
4. Дзенкуцу-дачи. Вперёд учи-удэ-уке. Поворот. Вперёд то же самое, шизен-тай.
5. Кокуцу-дачи. Вперёд сютто-уке. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
6. Дзенкуцу-дачи. Вперёд мае-гери-джодан. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
7. Киба-дачи. Ёко-гери-кеаге. Поворот. То же самое. Шизен-тай
8. Шизен-тай. Чоку-цки-чудан (5 раз).

##### **9 кю (белый пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

#### **КИХОН:**

1. Дзенкуцу-дачи. Вперёд ой-цки-чудан. Поворот. Вперёд ой-цки-джодан.
2. Дзенкуцу-дачи. Вперёд аге-уке. Назад аге-уке.
3. Дзенкуцу-дачи. Вперёд сото-уке. Назад сото-уке.
4. Дзенкуцу-дачи. Вперёд учи-удэ-уке. Назад учи-удэ-уке.
5. Кокуцу-дачи. Вперёд сютто-уке. Назад сютто-уке. Шизен-тай
6. Дзенкуцу-дачи. Вперёд мае-гери-джодан. Поворот. Вперёд дзенкуцу-дачи мае-гери-чудан. Поворот.
7. Киба-дачи. Вперёд ёко-гери-кеаге. Поворот. Вперёд ёко-гери-кекоми. Шизен-тай
8. Шизен-тай. Чоку-цки-чудан (5 раз).
9. Дзенкуцу-дачи. Блок гедан-барай 2 раза левой рукой, смена стойки, 2 раза правой рукой. Шизентай.

#### **КУМИТЭ:**

ГОХОН-КУМИТЭ джодан; чудан.

#### **КПН-2 год обучения**

##### **8 кю (жёлтый пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

#### **КИХОН:**

1. Дзенкуцу-дачи. Вперёд ой-цки-чудан. Поворот. Вперёд санбон-цки. Поворот.
2. Дзенкуцу-дачи. Вперёд аге-уке, гияку-цки. Назад то же самое.
3. Дзенкуцу-дачи. Вперёд сото-уке, гияку-цки. Назад то же самое.
4. Дзенкуцу-дачи. Вперёд учи-удэ-уке, гияку-цки. Назад то же самое. Шизен-тай.
5. Вперёд кокуцу-дачи сюто-уке, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Назад тоже самое. Шизен-тай
6. Дзенкуцу-дачи. Вперёд мае-гери-джодан. Поворот. Вперёд дзенкуцу-дачи мае-гери-чудан. Поворот.
7. Киба-дачи. Вперёд ёко-гери-кеаге. Поворот. Вперёд ёко-гери-кекоми киба-дачи. Шизен-тай
8. Дзенкуцу-дачи. Блок гедан-барай, гияку-цки 2 раза, смена стойки, тоже самое. Шизен-тай.
9. Дзенкуцу-дачи. Мае-гери-джодан с возвратом ноги в исходное положение, 2 раза правой ногой, смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизен-тай.

#### **КУМИТЭ:**

ГОХОН-КУМИТЭ джодан; чудан.

#### **КАТА:**

ХЭЙАН-ШОДАН.

#### **КИХОН:** 7 кю (оранжевый пояс)

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

1. Дзенкуцу-дачи. Вперёд ой-цки-чудан. Поворот. Вперёд нихон-цки-чудан.
2. Дзенкуцу-дачи. Вперёд аге-уке, гияку-цки. Поворот. Вперёд агэ-уке, нихон-цки. Поворот.
3. Дзенкуцу-дачи. Вперёд сото-уке, гияку-цки. Назад сото-укэ, кизами-цки, гияку-цки.
4. Дзенкуцу-дачи. Вперёд учи-удэ-уке, гияку-цки. Поворот. Вперёд учи-удэ-уке, санбон-цки. Шизен-тай.
5. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Назад тоже самое. Шизен-тай
6. Вперёд. Мае-гери-джодан дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд мае-гери-чудан дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
7. Киба-дачи. Вперёд ёко-гери-кеаге, ёко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 °. Поворот. Вперёд то же самое. Шизен-тай
8. В стойке хейсоку-дачи ёко-гери-кекоми: 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой. Шизен-тай.
9. Счёт по японски от 1 до 10.

#### **КУМИТЭ:**

САНБОН-КУМИТЭ.

#### **КАТА:**

ХЭЙАН-НИДАН.

#### **КПН-3 год обучения**

#### **6 кю (зелёный пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

#### **КИХОН:**

1. Дзенкуцу-дачи. Вперёд ой-цки-чудан. Назад гедан-барай, нихон-цки дзенкуцу-дачи.
2. Вперёд аге-уке, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд агэ-уке, нихон-цки дзенкуцу-дачи. Поворот.
3. Вперёд сото-уке, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад сото-укэ дзенкуцу-дачи, ёко-энпи киба-дачи.
4. Вперёд учи-удэ-уке, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд учи-удэ-уке, санбон-цки. Шизен-тай.
5. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд. сюто-уке кокуцу-

дачи, сюто-учи в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.

6. Вперёд. Мае-гери-джодан, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд мае-гери-чудан, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
7. Киба-дачи. Вперёд ёко-гери-кеаге, ёко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 °. Поворот. Вперёд то же самое. Шизен-тай.
8. Вперёд маваши-гери-джодан в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд маваши-гери-чудан в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
9. В стойке дзенкуцу-дачи мае-рен-гери джодпп-чудан: 2 раза правой ногой, смена стойки, 2 раза левой ногой. Шизен-тай.

**КУМИТЭ:**

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери.

**КАТА:**

ХЭЙАН-САНДАН.

### **5 кю (фиолетовый пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

**КИХОН:**

1. Вперёд ой-цки-чудан дзенкуцу-дачи. Назад гияку-цки дзенкуцу-дачи.
2. Киба-дачи. Вперёд тэйшо-цки. Назад. агэ-уке, сюто-учи дзенкуцу-дачи.
3. Вперёд сото-уке, кизами-цки, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад сото-укэ дзенкуцу-дачи, ёко-энпи киба-дачи, уракен-учи в дзенкуцу-дачи.
4. Вперёд учи-удэ-уке, кизами-цки, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад учи-удэ-уке, кизами-цки в кокуцу-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
5. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, мае-кизами-гери, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Назад то же самое. Шизен-тай.
6. Вперёд. Мае-гери-джодан, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд мае-гери-чудан, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
7. Киба-дачи. Вперёд ёко-гери-кеаге, ёко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 °. Поворот. Вперёд то же самое. Шизен-тай.
8. Вперёд маваши-гери-джодан в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд маваши-гери-чудан в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
9. В стойке хейсоку-дачи ёко-гери-кеаге, ёко-гери-кэкоми гедан одной и той же ногой: 2 раза правой, 2 раза левой. Шизен-тай.

**КУМИТЭ:**

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери.

**КАТА:**

ХЭЙАН-ЙОНДАН.

### **КПН-4 год обучения**

### **4 кю (фиолетовый пояс)**

Время обучения: Минимум 1,5 месяца

**КИХОН:**

1. Вперёд ой-цки-чудан дзенкуцу-дачи. Назад уракен-учи, гияку-цки дзенкуцу-дачи.
2. Вперёд татэ-энпи в дзенкуцу-дачи, ёко-энпи в киба-дачи. Назад. агэ-уке, маваши-энпи дзенкуцу-дачи.
3. Вперёд сото-уке, гедан-барай, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад сото-укэ дзенкуцу-дачи, ёко-энпи, уракен-учи киба-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
4. Вперёд учи-удэ-уке, кизами-цки, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад учи-удэ-уке, кизами-цки в

кокуцу-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.

5. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, поворот через спину вперёд учи-удэ-уке, назад сюто-уке, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Шизен-тай.
6. Вперёд. Уширо-аши-мае-гери-джодан, мае-гери чудан дзенкуцу-дачи. Поворот. Кизами-мае-гери, мае-гери-чудан дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
7. Вперёд ёко-гери-кеаге, ёко-гери-кекоми другой ногой с поворотом на 180 ° в киб-а-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Шизен-тай.
8. Вперёд маваш-гери-джодан в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд маваш-гери-чудан гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Шизен-тай.
9. В стойке хейсоку-дачи мае-гери джодан, ёко-гери-кекоми одной и той же ногой: 2 раза правой, 2 раза левой. Шизен-тай.

#### **КУМИТЭ:**

КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери. 2 маваш-гери.

#### **КАТА:**

ХЭЙАН-ГОДАН.

### **3 кю (коричневый пояс)**

Время обучения: Минимум 2 месяца

#### **КИХОН:**

1. Вперёд ой-цки-джодан, гияку-цки-чудан в дзенкуцу-дачи; поворот. Вперёд фу-ми-коми, гедан-барай в киб-а-дачи; поворот.
2. Вперёд сюто-учи в дзенкуцу-дачи. Назад. агэ-уке, уширо-аши-мае-гери, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
3. Вперёд уракен-учи, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад агэ-укэ, сото-укэ, гедан-барай одной и той же рукой, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
4. Вперёд учи-удэ-уке, уширо-аши-мае-гери, кизами-цки, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Назад учи-удэ-уке, кизами-гери в кокуцу-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
5. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, поворот через спину вперёд учи-удэ-уке, назад сюто-уке в кокуцу-дачи, нукитэ в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
6. Вперёд. Кизами-гери-чудан, мае-гери чудан, гияку-цки дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
7. Вперёд маваш-гери-джодан гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд маваш-гери-джодан, уракен-учи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот.
8. В стойке дзенкуцу-дач. Кизами-цки, гияку-цки в технике тсури-аши: 2 раза в левосторонней стойке, смена стойки, 2 раза в правосторонней стойке.
9. В стойке дзенкуцу-дачи мае-гери, ёко-гери-кекоми одной и той же ногой: 2 раза в левосторонней стойке, смена стойки, 2 раза в правосторонней стойке. Шизен-тай.

#### **КУМИТЭ:**

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери. 2 маваш-гери.

#### **КАТА:**

ТЭККИ-ШОДАН;  
БАССАЙ-ДАЙ

### **КПН-5 год обучения**

### **2 кю (коричневый пояс)**

Время обучения: Минимум 2 месяца

#### **КИХОН:**

1. Вперёд ой-цки-джодан, уширо-аши-мае-гери, гияку-цки-чудан в дзенкуцу-дачи; Назад. Гедан-барай, кизами-гери, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
2. Вперёд татэ-энпи в дзенкуцу-дачи, ёко-энпи в киб-а-дачи, маваши-энпи в дзенкуцу-дачи. Назад агэ-уке, кизами-гери, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
3. Вперёд гияку-кизами-цки в коса-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи, кири-гаэши с гедан-барай, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
4. Вперёд сюто-уке кокуцу-дачи, учи-удэ-уке с поворотом через спину, назад манджи-уке в кокуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
5. Вперёд аге-уке, сото-уке, гедан-барай (одной и той же рукой), гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
6. Вперёд кизами-гери, мае-гери, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд в дзенкуцу-дачи уширо-аши-мае-гери-джодан, ёко-гери-кекоми. Поворот.
7. Вперёд в дзенкуцу-дачи маваши-гери-джодан, уширо-гери. Поворот. Вперёд в дзенкуцу-дачи маваши-гери-джодан, уширо-гери, гияку-цки. Шизен-тай.
8. В дзенкуцу-дачи кизами-цки, гияку-цки в технике тсури-аши; кири-гаэши с гедан-барай, гияку-цки: 2 раза, поворот то же самое. Шизен-тай.
9. В стойке хейсоку-дачи мае-гери, ёко-гери-кэкоми одной и той же ногой: 2 раза правой, 2 раза левой. Шизен-тай.

#### **КУМИТЭ:**

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери. 2 маваши-гери; 2 ёко-гери.

#### **КАТА:**

БАССАЙ-ДАЙ

ДЗИОН

КАНКУ-ДАЙ.

#### **1 кю (коричневый пояс)**

Время обучения: Минимум 2 месяца

#### **КИХОН:**

1. Вперёд ой-цки-чудан, кизами-гери, нихон-цки в дзенкуцу-дачи; Назад. Гедан-барай, кизами- маваши-гери, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
2. Вперёд татэ-энпи в дзенкуцу-дачи, ёко-энпи в кибэ-дачи, маваши-энпи в дзенкуцу-дачи, шаг вперёд с отоши-энпи в фудо-дачи. Назад агэ-уке, сото-укэ (той же рукой), уширо-аши-мае- гери, кизами-цки, гияку-цки в дзенкуцу-дачи.
3. Вперёд гияку-кизами-цки в коса-дачи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи, кири-гаэши с уракен-учи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
4. Вперёд сүто-уке кокуцу-дачи, учи-удэ-уке с поворотом через спину, назад манджи-уке в кокуцу-дачи, каги-цки в кибэ-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
5. Вперёд аге-уке, сото-уке, гедан-барай, учи-уде-уке, кизами-цки (одной и той же рукой), гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд то же самое. Поворот.
6. Вперёд кизами-гери, мае-гери, уракен-учи, гияку-цки в дзенкуцу-дачи. Поворот. Вперёд уширо-аши-мае-гери, ёко-гери-кекоми, гияку-цки, в дзенкуцу-дачи. Поворот.
7. Вперёд в дзенкуцу-дачи маваши-гери-джодан, уширо-гери, уракен-учи, гияку-цки. Поворот. Вперед в дзенкуцу-дачи маваши-гери-джодан, уширо-гери, гияку-цки, кири-гаэши с гедан- барай, гияку-цки. Поворот.
8. В дзенкуцу-дачи кизами-цки, гияку-цки, кири-гаэши с гедан-барай, уширо-аши-мае-гери, гияку-цки: 2 раза, поворот то же самое. Шизен-тай.
9. В стойке хейсоку-дачи мае-гери-джодан, ёко-гери-кэкоми, уширо-гери, маваши-гери одной и той же ногой: 2 раза правой, 2 раза левой. Шизен-тай.

**КУМИТЭ:**

ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ: 2 джодан; 2 чудан; 2 мае-гери. 2 маваши-гери; 2 ёко-гери. ДЗЮ-КУМИТЭ (свободный спарринг)

**КАТА:**

БАССАЙ-ДАЙ, ДЗИОН, КАНКУ-ДАЙ, ЭНПИ.

## Календарный учебный график на 2020 -2021 учебный год

### 1. Продолжительность учебного года:

- начало учебного года 01 сентября;
- окончание учебного года – 31 мая.

### 2. Количество учебных недель – 36.

Каникулы:

- 05.11.2020г. - 11.11.2020 г. (7 календарных дней)
- 30.12.2020 г. - 10.01.2021 г. (12 календарных дней)
- 22.03.2021 г. - 28.03.2021 г. (7 календарных дней)

### 3. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Общий объем учебных занятий:

- 1 год обучения - 144 академических часа (1 академический час равен 45 минутам).
- 2 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 3 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 4 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).
- 5 год обучения - 216 академических часов (1 академический час равен 45 минутам).

### 4. Продолжительность и количество занятий в неделю.

- 1 год обучения - 2 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 2 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 3 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 4 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).
- 5 год обучения - 3 раза по 2 академических часа в неделю (по 90 минут).