

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров  
Приказ № 46 от «05» 05 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ

Направленность – физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: базовый уровень – 9-12 лет, продвинутый уровень - 12-17 лет

Срок реализации и уровень программы:

- базовый уровень – 2 года;
- продвинутый уровень – 4 года

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического Совета  
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово  
от «05» мая 2023 г.  
протокол № 4

Программа  
разработана группой тренеров-  
преподавателей  
по всестилевому каратэ МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово

р.п. Кузоватово  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Титульный лист. Комплекс основных характеристик программы	
1.1.Пояснительная записка	
1.2.Содержание программы	
1.3. Содержание учебного плана	
2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	
2.4. Методические материалы	
2.5. Информационные источники	

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы:**

***Базовый уровень***

1 - 2 год обучения - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

***Продвинутый уровень***

1 - 2 год обучения – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 - 4 год обучения - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность программы** связана с ролью физического воспитания, которая особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Систематическое занятие спортом способствует развитию всех групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией а так же всестороннему гармоничному развитию личности.

Единоборства во всех формах своей деятельности способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы**

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию,

познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

**Цель** - приобщить детей и подростков к спортивным занятиям, отвести от улицы и вредных привычек подрастающее поколение.

**Задачи:**

- развитие физических качества ребенка, оздоровить и укрепить в целом весь организм путем данных занятий. Обучить технике каратэ, акробатике, технике падения, ударной и бросковой технике. Научить подрастающее поколение защищаться от нападения, приемам самообороны, технике ареста и освобождения от захватов. Ознакомить с культурой Японии, воспитать здоровое физически и психологически молодое поколение.

- Развитие координации, укрепление вестибулярного аппарата, совершенствование приемов ведения рукопашного боя, овладение техникой самообороны и техникой работы с восточными видами оружия путем самостоятельной работы ученика, работы в парах, демонстрация приемов.

**Отличительные особенности программы** в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники единоборств, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Инновационность программы** заключается во введении в содержание программы раздела «Ката» ([яп. 型](#) или [形](#)) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённым роду движениям, выводя их на бессознательный уровень.

Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» — (от [яп. 組手](#) — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие [японских боевых искусств](#), включающее в себя все разновидности боя на татами ([тренировочный](#), [соревновательный](#), [аттестационный](#)), является одним из основных разделов современного [карате](#), наряду с [ката](#) и [кихон](#). «Кихон» — ([яп. 基本, きほん](#) букв. "корни-основы") — это [японский](#) термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве [японских боевых искусств](#).

**Новизна программы** в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблему занятости свободного времени подростков, формированию физических

качеств, пробуждение интереса детей и подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Систематические занятия спортом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в спортивных мероприятиях.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения детей и подростков 9-17 лет в системе дополнительного образования.

1 - 2 год обучения (базовый уровень) – возраст обучающихся – 9-12 лет, 1-2 год обучения (продвинутый уровень) – возраст обучающихся -12-14 лет, 3-4 год обучения (продвинутый уровень) – возраст обучающихся 14-17 лет.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Основными психологическими особенностями в этот возрастной период является формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств), готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека, приобретение определенной степени психологической зрелости. Личность формируется в деятельности, участие растущей личности в деятельности обеспечивает формирование запроектированного образа личности, что предполагает разработку форм и содержания этой деятельности с учетом индивидуальных особенностей личности, ее интересов и потребностей.

В возрасте 12-17 лет увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

При выборе содержания и методов проведения занятия необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся.

При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

### **Срок освоения программ:**

*Базовый уровень* – 2 года

*Продвинутый уровень* – 4 года

### **Объем программы:**

*Базовый уровень* - 1 год обучения – 276 часов; 2 год обучения – 368 часов.

На базовый уровень программы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую

подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень.

**Продвинутый уровень** - 1 год обучения – 414 часов; 2 год обучения – 552 часа; 3 год обучения – 736 часов, 4 год обучения – 828 часов.

Продвинутый уровень программы: коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Обучение по программе очное, с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

*Основными формами занятий являются:*

- групповые теоретические занятия (в виде лекций, бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.

В зависимости от способа коммуникации тренера - преподавателя и обучающихся, при реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи при дистанционном обучении используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

**Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность образовательного процесса:

**Базовый уровень:**

- 1 год обучения: 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10-12 человек.

- 2 год: 2 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 368 часов.

Количество обучающихся - 10-12 человек.

***Продвинутый уровень:***

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час =45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся–8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 4 год: 3 академических часа x 6 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 828 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

**Структура образовательного процесса по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
<b><i>Базовый уровень</i></b>			
1	102	3	2
	174	3	2
2	136	4	2
	232	4	2
<b><i>Продвинутый уровень</i></b>			
1	153	3	3
	261	3	3
2	204	4	3
	348	4	3
3	272	5	3+1
	464	5	3+1
4	306	6	3
	522	6	3

**Цель и задачи программы.**

***Базовый уровень:***

**Цель 1-2 года обучения:** развитие физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического



развития посредством занятий единоборствами.

### **Задачи 1-2 года обучения:**

**Образовательные:**

- ознакомить с основными этапами истории физической культуры и спорта;
- формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; основ спортивного питания и медицины, физической культуры и спорта
- овладение основами техники единоборств - каратэ.

**Развивающие:**

- сформировать навыки владения основными упражнениями физкультуры (бег челночный, отжимания, приседания, кувырки и пр.);
- сформировать навыки владения подготовительными упражнениями в каратэ.

развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;

- развитие морально-волевых качеств характера: настойчивости, упорства, силы воли.

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- воспитывать основные морально-волевые качества.

### ***Продвинутый уровень:***

**Цель 1 года обучения:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий единоборствами.

### **Задачи 1-го года обучения:**

**Образовательные:**

- продолжить знакомство с каратэ, как одним из видов спорта, а также его преимуществами;
- продолжить формировать знания в области: гигиены и здорового образа жизни; основ спортивного питания и медицины, физической культуры и спорта
- продолжить овладение основами техники каратэ

**Развивающие:**

- продолжить формировать навыки владения основными упражнениями физкультуры (бег челночный, отжимания, приседания, кувырки и пр.);
- продолжить развитие основных физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;
- продолжить развитие морально-волевых качеств характера: настойчивости, упорства, силы воли.

**Воспитательные:**

- продолжить воспитывать интерес к физкультуре и спорту;
- продолжить воспитывать основные морально-волевые качества

**Цель 3 - 4 года обучения:** создание условий для совершенствования физических качеств обучающихся, совершенствование технико-тактического мастерства.

### **Задачи 3 – 4 года обучения:**

**Образовательные:**

- изучать технику безопасности на занятиях;

- обучать основам режима труда и отдыха, гигиены спортсмена;
- сформировать продвинутое знание и представление о занятиях единоборствами, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучать навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта;
- формировать знания правил проведения и судейства соревнований по каратэ

***Развивающие:***

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

***Воспитательные:***

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

**Планируемые результаты базового уровня программы 1 - 2 года обучения**

***Личностные результаты:***

- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- способность развивать волевые качества;

***Метапредметные результаты:***

- способность сознательно и самостоятельно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, спортивную, общественную и др.;
- владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать спортивные задачи;
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении и др.

***Предметные результаты включают:***

- физическая развитость;
- психологическая устойчивость;
- способность применять полученные знания и изученные приемы с целью получения результатов в спортивной деятельности;
- умения получать и систематизировать информацию из различных источников;
- сформированы основные понятия техники каратэ.

## **Планируемые результаты продвинутого уровня программы 1- 2 года обучения**

### *Личностные результаты:*

- осознание своей идентичности как гражданина и патриота страны, члена семьи, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе.
- самостоятельность, активность, ответственность обучающихся.

### *Метапредметные результаты:*

- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- владение умениями работать с информацией (анализировать и обобщать факты общественно-спортивной жизни, обосновывать выводы и т. д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать спортивные задачи, участвовать в спортивных соревнованиях в объединении;

### *Предметные результаты:*

- физическая развитость;
- психологическая устойчивость;
- способность применять полученные знания и изученные приемы с целью получения результатов в спортивной деятельности;
- пропаганда ЗОЖ и в частности каратэ среди детей и подростков.

## **Планируемые результаты продвинутого уровня программы «Всестилевое каратэ» 3 - 4 года обучения**

Планируемые результаты освоения программы сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые обучающиеся должны приобрести в процессе обучения с учетом целей и поставленных задач.

### *Личностные результаты освоения программы*

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме, проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

### *Метапредметные результаты программы:*

- навыки развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- научатся обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной растяжки, элементами единоборств;
- осваивать способы решения проблем боевого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;

- способность развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, боевой дух и силу воли.
- способность сознательно и самостоятельно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, спортивную, общественную и др.;

*Предметные результаты программы:*

- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- выполнять упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и координации;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы.
- владеть технико-тактической подготовкой в избранном виде спорта;
- владеть основными специальными комплексами движений (ката).
- знания правил проведения и судейства соревнований по каратэ

У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся, сформировать представление о том, что здоровый образ жизни – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1 Учебный план

#### 1 год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1. 1.1	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2	-	устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	-	
2.1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами		2	-	Устный опрос

2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена		2	-	Устный опрос
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.2.	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.3.	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
3.4.	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	
4.1.	Акробатика	15	-	15	Демонстрация, наблюдение
4.2.	Техника падений (уже ми)	10	1	9	Демонстрация, наблюдение
4.3.	Работа в парах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
4.4.	Работа на снарядах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	
5.1	Удары руками	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.2	Удары ногами	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.3	Приёмы защиты	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.4	Изучение стоек и перемещений	20	-	20	Демонстрация, наблюдение, опрос
6	<b>Ката «ГоКё»</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	34	Демонстрация, наблюдение, опрос
7	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
8	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	2	Контрольные нормативы
	Итого	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>262</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения (276 часа)

#### Раздел 1. Введение (2 часа)

*Теоретическая подготовка:* Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

*Форма контроля:* опрос

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)

**Тема 2.1. Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами**

*Теория:* Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных каратистов. Вредные привычки. Значение

и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях.

*Контроль:* Устный опрос

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа).**

Формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса обучающихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники

#### **3.1. Упражнения на развитие гибкости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол".

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.2. Упражнения на развитие скорости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.3. Упражнения на развитие силы**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.4. Упражнения на развитие ловкости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (65 часов).**

Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.1 Акробатика**

*Теоретическая подготовка:* изучение теоретических основ простейших акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, «мостик», стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «колесо»), техники безопасности, страховок и самостраховок при их выполнении

*Практическая подготовка:* практическое выполнение акробатических элементов, изучение правильной техники ее дальнейшее совершенствование.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.2 Техника падений-укеми**

*Теоретическая подготовка:* обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола.

*Практическая подготовка:* практическое освоение техник падений (уке ми)

Мае уке ми - падение вперед (на руки).

Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).

Ёко уке ми - падение вбок.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.3 Работа в парах**

*Теоретическая подготовка:* понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.4 Работа на снарядах**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; работа со жгутами, теннисными мячами, боксерской грушей, беговой лестницей.

*Форма контроля:* демонстрация.

### **Раздел 5. Техника(74 часа).**

(Приложение 4)

#### **5.1. Удары руками**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

*Форма контроля:* демонстрация, опрос.

#### **5.2. Удары ногами**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

*Форма контроля:* демонстрация, опрос.

#### **5.3. Приёмы защиты**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

*Форма контроля:* демонстрация, опрос.

#### **5.4. Изучение стоек и перемещений**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение базовым стойкам каратэ;

обучение передвижению в базовых стойках; изучение шагов ери аси и цуги аси.

*Форма контроля:* демонстрация, опрос.

## **6. Техника ката «ГоКё» (35 часов)**

*Теоретическая подготовка:* ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката.

На 1 году обучения изучается ката:

-Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.

*Форма контроля:* демонстрация, опрос.

## **Раздел 7. Восстановительные мероприятия (2 часа).**

*Теория.* Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний. Спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция.

*Контроль.* Устный опрос. Наблюдение

## **Раздел 8. Зачеты, контрольные нормативы (2 часа).**

*Практика.* Нормативы оценок по видам подготовки.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

### **2 год обучения (базовый уровень)**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	2	2	-	устный опрос
1.1	Техника безопасности.				
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	-	
2.1.	Травматизм в процессе занятий единоборствами, оказание первой помощи.		2	-	Устный опрос
2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена		2	-	Устный опрос
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	92	4	88	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.2.	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.3.	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
3.4.	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	65	1	64	
4.1.	Акробатика	15	-	15	Демонстрация, наблюдение



4.2.	Техника падений (уже ми)	10	1	9	Демонстрация, наблюдение
4.3.	Работа в парах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
4.4.	Работа на снарядах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника</b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>	
5.1	Удары руками	24	-	24	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.2	Удары ногами	24	-	24	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.3	Приёмы защиты	25	-	25	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.4	Изучение стоек и перемещений	25	-	25	Демонстрация, наблюдение, опрос
6	<b>Ката «ГоКё»</b>	<b>83</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	Демонстрация, наблюдение, опрос
7	<b>Спарринг</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Соревнования, опрос, демонстрация
8	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
9	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Контрольные нормативы
	Итого	<b>368</b>	<b>19</b>	<b>349</b>	

### **Тема 1.1. Техника безопасности (2 часа)**

*Теория:* Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по охране труда.  
*Контроль.* Устный опрос.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)**

#### **Тема 2.1. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.**

##### **Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена**

*Теория:* Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

*Контроль:* Устный опрос

#### **Тема 2.2. Травматизм в процессе занятий единоборствами, оказание первой помощи.**

*Теория:* Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях элементов кумитэ, переходящие в падения и выполнения ударов и спаррингов с соперником. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы

искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

*Контроль:* Устный опрос

### **Раздел 3 Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа).**

Формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса обучающихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники  
*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.1. Упражнения на развитие гибкости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.2. Упражнения на развитие скорости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.3. Упражнения на развитие силы**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

#### **3.4. Упражнения на развитие ловкости**

*Теоретическая подготовка:* общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

*Практическая подготовка:* кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

*Форма контроля:* тест, демонстрация.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) (65 часов).**

Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.1 Акробатика**

*Теоретическая подготовка:* изучение теоретических основ простейших акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, «мостик», стойка на

лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «колесо»), техники безопасности, страховок и самостраховок при их выполнении

*Практическая подготовка:* практическое выполнение акробатических элементов, изучение правильной техники ее дальнейшее совершенствование. *Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.2 Техника падений-укеми**

*Теоретическая подготовка:* обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола.

*Практическая подготовка:* практическое освоение техник падений (уке ми)

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.3 Работа в парах**

*Теоретическая подготовка:* понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

*Форма контроля:* демонстрация.

#### **4.4 Работа на снарядах**

*Теоретическая подготовка:* правила использования оборудования и инвентаря.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; работа со жгутами, теннисными мячами, боксерской грушей, беговой лестницей.

*Форма контроля:* демонстрация.

### **Раздел 5. Техника (98 часов).**

(Приложение 4)

#### **5.1. Удары руками**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация.

#### **5.2. Удары ногами**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация.

#### **5.3. Приёмы защиты**

*Теоретическая подготовка:* изучение японской терминологии приемов каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация.

#### **5.4. Изучение стоек и перемещений**

*Теоретическая подготовка:* терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение базовым стойкам каратэ;

обучение передвижению в базовых стойках; изучение шагов ери аси и цуги аси.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация.

## **6. Техника ката «ГоКё» (8 часа)**

*Теоретическая подготовка:* ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

*Практическая подготовка:* обучение и совершенствование техники выполнения ката.

На 3 году обучения изучаются ката:

-Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.

-Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.

-Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)

*Форма контроля:* опрос, демонстрация.

## **7. Спарринг (20 часов).**

Обучение свободному поединку по правилам спортивного каратэ (тактика, стратегия, создание ситуаций для атаки, комбинационная работа правила поединка, соревновательный ритуал)

*Форма контроля:* опрос, демонстрация, соревнования.

## **Раздел 8. Восстановительные мероприятия (2 часа)**

*Теория:* Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний. Спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция.

*Практика:* Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

*Контроль.* Устный опрос. Наблюдение

## **Раздел 9. Зачеты, контрольные нормативы (2 часа)**

*Практика.* Нормативы оценок по видам подготовки.

*Контроль.* Сдача контрольных нормативов.

### **Планируемые результаты базового уровня:**

**По итогам 1 года обучения каждый обучающийся должен:**

**Знать:**

- 1.ТБ в спортивном зале, правила поведения во время спортивной тренировки.
2. правила личной гигиены во время учебно-тренировочного процесса.
3. элементарную спортивную терминологию.
4. историю возникновения каратэ.

**Уметь:**

1. выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке.
2. выполнять элементы базовой техники косики-каратэ.
3. правильно продемонстрировать последовательность форм ката «ГоКё» «Дай И Ке»
4. уметь использовать спортивный инвентарь в процессе тренировки.

**По итогам 2 года обучения каждый обучающийся должен:**

**Знать:**

- 1.ТБ в спортивном зале, правила поведения во время спортивной тренировки.
2. правила личной гигиены во время учебно-тренировочного процесса.
3. элементарную спортивную терминологию.
- 4.историю возникновения каратэ.

**Уметь:**

- 1.выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке.
- 2.выполнять элементы базовой техники косики-каратэ.
- 3.правильно продемонстрировать последовательность форм ката «ГоКе», «Дай И Ке», «Дай Ни Ке»
- 4.использовать спортивный инвентарь в процессе тренировки.
- 5.проводить поединок в разделе ката.

**1.2.2. Учебный план  
1 год обучения (продвинутый уровень)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувьрки	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>160</b>	<b>12</b>	<b>148</b>	
4.1	Кихон рук	16		16	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	18		18	Сдача нормативов

4.3	Кихон стоек и перемещений	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	24	4	20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	18		18	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
5.1	Аттестации на пояса	4		4	Тестирование
5.2	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>20</b>	<b>394</b>	

### Содержание первого года обучения.

#### Раздел 1 Введение (2 часа)

Высшее спортивное мастерство в Каратэ.

#### Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (92 часа).

##### 2.1 Силовые

*Теория:* Упражнения для развития силы предназначаются для формирования мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными но регулярными и повышаться постепенно. Также эти упражнения развивают выносливость, повышают работоспособность аэробной деятельности организма и сердечно-сосудистой системы и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается.

*Практика:*

##### Упражнения:

- 1) Отжимания узким хватом
- 2) Отжимания широким хватом
- 3) Отжимания на кулаках
- 4) Подтягивание

- 5) «Тележка» на ладонях и кулаках
- 6) «Плуг»
- 7) Ходьба гуськом
- 8) Прыжки в высоту и длину
- 9) Найханчин
- 10) Приседания в различных стойках
- 11) Упор на одном кулаке(со сменой )
- 12) Лотеральные отжимания
- 13) Подъем корпуса с резким разгибанием рук
- 14) Подъем ног
- 15) Бег с партнером (на сопротивление)
- 16) Прокачка спины
- 17) «Кенгуру»
- 18) Скакалка

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.2 Статика**

*Теория:* Статические (изометрические) упражнениям быстро развивают и укрепляют мышцы, способствуют формированию воли и выдержки, отлично развивают мышечный каркас. Рекомендуется во время исполнения напряжение сводить до минимума, приучая тело к слаженной работе мышц синергистов и антагонистов.

*Практика:*

### **Упражнения:**

- 1) Найханчин-дачи
- 2) Упор лежа на кулаках
- 3) То же широким хватом
- 4) Уголок

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.3 Беговые упражнения**

*Теория:* Упражнения, развивающие выносливость у юных каратистов подразделяются на два вида: аэробные и анаэробные. Они выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции. Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Самой природой заложено, что дети учатся во время игры, различные эстафеты, футбол, регби или ручной мяч очень хорошо развивают это физическое качество у детей. Следует учитывать физиологические особенности детского организма, быструю утомляемость и слабую сердечно-сосудистую систему.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (120 часов).**

### **3.1 Растяжка**

*Теория:* В начале учебно-тренировочного занятия необходима разминка, которая подготавливает организм спортсмена к решению поставленной задачи. Она

должна длиться не менее 15 минут и быть обязательным мероприятием, дабы избежать нежелательных травм и получить положительный результат при развитии гибкости.

Упражнения на растяжку желательно проводить в конце учебно-тренировочного процесса (заминки), когда физиологические процессы торможения преобладают в организме юных спортсменов. Следует учитывать возраст детей и их физиологические особенности, свойственные данному уровню развития.

После упражнений на гибкость (растяжку), амплитудность суставов, эффект угасания начинается через 15 минут, если задача тренировочного занятия - развитие гибкости. Следует учитывать этот факт при занятии с детьми. Данные упражнения исключают резкие движения, так как возможно получение микротравм у юных каратистов, даже после разминки. Поэтому упражнения на гибкость следует проводить медленно со страховкой партнера или тренера. Если упражнение ново, то обязательно визуальный показ с пояснениями.

Другими словами, просто не торопитесь, выполняя упражнения на растяжку. Эти упражнения следует выполнять медленно до появления ощущения легкого дискомфорта. Зафиксировавшись в этой точке примерно на 20-30 секунд, затем, ослабив напряжение, попытаться сделать большую амплитуду в медленном темпе. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, получая множественные микротравмы мышечных волокон.

В данных физических упражнениях следует учитывать дыхание, которое играет большую роль в питании кислородом мышечных волокон. Следует следить, чтобы дыхание у детей не было прерывистым! Оно должно быть спокойным и глубоким.

*Практика:*

▪ **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступание

▪ **На татами:**

- 1) Правый, левый полушпагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

▪ **Сидя:**

- 1) Бабочка
- 2) Забрасывание ноги за голову
- 3) Сид на пятках

▪ **В паре:**

- 1) «Сцепленные руки»
- 2) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 3) Бабочка



▪ **Махи ногами:**

- 1) Прямой
- 2) Боковой
- 3) Задний
- 4) Серп наружу
- 5) Серп внутрь

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **3.2 Кувырки**

*Теория:*

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Прямой
- 2) Задний
- 3) Косой
- 4) Прямой через шест
- 5) Косой через шест
- 6) В длину (прямой и косой)

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **3.3 Уке ми - Страховки**

*Практика:*

**Техника падений (уке ми)**

- 1) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
- 2) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
- 3) Ёко уке ми - падение вбок.
- 4) Дземпо кайтен уке ми - кувырок вперед через плечо проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.

*Форма контроля :* диагностика, аттестация на 4-3 кю

### **3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей**

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Стойка на кулаках
- 2) Отжимание на кулаках (различным упором)
- 3) Набивка по макиваре
- 4) Накатка голени палкой
- 5) Перекат с кулаков на локти
- 6) Ходьба на носках
- 7) Тоже на пятках
- 8) Тоже на внешней внутренней сторонах стопы
- 9) Удары по макиваре

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **Раздел 4. Техника(160 часов).**

### **4.1 Кихон рук**

*Практика:*

**Удары руками «на отмах»**

- 1) уракен учи - удар внешней стороной кулака по внутренней дуге наружу
- 2) кентсуй учи - удар нижней стороной кулака (рука молот)
- 3) хайто учи - удар внутренней стороной пальцев руки, сложенных вместе, изнутри наружу

- 4) хайшу учи - удар внешней стороной ладони по внутренней дуге наружу
- 5) нуките - удар кончиками сжатых пальцев открытой ладони вперед
- 6) шотей учи - удар подушечкой (основанием) ладони
- 7) йоко эмпи учи – удар локтем вбок
- 8) эмпи мавашу учи – круговой удар локтем
- 9) эмпи учи аге – удар локтем снизу вверх
- 10) эмпи учи ороши – удар локтем сверху вниз

#### **Техника защиты**

- 1) хайто уке - блок внутренней стороной сложенных пальцев руки по внутренней траектории изнутри наружу
- 2) хайшу уке - блок внешней стороной ладони по внутренней траектории наружу
- 3) шотей мороте уке - сдвоенный останавливающий блок основанием ладоней сверху вниз
- 4) джюджи уке - блок скрещенными руками с раскрытыми ладонями, выполняется в двух формах:
  - джюджи аге уке - блок снизу вверх
  - джюджи ороши уке - блок сверху вниз
- 5) шотей отоши уке – блок основанием ладони сверху вниз
- 6) шотей аге уке – блок основанием ладони снизу вверх
- 7) шотей учи уке – блк основанием ладони в сторону и внутрь

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### **4.2 Кихон ног**

*Практика:*

#### **Техника ног (гери ваза) на месте**

- 1) уширо мавашу гери - круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси
- 2) каги гери - круговой удар ногой (пяткой) без разворота корпуса
- 3) уширо гери - прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса
- 4) микадзуки гери - круговой удар стопой ноги снаружи внутрь
- 5) сокуто мавашу гери - круговой удар ребром стопы изнутри наружу
- 6) сокуто ке ороши гери - рубящий удар ребром стопы сверху вниз

#### **Блоки ногами**

- 1) сокуто сото мавашу уке – блок ребром стопы наружу
- 2) микадзуки уке – блок подошвой внутрь

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### **4.3 Кихон стоек и перемещений**

*Практика:*

#### **Отработка стойки.**

- 1) Хейсоку дачи - стойка ожидания, ступни поставлены вместе, колени чуть согнуты.
- 2) Мусуби дачи - стойка внимания, церемониальная стойка, из стойки хейсоку дачи раздвинуть стопы до расстояния трёх кулаков между большими пальцами ног.
- 3) Шизен хонтай дачи - естественная стойка, прямые ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу.
- 4) Учимата дзиго хонтай дачи - защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь, из стойки мусуби дачи раздвинуть пятки так чтобы ноги находились под углом 90°.
- 5) Сотобираку дзиго хонтай дачи - открытая стойка, из стойки учимата дзиго хонтай дачи раздвинуть стопы так, чтобы колени и пальцы ног развернулись наружу.

- 6) Хейко дачи - из стойки учимата дзиго хонтай дачи разворачиваем стопы так, чтобы они стали параллельны.
- 7) Нахайнчин дачи - стойка наездника, из стойки хейко дачи разводим пятки так, чтобы колени повернулись внутрь, колени согнуть
- 8) Санчин дачи - оборонительная силовая стойка, из стойки хейко дачи одну стопу развернуть на 45° пяткой наружу, колени повернуты внутрь.
- 9) Дзенкутсу дачи - вес тела перенесён на переднюю ногу (70%), задняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - три стопы.
- 10) Кокутсу дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол всей стопой, ноги находятся на одной линии.
- 11) Некоаши дачи - вес тела перенесён на заднюю ногу (70%), передняя нога опирается на пол пальцами и подушечкой стопы.
- 12) Саги аши дачи - стойка на одной ноге.
- 13) Цуру аши дачи - стойка журавля, вес тела перенесён на прямую переднюю ногу (70%), прямая задняя нога опирается на пол пальцами, при этом пятка оторвана от пола, между ногами в ширину - одна стопа, в длину - одна стопа.
- 14) Шико дачи - «стойка сумоиста», ступни широко расставлены (1.5 ширины плеч), колени согнуты, ступни и колени развернуты наружу
- 15) Уширо неко аши дачи - «задняя» кошачья стойка, передняя нога опирается на всю стопу, дальняя нога опирается только на пальцы, колени согнуты
- 16) Коза дачи - боковая стойка со скрещенными ногами, используется на короткие периоды для боковых перемещений или подготовки боковых ударов ногами
- 17) Ката хиза дачи - стойка на одном колене, колено дальней ноги касается пола, передняя нога опирается на всю ступню

### **Отработка положений.**

К программе 3 года обучения добавляется показ возможности свободного перехода из любой стойки в любую другую с изменением положения рук (камае), переходы выполняются с разворотами, уходами, обязательно показать все виды изученных перемещений по всем направлениям.

- 1) Дзёдан камае - верхняя защитная позиция
- 2) Чудан камае - средняя защитная позиция
- 3) Гедан камае - нижняя защитная позиция
- 4) Хассо камае - комбинированная защитная позиция
- 5) Шизен камае - позиция внимания, готовности

### **Отработка перемещений в стойках (аши сабаки) с изменением положения рук (те сабаки) и корпуса (таи сабаки).**

- 1) Санчин хоко - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге.
- 2) Хангетсу хоко - широкий шаг полумесяцем (из стойки дзенкутсу дачи) по внешней дуге.
- 3) Миги (хидари) мае мавари аши - поворот на 90°;
- 4) Миги (хидари) соноба мавари аши - поворот на 180° вокруг передней ноги.
- 5) Миги (хидари) уширо мавари аши - поворот на 180° вокруг задней ноги.
- 6) Окури аши - подкат / откат (вперед / назад).
- 7) Фумикоми аши - подшаг передней ногой вперед с увеличением длины стойки.
- 8) Неко аши хоко - кошачий подшаг, выполняется в 3 формах:
  - дзеншин неко аши хоко - подшаг вперед
  - котай неко аши хоко - подшаг назад
  - коза аши - подшаг по диагонали без перемены стойки, перемещение в боковой плоскости со скрещиванием ног

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.4 Техника самозащиты**

*Практика:*

##### **Техника освобождения от захватов**

- 1) Освобождение от захвата за кисть одноимённой и разноимённой рукой.
- 2) Освобождение от захвата двух рук.
- 3) Освобождение от захвата за отворот одежды одной или двумя руками.
- 4) Освобождение от захвата корпуса сзади.

При освобождении от захватов ученик должен показать различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник.

##### **Бросковая техника**

- 1) Различные захваты одной и двумя руками.
- 2) Выведения из равновесия вперед, назад, в сторону скручиванием.
- 3) Задняя подсечка - сасаэ цури коми аши
- 4) Бросок с захватом двух ног - рё аши тори
- 5) Бросок с захватом одной ноги - ката аши тори
- 6) Боковая подсечка изнутри наружу ко-учи барай
- 7) Передняя подножка – тай отоши
- 8) Задняя подножка – тани отоши
- 9) Боковая подножка – йоко отоши

Броски обязательно должны заканчиваться ударом, при выполнении броска не допускается потеря равновесия или падение ученика (если само падение не входит в технику выполнения приема).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза)**

*Практика:*

##### **Техника комбинаций (рензоку ваза)**

Демонстрация комбинированных защитно-атакующих действий. Выполняются комбинации из не менее трех технических действий. Комбинации выполняются учениками по счету педагога в строю, с простым линейным перемещением вперед или назад и с разворотами.

Удары ногами выполняются в верхний уровень, если не оговаривается иной уровень педагогом. На этом этапе особое внимание уделить тому, чтобы ученик не изменял геометрию стоек и четко представлял себе уровни нанесения ударов.

##### **Работа в паре с партнером**

Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них (используя изученные блокировки и уходы). По сравнению с 3 годом обучения увеличивается количество ударов и их сложность. Особое внимание уделяется технике уходов от ударов. Демонстрируемая техника определяется тренером и выполняется по его команде. Предпочтительно, чтобы эта часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзен богу) для демонстрации силы и качества ударов.

*Форма контроля :* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.6 Техника ката «Гокё», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин», «Кудаку Наванкан»**

*Практика:*

##### **Техника ката**

Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё - базовое ката по технике атак руками пять принципов (подходов):

- 1) Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.
- 2) Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.
- 3) Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)
- 4) Дай Ёнкё - ветер (казе но кокоро - разум подобен ветру, ураганный ветер заглушает вулкан), движения змеи, открытая стойка.
- 5) Дай Гокё - воздух (ку но кокоро - разум подобен воздуху), движения дракона, естественная стойка.
- 6) Демонстрация Те Ваза Гокё Кумитэ (Te Waza Gokyo Kumite).
- 7) Ката Тайкёку шодан
- 8) Ката Пинан Шодан (Kata Pinan Shodan).
- 9) Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).
- 10) Ката Кудакү Наванкан (Kata Kudaku Nawankan)/

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.7 Техника работы по лапам и боксерским мешкам**

*Практика:*

- 1) Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом
- 2) Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.
- 3) Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.
- 4) Работа по мешку. Основной снаряд для увеличения силы ударов руками и ногами. Боксерская груша имитирует противника, на которой можно выполнять все техники, и который не устанет и не получит травму. Боксерская груша, благодаря своей конструкции и набивке формирует движения бойца и закаляет его руки и ноги.
  - Все удары должны наноситься из боевых стоек и с различной дистанции
  - Одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми с выдохом
  - Серии ударов следует наносить быстро, не смазывая ни один из ударов
  - Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара, после чего сразу вернуть ударную поверхность в исходное положение.
  - Все удары выполняются на выдохе
  - Скорость удара на последней трети должна быть максимальной
  - не рекомендуется отталкивать мешок от себя

*Практика:*

Нанесение ударов руками (прямой, боковой, апперкот), локтями, ногами (прямой, боковой, задний, маваши, вертушка, боковой с разворота), коленями. Проведение связок.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на 4-5 кю соревнования.

#### 4.8 Кумитэ в защитном оборудовании

*Практика:*

- 1) без контакта (на дистанции)
- 2) только руками
- 3) только ноги
- 4) полный контакт (в защитном оборудовании)
- 5) контакт ладонями (пятнашки)
- 6) один нападает, другой защищается
- 7) сидя на коленях (руками)
- 8) контакт (в шлемах без кирас)

**Упражнения:**

- 1) Подсечка передней ногой-уход ,маваши-гери
- 2) Маваши гедан (лоу-кик) – степ хиза-гери
- 3) Маваши чудан-сото-уке маваши
- 4) Мая-гери – гедан-бараи
- 5) 3- гьягу-цуки
- 6) Еко-гери- учи-укеподсечка маваши цуки
- 7) Гьягу чудан – кидзами дзедан
- 8) Круговой в голову – присед кидзами дзедан

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### 2 год обучения (продвинутый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	104	4	100	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	26	1	25	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	26	1	25	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	26	1	25	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	26	1	25	Выпол. упражнений
3	Специальная физическая подготовка	165	-	165	
3.1	Растяжка (гибкость)	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос

3.2	Кувьрки	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>235</b>	<b>12</b>	<b>223</b>	
4.1	Кихон рук	29		29	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	27		27	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	34	4	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	31		31	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	34	4	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	38		38	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
5.1	Аттестации на пояса	<b>4</b>		<b>4</b>	Тестирование
5.2	Соревнования	<b>12</b>		<b>12</b>	Результаты соревнований
5.3	Показательные	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>20</b>	<b>532</b>	

### Содержание второго года обучения.

#### Раздел 1 Введение (2 часа)

Мастер Каратэ.

#### Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)(104 часа).

##### 2.1 Силовые

*Теория:* Упражнения для развития силы предназначаются для формирования мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки

при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными но регулярными и повышаться постепенно. Также эти упражнения развивают выносливость, повышают работоспособность аэробной деятельности организма и сердечно-сосудистой системы и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается.

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Отжимания узким хватом
- 2) Отжимания широким хватом
- 3) Отжимания на кулаках
- 4) Подтягивание
- 5) «Тележка» на ладонях и кулаках
- 6) «Плуг»
- 7) Ходьба гуськом
- 8) Прыжки в высоту и длину
- 9) Найханчин
- 10) Приседания в различных стойках
- 11) Упор на одном кулаке(со сменой )
- 12) Лотеральные отжимания
- 13) Подъем корпуса с резким разгибанием рук
- 14) Подъем ног
- 15) Бег с партнером (на сопротивление)
- 16) Прокачка спины
- 17) «Кенгуру»
- 18) Скакалка

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.2 Статика**

*Теория:* Статические (изометрические) упражнениям быстро развивают и укрепляют мышцы, способствуют формированию воли и выдержки, отлично развивают мышечный каркас. Рекомендуется во время исполнения напряжение сводить до минимума, приучая тело к слаженной работе мышц синергистов и антагонистов.

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Найханчин-дачи
- 2) Упор лежа на кулаках
- 3) То же широким хватом
- 4) Уголок

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.3 Беговые упражнения**

*Теория:* Упражнения, развивающие выносливость у юных каратистов подразделяются на два вида: аэробные и анаэробные. Они выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на



длинные дистанции. Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Самой природой заложено, что дети учатся во время игры, различные эстафеты, футбол, регби или ручной мяч очень хорошо развивают это физическое качество у детей. Следует учитывать физиологические особенности детского организма, быструю утомляемость и слабую сердечно - сосудистую систему.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (165 часов).**

#### **3.1 Растяжка**

*Теория:* В начале учебно-тренировочного занятия необходима разминка, которая подготавливает организм спортсмена к решению поставленной задачи. Она должна длиться не менее 15 минут и быть обязательным мероприятием, дабы избежать нежелательных травм и получить положительный результат при развитии гибкости.

Упражнения на растяжку желательно проводить в конце учебно-тренировочного процесса (заминки), когда физиологические процессы торможения преобладают в организме юных спортсменов. Следует учитывать возраст детей и их физиологические особенности, свойственные данному уровню развития.

После упражнений на гибкость (растяжку), амплитудность суставов, эффект угасания начинается через 15 минут, если задача тренировочного занятия - развитие гибкости. Следует учитывать этот факт при занятии с детьми. Данные упражнения исключают резкие движения, так как возможно получение микротравм у юных каратистов, даже после разминки. Поэтому упражнения на гибкость следует проводить медленно со страховкой партнера или тренера. Если упражнение ново, то обязательно визуальный показ с пояснениями.

Другими словами, просто не торопитесь, выполняя упражнения на растяжку. Эти упражнения следует выполнять медленно до появления ощущения легкого дискомфорта. Зафиксировавшись в этой точке примерно на 20-30 секунд, затем, ослабив напряжение, попытаться сделать большую амплитуду в медленном темпе. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, получая множественные микротравмы мышечных волокон.

В данных физических упражнениях следует учитывать дыхание, которое играет большую роль в питании кислородом мышечных волокон. Следует следить, чтобы дыхание у детей не было прерывистым! Оно должно быть спокойным и глубоким.

*Практика:*

#### **▪ У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступание

#### **▪ На татами:**

- 1) Правый, левый полушпагаты
  - 2) Поперечный шпагат
  - 3) Продольный шпагат
  - 4) Мостик
  - 5) Рыбка
- **Сидя:**
    - 1) Бабочка
    - 2) Забрасывание ноги за голову
    - 3) Сид на пятках
  - **В паре:**
    - 1) «Сцепленные руки»
    - 2) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
    - 3) Бабочка
  - **Махи ногами:**
    - 1) Прямой
    - 2) Боковой
    - 3) Задний
    - 4) Серп наружу
    - 5) Серп внутрь

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **3.2 Кувырки**

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Прямой
- 2) Задний
- 3) Косой
- 4) Прямой через шест
- 5) Косой через шест
- 6) В длину (прямой и косой)
- 7) Все виды кувырков после толчка партнера

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

### **3.3 Уке ми - Страховки**

*Практика:*

#### **Техника падений (уке ми)**

- 1) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
- 2) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
- 3) Ёко уке ми - падение вбок.
- 4) Дземпо кайтен уке ми - кувырок вперед через плечо проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.
- 5) Техника падений со сваливанием атакующего партнера

*Форма контроля:* диагностика, аттестация на 4-3 кю

### **3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей**

*Практика:*

**Упражнения:**

- 1) Стойка на кулаках

- 2) Отжимание на кулаках (различным упором)
- 3) Набивка по макиваре
- 4) Накатка голени палкой
- 5) Перекат с кулаков на локти
- 6) Ходьба на носках
- 7) Тоже на пятках
- 8) Тоже на внешней внутренней сторонах стопы
- 9) Удары по макиваре

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

#### **Раздел 4. Техника(235 часов).**

##### **4.1 Кихон рук**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.2 Кихон ног**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.3 Кихон стоек и перемещений**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех положений, стоек и перемещений, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в интегральной взаимосвязи с атакующими и защитными действиями руками и ногами.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.4 Техника самозащиты**

*Практика:*

###### **Техника освобождения от захватов**

На уровне 2-1 кю идет отработка различных вариантов освобождения, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник, а также способность освободиться от необычных и нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении..

###### **Бросковая техника**

- 1) Передняя подножка – тай отоши
- 2) Задняя подножка – тани отоши
- 3) Боковая подножка – йоко отоши
- 4) Бросок через ногу вперед – о-гурума

- 5) Бросок через грудь с передним разворотом – сури нагэ
- 6) Бросок через спину с захватом отворота и рукава – моротэ сеои нагэ
- 7) Бросок через спину с захватом руки под плечо – сото маки коми
- 8) Бросок через спину с захватом руки на плечо – иппон сеои нагэ

Броски обязательно должны заканчиваться ударом, при выполнении броска не допускается потеря равновесия или падение ученика (если само падение не входит в технику выполнения приема).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза)**

*Практика:*

##### **Техника комбинаций (рензоку ваза)**

Демонстрация связок должна состоять на менее чем из трех технических элементов различной степени сложности. Комбинации реализуются обязательно с перемещениями различных типов. Разучивается традиционное упражнение Фукушики кумите в разделе Санбон кумите: нападающий проводит комбинацию из трех ударов рукой или ногой, обороняющийся защищается с использованием блокировок и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие (удар, бросок с добиванием, болевой захват, удушение). Необходимо уверенное исполнение защит и контратаки на скоростях близких к скоростям в поединке, контратака должна проводиться незамедлительно.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.6 Техника ката «Сейсан», «Пинан Шодан», «Косики Найханчин», «Кудаку Наванкан»**

*Практика:*

##### **Техника ката**

- 1) Ката Пинан Шодан (Kata Pinan Shodan).
- 2) Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).
- 3) Ката Кудаку Наванкан (Kata Kudaku Nawankan)
- 4) Ката Сейсан (Kata Seisan)

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

#### **4.7 Техника работы по лапам и боксерским мешкам**

*Практика:*

- 1) Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом
- 2) Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.
- 3) Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.
- 4) Работа по мешку. Основной снаряд для увеличения силы ударов руками и ногами. Боксерская груша имитирует противника, на которой можно выполнять все техники, и который не устанет и не получит травму. Боксерская груша, благодаря своей конструкции и набивке формирует движения бойца и закаляет его руки и ноги.

- Все удары должны наноситься из боевых стоек и с различной дистанции
- Одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми с выдохом
- Серии ударов следует наносить быстро, не смазывая ни один из ударов
- Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара, после чего сразу вернуть ударную поверхность в исходное положение.
- Все удары выполняются на выдохе
- Скорость удара на последней трети должна быть максимальной
- не рекомендуется отталкивать мешок от себя

*Практика:*

Приемы нанесения ударов руками (прямой, боковой, апперкот), локтями, ногами (прямой, боковой, задний, маваши, вертушка, боковой с разворота), коленями. Проведение связок.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на 2-1 кю, соревнования.

#### **4.8 Кумитэ в защитном оборудовании**

*Теория:* До экзамена на коричневый пояс – 2-1 кю допускаются только каратисты, имеющие не менее 20 (двадцати) выступлений на официальных соревнованиях по Косики каратэ различного ранга. Обязательно, чтобы не менее 10 раз каратист был призером соревнований.

*Практика:*

- 1) без контакта (на дистанции)
- 2) только руками
- 3) только ноги
- 4) полный контакт (в защитном оборудовании)
- 5) контакт ладонями (пятнашки)
- 6) один нападает, другой защищается
- 7) сидя на коленях (руками)
- 8) контакт (в шлемах без кирас)

**Упражнения:**

- 1) Подсечка передней ногой-уход, маваши-гери
- 2) Маваши гедан (лоу-кик) – степ хиза-гери
- 3) Маваши чудан-сото-уке маваши
- 4) Мая-гери – гедан-бараи
- 5) 3- гьягу-цуки
- 6) Еко-гери- учи-укеподсечка маваши цуки
- 7) Гьягу чудан – кидзами дзедан
- 8) Круговой в голову – присед кидзами дзедан

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>154</b>	<b>4</b>	<b>150</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	38	1	37	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	38	1	37	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	39	1	38	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	39	1	38	Выпол. упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>170</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувьрки	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	43	-	43	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	43	-	43	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>352</b>	<b>12</b>	<b>340</b>	
4.1	Кихон рук	36		36	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	36		36	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	58	4	54	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	42		42	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	50	4	46	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	65		65	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	30		30	Демонстрация, наблюдение, опрос

4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	35	4	31	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
5.1	Аттестации на пояса	4		4	Тестирование
5.2	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>20</b>	<b>716</b>	

### Содержание третьего года обучения.

#### Раздел 1 Введение (2 часа)

Занятие 1

Мастер Каратэ.

*Форма контроля:* опрос

#### Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)(170 часов).

##### 2.1 Силовые

*Теория:* Упражнения для развития силы предназначаются для формирования мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными но регулярными и повышаться постепенно. Также эти упражнения развивают выносливость, повышают работоспособность аэробной деятельности организма и сердечно - сосудистой системы и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается.

*Практика:*

##### Упражнения:

- 19) Отжимания узким хватом
- 20) Отжимания широким хватом
- 21) Отжимания на кулаках
- 22) Подтягивание
- 23) «Тележка» на ладонях и кулаках
- 24) «Плуг»
- 25) Ходьба гуськом
- 26) Прыжки в высоту и длину
- 27) Найханчин
- 28) Приседания в различных стойках
- 29) Упор на одном кулаке(со сменой )
- 30) Лотеральные отжимания
- 31) Подъем корпуса с резким разгибанием рук
- 32) Подъем ног
- 33) Бег с партнером (на сопротивление)

- 34) Прокачка спины
- 35) «Кенгуру»
- 36) Скакалка

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.2 Статика**

*Теория:* Статические (изометрические) упражнениям быстро развивают и укрепляют мышцы, способствуют формированию воли и выдержки, отлично развивают мышечный каркас. Рекомендуются во время исполнения напряжение сводить до минимума, приучая тело к слаженной работе мышц синергистов и антагонистов.

*Практика:*

### **Упражнения:**

- 5) Найханчин-дачи
- 6) Упор лежа на кулаках
- 7) То же широким хватом
- 8) Уголок

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **2.3 Беговые упражнения**

*Теория:* Упражнения, развивающие выносливость у юных каратистов подразделяются на два вида: аэробные и анаэробные. Они выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции. Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Самой природой заложено, что дети учатся во время игры, различные эстафеты, футбол, регби или ручной мяч очень хорошо развивают это физическое качество у детей. Следует учитывать физиологические особенности детского организма, быструю утомляемость и слабую сердечно - сосудистую систему.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (170 часов).**

### **3.1 Растяжка**

*Теория:* В начале учебно-тренировочного занятия необходима разминка, которая подготавливает организм спортсмена к решению поставленной задачи. Она должна длиться не менее 15 минут и быть обязательным мероприятием, дабы избежать нежелательных травм и получить положительный результат при развитии гибкости.

Упражнения на растяжку желательнее проводить в конце учебно-тренировочного процесса (заминки), когда физиологические процессы торможения преобладают в организме юных спортсменов. Следует учитывать возраст детей и их физиологические особенности, свойственные данному уровню развития.

После упражнений на гибкость (растяжку), амплитудность суставов, эффект угасания начинается через 15 минут, если задача тренировочного занятия - развитие гибкости. Следует учитывать этот факт при занятии с детьми. Данные упражнения исключают резкие движения, так как возможно получение



микротравм у юных каратистов, даже после разминки. Поэтому упражнения на гибкость следует проводить медленно со страховкой партнера или тренера. Если упражнение ново, то обязательно визуальный показ с пояснениями.

Другими словами, просто не торопитесь, выполняя упражнения на растяжку. Эти упражнения следует выполнять медленно до появления ощущения легкого дискомфорта. Зафиксировавшись в этой точке примерно на 20-30 секунд, затем, ослабив напряжение, попытаться сделать большую амплитуду в медленном темпе. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, получая множественные микротравмы мышечных волокон.

В данных физических упражнениях следует учитывать дыхание, которое играет большую роль в питании кислородом мышечных волокон. Следует следить, чтобы дыхание у детей не было прерывистым! Оно должно быть спокойным и глубоким.

*Практика:*

▪ **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний
- 5) Высокое наступание

▪ **На татами:**

- 1) Правый, левый полушпагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

▪ **Сидя:**

- 4) Бабочка
- 5) Забрасывание ноги за голову
- 6) Сид на пятках

▪ **В паре:**

- 4) «Сцепленные руки»
- 5) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 6) Бабочка

▪ **Махи ногами:**

- 6) Прямой
- 7) Боковой
- 8) Задний
- 9) Серп наружу
- 10) Серп внутрь

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **3.2 Кувырки**

*Практика:*

**Упражнения:**

- 8) Прямой

- 9) Задний
- 10) Косой
- 11) Прямой через шест
- 12) Косой через шест
- 13) В длину (прямой и косой)
- 14) Все виды кувырков после толчка партнера

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

### **3.3 Уке ми - Страховки**

*Практика:*

#### **Техника падений (уке ми)**

1. Мае уке ми - падение вперед (на руки).
2. Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
3. Ёко уке ми - падение вбок.
4. Дземпо кайтен уке ми - кувырок вперед через плечо проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.
5. Техника падений со сваливанием атакующего партнера

*Форма контроля:* диагностика, аттестация на 4-3 кю

### **3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей**

*Практика:*

#### **Упражнения:**

1. Стойка на кулаках
2. Отжимание на кулаках (различным упором)
3. Набивка по макиваре
4. Накатка голени палкой
5. Перекат с кулаков на локти
6. Ходьба на носках
7. Тоже на пятках
8. Тоже на внешней внутренней сторонах стопы
9. Удары по макиваре

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

## **Раздел 4. Техника (352 часа).**

### **4.1 Кихон рук**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### **4.2 Кихон ног**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### 4.3 Кихон стоек и перемещений

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех положений, стоек и перемещений, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в интегральной взаимосвязи с атакующими и защитными действиями руками и ногами.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### 4.4 Техника самозащиты

*Практика:*

#### **Техника освобождения от захватов**

На уровне 2-1 кю идет отработка различных вариантов освобождения, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник, а также способность освобождаться от необычных и нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении.

#### **Бросковая техника**

1. Передняя подножка – тай отоши
2. Задняя подножка – тани отоши
3. Боковая подножка – йоко отоши
4. Бросок через ногу вперед – о-гурума
5. Бросок через грудь с передним разворотом – сури нагэ
6. Бросок через спину с захватом отворота и рукава – моротэ сеои нагэ
7. Бросок через спину с захватом руки под плечо – сото маки коми
8. Бросок через спину с захватом руки на плечо – иппон сеои нагэ

Броски обязательно должны заканчиваться ударом, при выполнении броска не допускается потеря равновесия или падение ученика (если само падение не входит в технику выполнения приема).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

### 4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза)

*Практика:*

#### **Техника комбинаций (рензоку ваза)**

Демонстрация связок должна состоять на менее чем из трех технических элементов различной степени сложности. Комбинации реализуются обязательно с перемещениями различных типов. Разучивается традиционное упражнение Фукушики кумите в разделе Санбон кумите: нападающий проводит комбинацию из трех ударов рукой или ногой, обороняющийся защищается с использованием блокировок и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие (удар, бросок с добиванием, болевой захват, удушение). Необходимо уверенное исполнение защит и контратаки на скоростях близких к скоростям в поединке, контратака должна проводиться незамедлительно.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

### 4.6 Техника ката «Бассай», «Сейсан», «Косики Найханчин», «Кудаку Наванкан»

*Практика:*

#### **Техника ката**

1. Ката Бассай (Kata Bassai).
2. Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).
3. Ката Кудаку Наванкан (Kata Kudaku Nawankan)
4. Ката Сейсан (Kata Seisan).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

#### **4.7 Техника работы по лапам и боксерским мешкам**

*Практика:*

1.Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом

2.Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.

3.Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.

4.Работа по мешку. Основной снаряд для увеличения силы ударов руками и ногами. Боксерская груша имитирует противника, на которой можно выполнять все техники, и который не устанет и не получит травму. Боксерская груша, благодаря своей конструкции и набивке формирует движения бойца и закаляет его руки и ноги.

- Все удары должны наноситься из боевых стоек и с различной дистанции
- Одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми с выдохом
- Серии ударов следует наносить быстро, не смазывая ни один из ударов
- Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара, после чего сразу вернуть ударную поверхность в исходное положение.
- Все удары выполняются на выдохе
- Скорость удара на последней трети должна быть максимальной
- не рекомендуется отталкивать мешок от себя

*Практика:*

Нанесение ударов руками (прямой, боковой, апперкот), локтями, ногами (прямой, боковой, задний, маваша, вертушка, боковой с разворота), коленями. Проведение связок.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на 2-1 кю, соревнования.

#### **4.8 Кумитэ в защитном оборудовании**

*Теория:* До экзамена на коричневый пояс – 2-1 кю допускаются только каратисты, имеющие не менее 20 (двадцати) выступлений на официальных соревнованиях по Косики каратэ различного ранга. Обязательно, чтобы не менее 10 раз каратист был призером соревнований.

*Практика:*

-без контакта (на дистанции)

-только руками

-только ногами

-полный контакт (в защитном оборудовании)

- контакт ладонями (пятнашки)
- один нападает, другой защищается
- сидя на коленях (руками)
- контакт (в шлемах без кирас)

### Упражнения:

- 1.Подсечка передней ногой-уход ,маваши-гери
- 2.Маваши гедан (лоу-кик) – степ хиза-гери
- 3.Маваши чудан-сото-уке маваши
- 4.Мая-гери – гедан-бараи
- 5.3- гьягу-цуки
- 6.Еко-гери- учи-укеподсечка маваши цуки
- 7.Гьягу чудан – кидзами дзедан
- 8.Круговой в голову – присед кидзами дзедан

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

## 4.9 Техника владения нунчаку

### Техника шеста:

- 1) Техника разминки с нунчаку
- 2) Техника перехватов нунчаку
- 3) Техника вращений
- 4) Техника маховых ударов
- 5) Техника тычковых ударов
- 6) Комбинированная техника владения нунчаку
- 7) Техника обезоруживания владеющего нунчаку

*Форма контроля:* визуальная

**4 год обучения (продвинутый уровень)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>178</b>	<b>4</b>	<b>174</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	47	1	46	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	47	1	46	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	42	1	41	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	42	1	41	Выпол. упражнений
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>210</b>	<b>-</b>	<b>210</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	57	-	57	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувырки	57	-	57	Демонстрация,

					наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	48	-	48	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	48	-	48	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>380</b>	<b>12</b>	<b>368</b>	
4.1	Кихон рук	45		45	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	45		45	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	58	4	54	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	47		47	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	50	4	46	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	65		65	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	35		35	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудование	35	4	31	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
5.1	Аттестации на пояса	4		4	Тестирование
5.2	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>20</b>	<b>808</b>	

### Содержание четвертого года обучения.

#### Раздел 1 Введение (2 часа)

Занятие 1

Мастер Каратэ.

*Форма контроля:* опрос

#### Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП)(178 часов).

##### 2.1 Силовые

*Теория:* Упражнения для развития силы предназначаются для формирования мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными но регулярными и повышаться постепенно. Также эти упражнения развивают выносливость, повышают работоспособность аэробной деятельности организма и сердечно - сосудистой системы и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается.

*Практика:*

**Упражнения:**

- 37) Отжимания узким хватом
- 38) Отжимания широким хватом
- 39) Отжимания на кулаках
- 40) Подтягивание
- 41) «Тележка» на ладонях и кулаках
- 42) «Плуг»
- 43) Ходьба гуськом
- 44) Прыжки в высоту и длину
- 45) Найханчин
- 46) Приседания в различных стойках
- 47) Упор на одном кулаке(со сменой )
- 48) Лотеральные отжимания
- 49) Подъем корпуса с резким разгибанием рук
- 50) Подъем ног
- 51) Бег с партнером (на сопротивление)
- 52) Прокачка спины
- 53) «Кенгуру»
- 54) Скакалка

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

**2.2 Статика**

*Теория:* Статические (изометрические) упражнениям быстро развивают и укрепляют мышцы, способствуют формированию воли и выдержки, отлично развивают мышечный каркас. Рекомендуются во время исполнения напряжение сводить до минимума, приучая тело к слаженной работе мышц синергистов и антагонистов.

*Практика:*

**Упражнения:**

- 9) Найханчин-дачи
- 10) Упор лежа на кулаках
- 11) То же широким хватом
- 12) Уголок

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

**2.3 Беговые упражнения**

*Теория:* Упражнения, развивающие выносливость у юных каратистов подразделяются на два вида: аэробные и анаэробные. Они выполняются при

постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции. Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Самой природой заложено, что дети учатся во время игры, различные эстафеты, футбол, регби или ручной мяч очень хорошо развивают это физическое качество у детей. Следует учитывать физиологические особенности детского организма, быструю утомляемость и слабую сердечно - сосудистую систему.

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (210 часов).**

#### **3.1 Растяжка**

*Теория:* В начале учебно-тренировочного занятия необходима разминка, которая подготавливает организм спортсмена к решению поставленной задачи. Она должна длиться не менее 15 минут и быть обязательным мероприятием, дабы избежать нежелательных травм и получить положительный результат при развитии гибкости.

Упражнения на растяжку желательно проводить в конце учебно-тренировочного процесса (заминки), когда физиологические процессы торможения преобладают в организме юных спортсменов. Следует учитывать возраст детей и их физиологические особенности, свойственные данному уровню развития.

После упражнений на гибкость (растяжку), амплитудность суставов, эффект угасания начинается через 15 минут, если задача тренировочного занятия - развитие гибкости. Следует учитывать этот факт при занятии с детьми. Данные упражнения исключают резкие движения, так как возможно получение микротравм у юных каратистов, даже после разминки. Поэтому упражнения на гибкость следует проводить медленно со страховкой партнера или тренера. Если упражнение ново, то обязательно визуальный показ с пояснениями.

Другими словами, просто не торопитесь, выполняя упражнения на растяжку. Эти упражнения следует выполнять медленно до появления ощущения легкого дискомфорта. Зафиксировавшись в этой точке примерно на 20-30 секунд, затем, ослабив напряжение, попытаться сделать большую амплитуду в медленном темпе. Если вы попытаетесь растянуть ее за пределы этого болевого порога, вы фактически начнете растягивать и тончайшую мышечную ткань, получая множественные микротравмы мышечных волокон.

В данных физических упражнениях следует учитывать дыхание, которое играет большую роль в питании кислородом мышечных волокон. Следует следить, чтобы дыхание у детей не было прерывистым! Оно должно быть спокойным и глубоким.

*Практика:*

#### **У опоры:**

- 1) Прямой
- 2) Прямой с развернутым тазом
- 3) Боковой
- 4) Задний



5) Высокое наступание

■ **На татами:**

- 1) Правый, левый полушпагаты
- 2) Поперечный шпагат
- 3) Продольный шпагат
- 4) Мостик
- 5) Рыбка

■ **Сидя:**

- 7) Бабочка
- 8) Забрасывание ноги за голову
- 9) Сид на пятках

■ **В паре:**

- 7) «Сцепленные руки»
- 8) Наклон вперед к прямым ногам при давлении в спину
- 9) Бабочка

■ **Махи ногами:**

- 11) Прямой
- 12) Боковой
- 13) Задний
- 14) Серп наружу
- 15) Серп внутрь

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

### **3.2 Кувырки**

*Практика:*

**Упражнения:**

- 15) Прямой
- 16) Задний
- 17) Косой
- 18) Прямой через шест
- 19) Косой через шест
- 20) В длину (прямой и косой)
- 21) Все виды кувырков после толчка партнера

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на кю

### **3.3 Уке ми - Страховки**

*Практика:*

**Техника падений (уке ми)**

1. Мае уке ми - падение вперед (на руки).
2. Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
3. Ёко уке ми - падение вбок.
4. Дземпо кайтен уке ми - кувырок вперед через плечо проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.
5. Техника падений со сваливанием атакующего партнера

*Форма контроля:* диагностика, аттестация на 4-3 кю

### **3.4 Закаливание (набивка) ударных поверхностей**

*Практика:*

**Упражнения:**

1. Стойка на кулаках

- 2.Отжимание на кулаках (различным упором)
- 3.Набивка по макиваре
- 4.Накатка голени палкой
- 5.Перекат с кулаков на локти
- 6.Ходьба на носках
- 7.Тоже на пятках
- 8.Тоже на внешней внутренней сторонах стопы
- 9.Удары по макиваре

*Форма контроля:* опрос, демонстрация

#### **Раздел 4. Техника (380 часа).**

##### **4.1 Кихон рук**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.2 Кихон ног**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех ударов и защит, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в комбинациях, удары отрабатываются на снарядах и в парах с партнером, обучающиеся выходят на новый уровень приложения в технических действиях физической мощи, ритма, неожиданности и скорости.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.3 Кихон стоек и перемещений**

*Практика:*

На уровне 2-1 кю идет отработка всех положений, стоек и перемещений, изученных на уровне 10-3 кю (1-4 года обучения) в интегральной взаимосвязи с атакующими и защитными действиями руками и ногами.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

##### **4.4 Техника самозащиты**

*Практика:*

###### **Техника освобождения от захватов**

На уровне 2-1 кю идет отработка различных вариантов освобождения, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник, а также способность освободиться от необычных и нестандартных захватов, в том числе находясь в неудобном положении.

###### **Бросковая техника**

- 1.Передняя подножка – тай отоши
- 2.Задняя подножка – тани отоши
- 3.Боковая подножка – йоко отоши
- 4.Бросок через ногу вперед – о-гурума
- 5.Бросок через грудь с передним разворотом – сури нагэ
- 6.Бросок через спину с захватом отворота и рукава – моротэ сеои нагэ

7.Бросок через спину с захватом руки под плечо – сото маки коми

8.Бросок через спину с захватом руки на плечо – иппон сеои нагэ

Броски обязательно должны заканчиваться ударом, при выполнении броска не допускается потеря равновесия или падение ученика (если само падение не входит в технику выполнения приема).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 4-3 кю.

#### **4.5 Комбинации и парная работа (рензоку ваза)**

*Практика:*

##### **Техника комбинаций (рензоку ваза)**

Демонстрация связок должна состоять на менее чем из трех технических элементов различной степени сложности. Комбинации реализуются обязательно с перемещениями различных типов. Разучивается традиционное упражнение Фукушики кумите в разделе Санбон кумите: нападающий проводит комбинацию из трех ударов рукой или ногой, обороняющийся защищается с использованием блокировок и уходов и в конце выполняет одно контратакующее действие (удар, бросок с добиванием, болевой захват, удушение). Необходимо уверенное исполнение защит и контратаки на скоростях близких к скоростям в поединке, контратака должна проводиться незамедлительно.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

#### **4.6 Техника ката «Бассай», «Сейсан», «Косики Найханчин», «Кудаку Наванкан»**

*Практика:*

##### **Техника ката**

1.Ката Бассай (Kata Bassai).

2.Ката Косики Найханчин (Kata Koshiki Haihanchin).

3.Ката Кудаку Наванкан (Kata Kudaku Nawankan)

4.Ката Сейсан (Kata Seisan).

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

#### **4.7 Техника работы по лапам и боксерским мешкам**

*Практика:*

1.Одиночные ручные лапы. На первом году обучения ставится техника одиночных и двойных ударов на средней дистанции, техника вхождения с ударом на среднюю дистанцию и выход с нее. Простые защиты сбивом и подставкой, нырком, уклоном и отходом

2.Подушки для ударов ногами. Удары ногами сильнее, чем удары руками, поэтому для безопасности держащего используются подушки.

3.Лапы – ракетки для ударов ногами. Для постановки хлестких круговых ударов с проносом.

4.Работа по мешку. Основной снаряд для увеличения силы ударов руками и ногами. Боксерская груша имитирует противника, на которой можно выполнять все техники, и который не устанет и не получит травму. Боксерская груша, благодаря своей конструкции и набивке формирует движения бойца и закаляет его руки и ноги.

- Все удары должны наноситься из боевых стоек и с различной дистанции

- Одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми с выдохом
- Серии ударов следует наносить быстро, не смазывая ни один из ударов
- Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара, после чего сразу вернуть ударную поверхность в исходное положение.
- Все удары выполняются на выдохе
- Скорость удара на последней трети должна быть максимальной
- не рекомендуется отталкивать мешок от себя

#### *Практика:*

Нанесение ударов руками (прямой, боковой, апперкот), локтями, ногами (прямой, боковой, задний, маваши, вертушка, боковой с разворота), коленями. Проведение связок.

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, аттестация на 2-1 кю, соревнования.

#### **4.8 Кумитэ в защитном оборудовании**

*Теория:* До экзамена на коричневый пояс – 2-1 кю допускаются только каратисты, имеющие не менее 20 (двадцати) выступлений на официальных соревнованиях по Косики каратэ различного ранга. Обязательно, чтобы не менее 10 раз каратист был призером соревнований.

#### *Практика:*

- без контакта (на дистанции)
- только руками
- только ноги
- полный контакт (в защитном оборудовании)
- контакт ладонями (пятнашки)
- один нападает, другой защищается
- сидя на коленях (руками)
- контакт (в шлемах без кирас)

#### **Упражнения:**

- 1.Подсечка передней ногой-уход ,маваши-гери
- 2.Маваши гедан (лоу-кик) – степ хиза-гери
- 3.Маваши чудан-сото-уке маваши
- 4.Мая-гери – гедан-бараи
- 5.3- гьягу-цуки
- 6.Еко-гери- учи-укеподсечка маваши цуки
- 7.Гьягу чудан – кидзами дзедан
- 8.Круговой в голову – присед кидзами дзедан

*Форма контроля:* диагностика, сдача нормативов, соревнования, аттестация на 2-1 кю.

#### **4.9 Техника владения нунчаку**

##### **Техника шеста:**

- 8) Техника разминки с нунчаку
- 9) Техника перехватов нунчаку

- 10) Техника вращений
- 11) Техника маховых ударов
- 12) Техника тычковых ударов
- 13) Комбинированная техника владения нунчаку
- 14) Техника обезоруживания владеющего нунчаку

*Форма контроля:* визуальная

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

*1 год обучения (базовый уровень)*

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ.	2	1					1						
2	Личная и общественная гигиена	1		1										
3	Закаливание организма	1			1									
4	Зарождение и развитие всестилевого каратэ	1								1				
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1							1					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	
2	Специальная физическая подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Технико-тактическая подготовка	74	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	
4	Ката «ГоКё»	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
5	Восстановительные мероприятия	2			1					1				
6	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>270</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	

## 2 год обучения (базовый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	1				1							
2	Методика и контроль тренировок	2		1				1						
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2				1			1					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	
2	Специальная физическая подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Технико-тактическая подготовка	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
4	Ката «ГоКё»	83	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	
5	Восстановительные мероприятия	2				1						1		
6	Спарринг	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>362</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	

### 1 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1	1				1			
3	Методика и контроль тренировок	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	
3	Технико-тактическая подготовка	148	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13	14	
4	Контрольный блок	18	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>394</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	



## 2 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	100	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	
2	Специальная физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
3	Технико-тактическая подготовка	223	20	20	20	21	21	21	20	20	20	20	20	
4	Контрольный блок	24	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>532</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>552</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	150	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	
2	Специальная физическая подготовка	170	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	
3	Технико-тактическая подготовка	340	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>716</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>736</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	

#### 4 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
<b>ВСЕГО:</b>		<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	174	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
2	Специальная физическая подготовка	210	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	
3	Технико-тактическая подготовка	368	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	34	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
<b>ВСЕГО:</b>		<b>808</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>828</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Для эффективной реализации программы необходимы определенные условия:

1. Наличие помещения для учебных занятий:

Гигиенические требования к помещению:

Помещение для занятий должно иметь размеры не менее 18 x 18 метров. Стены должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не должна иметь выступов (пилястр, полуколонн и т. п.). Двери должны быть без выступающих наличников.

Температура воздуха в помещении – 14–15 °С, относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/с. Для обеспечения нормального воздухообмена должно быть предусмотрено устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м<sup>3</sup> воздуха на одного занимающегося в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание помещения через фрамуги и форточки.

Помещение должно иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Искусственное освещение, которое устраивается с помощью светильников рассеянного или дневного света, должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности помещения не менее 150 люкс.

2. Регулярное посещение обучающимися занятий.

3. Наличие необходимого оборудования:

Наименование	Кол-во ед.
Амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений	10
Гантели разборные 12,0 кг	10
Мат гимнастический 2000x1000x100	8
Медицинский набивной мяч, вес 2 кг	6
Напольное покрытие татами «Будо-мат»	50
Манекен для занятий единоборствами	1
Палка гимнастическая, длина 1,1 м	20
Скакалка, длина 2,8 м (тип 1)	20
Турник разнохватовый	2
Для подвижных игр:	
- мяч футбольный	2
- мяч волейбольный	2
- теннисные мячи	10

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы,

цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### **Кадровое обеспечение программы.**

Для реализации программы необходим тренер - преподаватель, имеющий спортивную подготовку по избранному виду спорта и соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

### **2.3 Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.**

Результативность освоения обучающимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- текущая диагностика проводится по завершению полугодия;
- итоговая диагностика проводится по окончанию изучения всей программы.

Диагностика проводится **в форме теста** по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участия в соревнованиях, открытых занятиях.

Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всей программы. Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении зачетных упражнений.

**Таблица контрольных нормативов ОФП**

<b>№</b>	<b>Контрольный норматив/уровень</b>	<b>В</b>	<b>ВС</b>	<b>С</b>	<b>НС</b>	<b>Н</b>
1.	Приседания/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

**Таблица контрольных нормативов СФП**

<b>№</b>	<b>Контрольный норматив/уровень</b>	<b>В</b>	<b>ВС</b>	<b>С</b>	<b>НС</b>	<b>Н</b>
1.	Удары руками	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
2.	Удары ногами	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
3.	Приемы защиты	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
4.	Базовые стойки	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
5.	Выполнение ката	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10

*Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:*

- видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие в показательных выступлениях;
- таблица наблюдений

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях;
- фотоотчеты.

**Оценочные материалы.**

<b>№</b>	<b>Название раздела, тема</b>	<b>вид и форма контроля</b>	<b>фонды оценочных средств</b>
1. 1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	Устный опрос	приложение № 1

2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	Устный опрос	приложение №2, приложение №5
2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	Тестирование	приложение № 3
2.3.	Травматизм в процессе занятий единоборствами, оказание первой помощи.	Устный опрос	приложение № 4
2.4.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	Устный опрос	Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни. – М.: Наука, 2006
3.	Общая физическая подготовка		
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	Выполнение упражнений	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.2.	Упражнения на развитие скорости	Выполнение упражнений	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.3.	Упражнения на развитие силы	Выполнение упражнений	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.4.	Упражнения на развитие ловкости и выносливости	Выполнение упражнений	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
4.	Специальная физическая подготовка		
4.1.	Удары руками	Демонстрация	Приложение №12 Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.2.	Удары ногами	Демонстрация	Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.

4.3.	Приёмы защиты	Демонстрация	Приложение №12 Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
4.4.	Базовые стойки, перемещения	Демонстрация	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
5.	Технико-тактическая подготовка		
5.1.	Работа по снарядам	Демонстрация Контрольные нормативы;	Биджиев С. В. ВВЕ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
5.2.	Боевые дистанции	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
5.3.	Тренировка в парах	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
6.	Специальные комплексы движений (ката)		
6.1.	Ката Такийоку-шодан	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.2.	Ката Хейан-шодан	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката



			в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.3.	Анализ движений ката.	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
7.	Восстановительные мероприятия.	Устный опрос	1.приложение № 11
8.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Соревнования	
9.	Зачёты, контрольные нормативы.	зачет	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО   Нормативы ГТО   ВФСК ГТО gto.ru>norms

## 2.4 Методические материалы.

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
<b>Вводное занятие</b>	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические маты,перекладина.
<b>Общая физическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, амортизатор резиновый для выполнения силовых упражнений, гимнастические маты, секундомер,свисток
<b>Специальная физическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, манекен для занятий единоборствами, свисток, гимнастические маты
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер,свисток
<b>Специальные комплексы движений (ката)</b>	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи	гимнастические палки, эспандеры

### **Методы обучения.**

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

В основу программы заложены следующие принципы дидактики:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» учебного процесса от простого к сложному);
- принцип научности (учебный курс основывается на современных научных достижениях);
- учет возрастных особенностей (содержание и методика работы ориентированы на детей конкретного возраста);
- принцип наглядности (используются наглядные и дидактические пособия, ТСО);
- принцип связи теории с практикой (сочетание теоретических знаний и практических умений и навыков);
- принцип индивидуализации программы (учитываются психолого – физиологические особенности каждого воспитанника);
- принцип результативности (программа предусматривает результаты по нескольким направленностям и областям деятельности: социально – педагогической, эколого - биологической и художественно – эстетической);
- принцип межпредметности (программа предусматривает оптимальное содержание теоретических знаний, приобретение умений и навыков по нескольким направленностям и областям деятельности: основы психологии, анатомии человека, физической культуры).

### **Воспитательный компонент.**

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с детьми. В системе дополнительного образования (через его содержание, формы и методы работы, принципы и функции деятельности) воспитательный процесс реально осуществляется в двух направлениях: основы профессионального воспитания; основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание обучающихся:

- Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- Культура организации своей деятельности;
- Уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание обучающихся:

- Коллективная ответственность;
- Умение взаимодействовать с другими членами коллектива
- Толерантность;
- Активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- Стремление к самореализации социально адекватными способами;
- Соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

**Алгоритм учебного занятия:** схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов единоборств и его разделов, больше времени отводится изучению техники и тактики единоборств.

**Вводная часть** (построение, приветствие, задачи занятия);

**Подготовительная часть** (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта);

**Основная часть** (освоение, закрепление, совершенствование приемов единоборств, спортивные игры);

**Заключительная часть** (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

### **Психологическая подготовка**

Занятия спортом предъявляет чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Выступления на площадках отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены темпа ритма. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от спортсмена каратиста высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается

победы тот, кто обладает более высокими волевыми качествами. Все действия спортсмена связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

*Субъективные* трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованиями.

Признаки тревожности делят на две основные группы: *соматической и когнитивной тревожности*.

**Признаки соматической тревожности:**

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

**Признаки когнитивной тревожности:**

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, связок танцевальных комплекса, элементов сложности;

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

**Средства и методы психологической подготовки**

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

2. Рационализация - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или выступления. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену объясняют слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

### ***Развитие волевых качеств***

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью,

использовать дополнительные подходы в выполнении своих спортивных комбинаций.

*Целеустремлённость* можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к единоборствам как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы занимающийся относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у обучающихся умение стойко переносить на занятиях, выступлениях огромный темп с силовыми элементами, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

*Самообладание* - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

## Список литературы

### Литература для педагога:

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
6. Накаяма М. Лучшее ВБЕ. – М.: АСТ, 1997.
7. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
8. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
9. Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.
11. С. В. Кузнецов, Т. А. Романова, И. Б. Линдер, В. А. Тупицын. «Реальность победы. Ведение боя с одним и несколькими противниками. Джиу-джитсу, карате, рукопашный бой» - : РИПОЛ классик; Москва; 2007

### Литература для обучающихся:

1. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
2. Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006

### Литература для родителей:

1. С. В. Кузнецов, Т. А. Романова, И. Б. Линдер, В. А. Тупицын. «Реальность победы. Ведение боя с одним и несколькими противниками. Джиу-джитсу, карате, рукопашный бой» - : РИПОЛ классик; Москва; 2007
2. Б. Подливаев «Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе», М:-2013г.
2. В. Платонов «Подготовка квалифицированных спортсменов» М: -2014г.
3. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.

### Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
4. Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций (ГНИИ ИТТ «Информика») // <http://www.informika.ru> Единая коллекция цифровых образовательных



ресурсов // <http://school-collection.edu.ru> Информационно-правовой портал  
«Гарант» // <http://base.garant.ru/>  
1. Информационный портал «Новости спорта» // <http://news.sportbox.ru/>  
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным  
ресурсам" // <http://window.edu.ru>

## **Техника безопасности при проведении занятий по восточным единоборствам.**

### **□ Требования к безопасности спортивного зала:**

Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, на полу специальное покрытие, наличие раздевалок, туалетных комнат, душевых кабин. (СанПиН 2.4.4.1251-03 (5.9.))

1. Помещение для проведения тренировок должно быть достаточно просторным для выполнения динамических заданий и упражнений.
2. Должны быть соблюдены нормы по освещению и вентиляции помещения.
3. Обязательная ежедневная уборка в зале.
4. Безопасное состояние спортивного ковра (отсутствие повреждений, деформаций, разрывов, расщелин и т.п.).
5. Безопасное состояние оборудования.

### **□ Правила поведения в спортивном зале:**

1. Вход в зал без педагога запрещён.
2. Вход в зал в спортивной форме и без обуви, с защитным оборудованием (шлем, жилет, щитки, перчатки, капа), предусмотренными в правилах данного вида единоборства.
3. Запрещено ношение в зале украшений, острых и колющих предметов, часов, очков (кроме, специальных).
4. Внимательно слушать и выполнять требования педагога.
5. Соблюдать правила работы со спортивным инвентарём (лапы, пады, макивары, мешки, манекены, груши и др.).
6. Соблюдать правила работы в коллективе (парах, тройках и др.).

### **□ Правила личной гигиены:**

1. Следить за состоянием своей спортивной формы и инвентаря.
2. После занятия обязательно принимать душ.
3. После занятия одевать тёплую, сухую одежду.

4. Следить за своим здоровьем, соблюдать режим дня (рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим, исключение вредных привычек (алкоголь, курение)).
5. Регулярно проверять состояние ногтей на руках и ногах, состояние кожного покрова.
6. Контролировать своё состояние до, во время и после занятия.
7. На занятии контролировать уровень восстанавливаемости и эмоционально-физического состояния партнёра по спаррингу.

**□ Правила техники безопасности при организации тренировочного процесса:**

1. Все занимающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям единоборствами.
2. Формировать учебные группы по возрасту и уровню подготовки.
3. Количество занимающихся в одной группе должно быть оптимальным для данного помещения и поставленных учебно-тренировочных задач.

**□ Правила техники безопасности при проведении тренировочного занятия:**

1. Грамотно, профессионально составлять учебно-тренировочные планы (на год, месяц, неделю, каждое занятие).
2. Особое внимание уделять разминке и подготовительной части тренировки.
3. Следить за эмоционально-физическим самочувствием занимающихся.
4. Периодически производить медицинский и функциональный контроль.
5. Учитывать особенности тренировочного процесса у различных возрастных групп.
6. При выполнении упражнений на формирование физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.), не форсировать текущие возможности учеников.
7. Грамотно подбирать подготовительные и подводящие упражнения.
8. Придерживаться принципа: «от простого к сложному».

9. Каждое новое упражнение или техническое действие выполнять в медленном темпе с осторожностью.
10. Подбирать оборудование для решения конкретных задач.
11. Следить за соблюдением правил безопасности при работе со спортивным инвентарём и оборудованием.
12. Следить за соблюдением правил безопасности при выполнении контактных, спарринговых технико-тактических заданий.
13. Использовать методы психологической подготовки.
14. Следить за эмоциональным состоянием учеников.
15. Тренировка должна содержать несколько различных временных отрезков с упражнениями на восстановление.
16. Обязательно включить в недельный учебный план день отдыха и различные восстановительные мероприятия.
17. При наличии травмы у спортсмена, пройти полный курс лечения и реабилитации, и только потом приступать к тренировкам.

## **Приложение 1.**

### **ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ В КАРАТЭ**

Каратэ – пустая рука.

Каратэ-ка – каратэист.

До – путь или метод, дисциплина и философия, имеющая моральную и духовную подоплёку.

Будо – путь воина.

Ка – человек

Шинами – указывающий путь.

Шихан – руководитель школы, учитель учителя.

Сэнсей – учитель

Сэмпай – старший ученик, помощник учителя, инструктор

Кохай – ученик.

О-кохай – старший ученик.

О-сэмпай – старший инструктор.

Сэнсэй-ни-рэй - приветствие учителю  
Сэмпай-ни-рэй - приветствие инструктору  
Додзё – место проведения тренировок по КАРАТЭ  
Кокуцу-дачи - задняя стойка  
Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога  
Сото-укэ - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю  
Хикитэ - рука у бедра  
Хаджимэ – начать  
Ямэ - закончить  
Татэ – встать  
Камаэ-тэ - занять боевую позицию  
Маваши-гэри - круговой удар ногой  
Кю – ученическая степень.  
Дан – мастерская степень.  
Рэй-ги – этикет.  
Рэй – ритуал приветствия.  
Дза-рэй – приветствие сидя.  
Ритсу-рэй – приветствие стоя.  
Шомэн – святыня в зале.  
Шомэн-ни-рэй – приветствие основателю школы каратэ.  
Отогаи-ни-рэй – всем присутствующим в зале.  
Осс – согласие.  
Каратэ-ги – традиционный костюм для занятий каратэ.  
Оби – пояс.  
Хакама – традиционный костюм юбка-брюки.  
Киритсу – встать  
Мокусю – закрыть глаза, начать медитацию.  
Мокусю-ямэ – открыть глаза, закончить медитацию.  
Йой – приготовиться.  
Сорэматэ – разойтись.  
Мото-но-ичи – вернуться на свои места.

Ясумэ – отдыхать.  
Каитэ – смена стойки, без поворота.  
Маватэ – поворот в стойке на 180 градусов.  
Шияй – соревнования.  
Кумитэ – поединок.  
Каеши-кумитэ – базовое кумитэ( на большом расстоянии)  
Кихон-гохон-кумитэ – базовоекумитэ на 5 шагов.  
Кихон-санбон-кумитэ – базовоекумитэ на 3 шага.  
Кихон-иппон-кумитэ – базовоекумитэ на 1 шаг.  
Джуи-кумитэ – свободный бой.  
Кихон – базовая техника.  
Атэми – удар в жизненно важный орган.  
Ака – спортсмен с красным поясом на соревнованиях.  
Сиро – спортсмен с белым поясом на соревнованиях.  
Ао – спортсмен с синим поясом на соревнованиях.  
Цуки-но-кокоро – дух подобен луне.  
Мидзу-но-кокоро – дух подобен воде.  
Вадза – техника.  
Будзюцу - боевое искусство.  
Каратэ-вадза – ударная техника каратэ.  
Дачи-вадза – техника стоек.  
Сабаки-вадза – техника перемещений.  
Кихон-вадза – техника базовых движений.  
Рэндзоку-вадза – комбинаторная техника.  
Цуки-вадза – техника ударов руками.  
Гери-вадза – техника ударов ногами.  
Уке-вадза - техника блоков.  
Нагэ-вадза – техника бросков.  
Кобудо-вадза – техника владения оружием.  
Ката – комплекс формализованных упражнений.  
Бо-ката – формальные упражнения с шестом.

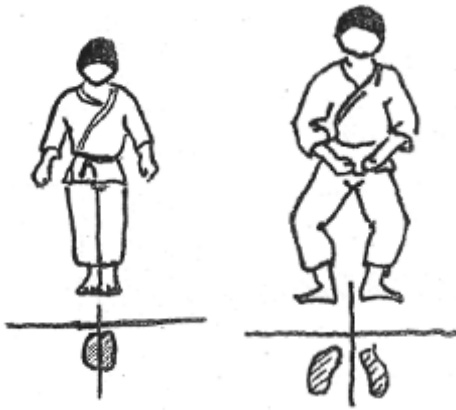
Укеми – страховка, кувьрки.  
Тамешивари – разбивание предметов (досок, кирпичей, черепицы и др.)  
Кимэ – момент концентрации всего тела.  
Хикитэ – возврат руки.  
Хирикаши – возврат ноги.  
Татами – ковёр или циновка, на которых практикуют боевые искусства.  
Вадза – техника  
Чоку-цуки – прямой удар кулаком  
Дан – уровень  
Дзёдан - верхний, от шеи до макушки головы  
Чудан - средний, от плеч до пояса  
Гэдан - нижний, от пояса до ступней ног  
Мусуби-дачи - стойка ожидания, пятки вместе, носки врозь  
Зэнкуцу-дачи - передняя фронтальная стойка  
Йой-дачи – стойка готовности  
Камаэ - команда на принятие боевой стойки  
Хидза – колено  
Агэ-укэ - поднимающий, восходящий блок  
Гэдан-бараи-укэ - нижний отводящий блок  
Кю - разряд, квалификация  
Маэ-гэри - прямой удар ногой вперёд  
Кэнтос - вершина указательного и среднего сустава пальцев  
Сэйдза - базовая сидячая позиция

## **Приложение 2.**

### **Основные стойки**

Хейсоку-дачи - естественная поза ожидания: корпус прямой, мышцы расслаблены, однако, внимание активно: готовность к выполнению приема (рис.1).

Рис.1 Хейсоку-дачи Рис.2. Мусуби-дачи.



Мусуби-даци та же позиция, что и Хейсоку-даци, однако ступни на ширине плеч (рис.2)

Зен-куцу-даци - устойчивая атакующая позиция. Она используется при ударах кулаком и ногой и при блоках. В обучении основным движениям обучающиеся часто принимают эту позу (рис. 3).

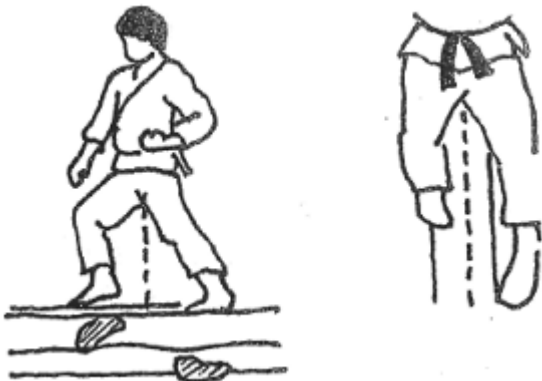


Рис.3 Зен-куцу-даци.

Ко-куцу-даци - устойчивая защитная позиция, используемая для отражения ударов противника. Она может быть использована и для нападения (рис.4).

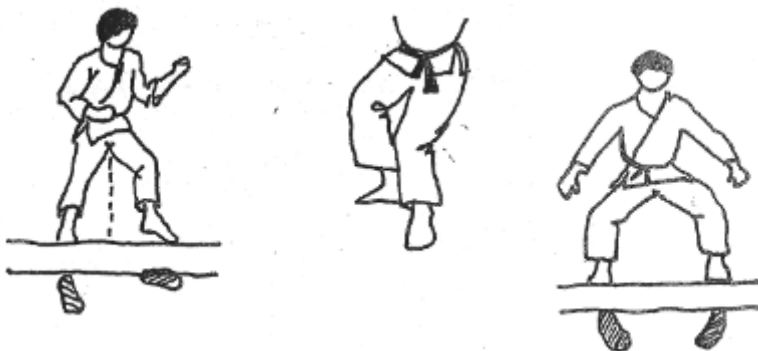


Рис 4. Ко-куцу-даци Рис.5 Кибя-даци.



Киба-дачи (поза всадника) - очень устойчивая боковая стойка. Ее часто применяют для отражения ложной атаки и для ответных ударов обратной стороной кулака. Поскольку эта стойка чисто боковая, жизненно важные точки скрыты от противника (рис.5).

Шихо-дачи - та же стойка, что и Киба-дачи, но ступни повернуты наружу (рис.6).

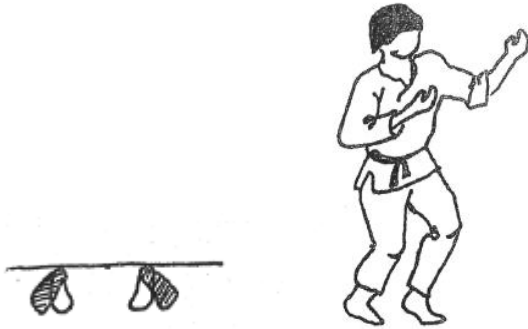


Рис.6. шихо-дачи.Рис.7. Нейко-аши-дачи

Нейко-аши-дачи (позиция кошки, стопа перпендикулярна) - очень удобная стойка для удара передней ногой. Её используют, чтобы держать противника на большом расстоянии, сохраняя возможность быстро перейти в другую стойку (рис.7).

Каке-дачи - вариант Нейко-аши-дачи. Отличается тем, что одна нога ставится позади другой, стоящей на всей подошве. Эта стойка используется для защиты нижней части живота в рукопашной схватке (рис.8).



Рис.8. Каке-дачи.Рис.9 Саншин-дачи.

Саншин-дачи (колени и стопы вовнутрь, поза песочных часов) - это Киба-дачи, повернутая вовнутрь. Стойка, непригодная для быстрой атаки, но действенная для защиты от удара ногой в низживота (рис.9).

## Техника ударов рукой

Сейкен (нормальный кулак). Чтобы правильно сжать кулак, надо сначала выпрямить ладонь, а затем отогнуть мизинец; потом сжать кулак последовательно (начиная с мизинца), свертывая пальцы к ладони. Правильно сжатый кулак должен быть очень твердым, монолитным, не должно быть пустоты внутри кулака (рис.11). Когда четыре пальца уже согнуты, большой палец складывается над первыми фалангами и энергично их прижимает. Необходимо, чтобы угол между пальцами и верхней частью руки был как можно более острым. Кулак должен быть продолжением предплечья; прямая линия от локтя должна проходить к основанию среднего пальца; никогда не сгибайте запястье.



Рис.11. Сейкен.

Гияку-цуки - прямой удар, производимый кулаком, одноименным с задней ногой. Данный удар может применяться и при атаке и при контратаке, однако чаще при контракте, после блока. Это очень сильный прием; его часто применяют крупные мастера, у многих из которых это движение является излюбленной (рис.12), Точка, используемая при ударе - это основание указательного и среднего пальцев (сейкен).

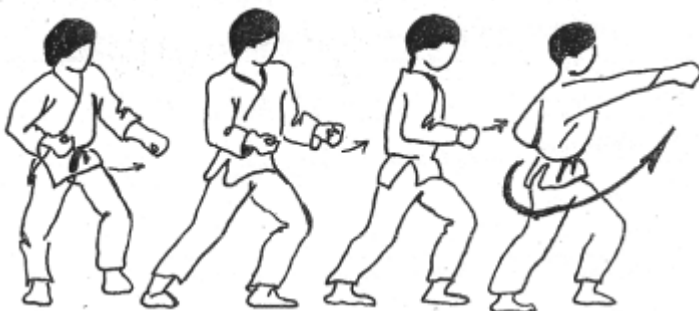


Рис.12 гияку-цуки.

Ой-цуки - прямой удар кулаком при шаге одноименной ногой. Применяется для очень сильных прямых ударов в жизненно важные точки: голову, в солнечное сплетение, печень, спину и т.п. (рис.13).

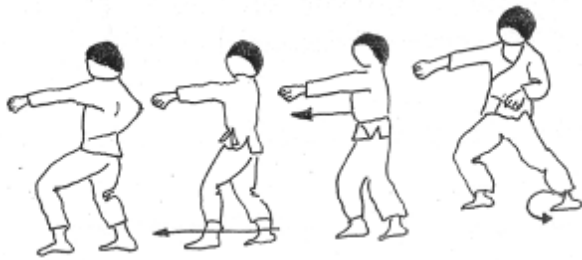


Рис.13 Ой-цуки.

Тоби-коми-цуки - обычно для удара кулаком используют энергию, получающуюся при переходе из естественной стойки в Зен-куцу. Передняя рука полусогнута и затем выпрямляется, чтобы сильно ударить противника, и тут же возвращается (рис.14).



Рис.14. Тоби-коми-цуки Рис.16 Маваши-цуки.

Маваши-цуки (круговой удар кулаком) - этот удар наносится противнику сбоку, то есть по дуге. Бьют нормальным кулаком. Здесь максимально используется вращение. Часто его применяют для удара в висок (рис.16).

Мороте-цуки (два кулака на одном уровне) - этот удар трудно парировать, он очень эффективен. Два кулака бьют одновременно и на одном уровне. Атака может идти как с ближней, так и с дальней дистанции. Можно его считать одновременным проведением Ой-цуки и Гяку - цуки. (рис.17).

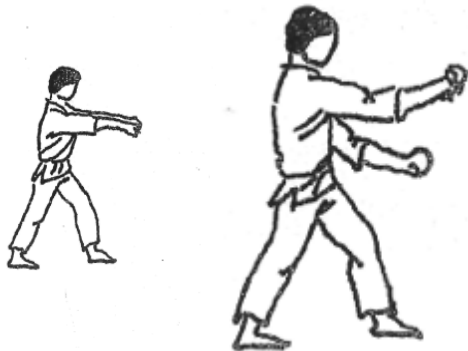


Рис.17. Мороте-цуки.

Рис.18. Яма-цуки

Яма-цуки - (два кулака на разных уровнях) - выполняется так же, как и Мороте-цуки, но кулаки бьют на разных уровнях, в голову и в солнечное сплетение (рис.18).

Ура-цуки (удар кулаком с ближнего расстояния) - применяется в ближнем бою. Этот удар проводится с половинного расстояния (рис. 19).



Рис. 19 Ура-цуки.

Аге-цуки (выходящий кулак или апперкот) - удар кулаком в челюсть, выполняемый снизу вверх, в вертикальной плоскости (это апперкот английского бокса), в основном, целятся снизу в острие подбородка (рис. 20).



Рис. 20. Аге-цуке.

Уракен-учи (удар обратной стороной кулака) - применяется для ударов с ближнего расстояния. Проводится по большей части из боковых позиций, или сбоку, парировав атаку или уклонившись от нее. Бьют обратной стороной кулака в лицо или в бок (рис.21).



Рис.21. Уракен-учи.

Тетцуи-учи (удар "железным молотом") - это Уракен, где удар наносится выступающей частью кулака около мизинца. Преимущество этого удара в том, что здесь мал риск повредить руку (рис.22).



Рис.22. Тетцуи-учи.

Рис.23. Тейшо-учи.

Тейшо-учи (удар пяткой ладони) - удар применяется в основном для отражения атаки противника встречным ударом в лицо, в бок и т.п. (рис.23).

Шуто-учи (ладонь-сабля) - используется ребро ладони для ударов в некоторые жизненно важные точки (рис.24).



Рис.24. Шуто-учи.

Эмпи-учи (удар локтем). Локоть - одна из наиболее прочных точек тела. Удар локтем применяется при бое на половинной дистанции, на земле, против атаки сзади и т.д. Удар может быть направлен в любую из жизненно важных точек тела. Удар наносится выступающим суставом локтевой кости.



Рис.25 Ударные части руки.

### Техника блоков рукой.

Аге-уке - применяется для защиты от ударов в лицо. Его можно применять как против удара рукой, так и против удара предметом: стулом, палкой, ножом и т.д. (рис.26).



Рис.26. Аге-уке.

Рис.27. Гедан-барай

Гедан-барай (низкий блок) - очень эффективный блок против всех нижних ударов ногой или кулаком в солнечное сплетение, в нижнюю часть живота и т.д. В особенности, он применяется против ударов ногами (рис.27).

Уде-уке (блок на среднем уровне) - предплечьем пользуются для отражения всех ударов на среднем уровне: в грудь, в солнечное сплетение, в бок и т.д., выполняется снаружи и изнутри (рис.28,

29).



Рис.28. Уде-уке (снаружи).

Рис.29. Уде-уке (изнутри).

Дзюжи-уке (крестовой блок) - этот блок выполняется двумя скрещенными руками вверх и вниз, он не требуется большой силы и поэтому легок для исполнения, (рис 30, рис.31).



Рис.30. Дзюжи-уке (вверх).Рис.31. Дзюжи-уке (вниз).

## Техника ударов ногой (гери-ваза)

Мае-гери (прямой удар ногой) - прямой удар ногой вперед, применяется и для нападения и для защиты от атаки противника (рис.32).

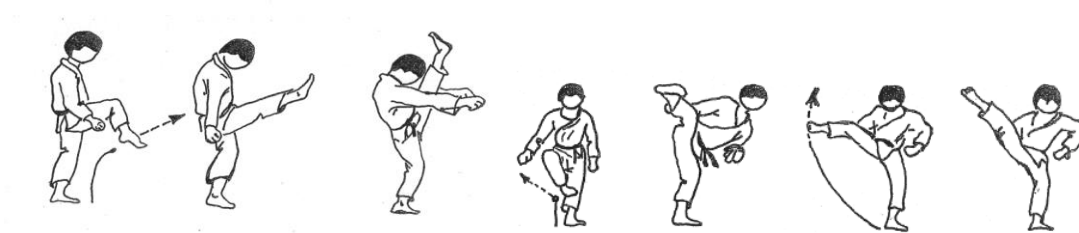
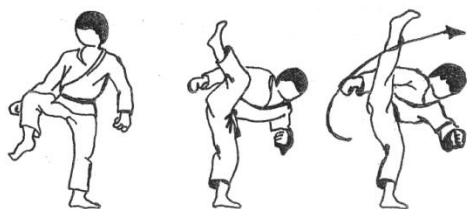


Рис.32. Мае-гери. Рис.33. Ёко-гери

Ёко-гери (боковой удар ногой) - когда корпус расположен перпендикулярно к противнику. Здесь бьющей поверхностью является ребро стопы (сокуто) (рис.33).

Маваши-гери - (круговой удар ногой) - представляет собой удар по дуге. Вращение бедер сочетается с хлыстовидным движением колена - чтобы достать бок противника. В зависимости от положения противника, удар может быть направлен в различные уязвимые точки: в солнечное сплетение, бок, поясницу и даже в лицо (рис.34).



34. Маваши-гери.

Уширо-гери (удар ногой назад) - применяется для удара назад и очень полезен при защите, так как после проведения атаки оказываешься спиной к противнику (рис.35).



Рис.35. Уширо-гери.

Фумикоми (удар стопой вниз). Применяется в близком бою для поражения чувствительных точек противника: голеностопного сустава, колена, основания большого пальца ноги и т.д. (рис.36).

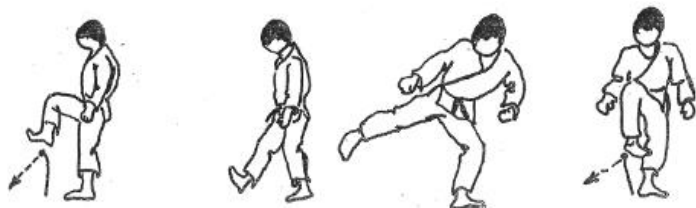


Рис.36 Фумикоми.

Микацуки-гери (удар ногой полумесяцем) - это круговой удар ногой, наносится он подошвенным сводом. Используется для удара по противнику, который находится спереди или сбоку, а также для отражения удара или для того, чтобы отбить защиту и провести другой прием (рис.37).



Рис.37. Микацуки-гери.

Рис.38. Хидза-мае-гери.

**Хидза-мае-гери (удар коленом). В ближнем бою колено оказывается мощным оружием и может вызвать серьезные повреждения. Удар наносится в пах, солнечное сплетение, бок противника и т.д. и даже в лицо (рис.38).**

### Приложение 3.

#### Основные соревновательные требования при выполнении ката:

- I. Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
- II. Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.
- III. Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления мышц, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).



- IV. Постоянное сохранение Заншин (постоянная готовность-предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощнойки-ай.
- V. Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.
- VI. Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.
- VII. Умение выполнять данное ката как в прямом, так и в обратном (зеркальном) направлении ура-ката.

Критерии оценки соревнований по ката:

1. Базовые критерии оценки выступления по ката:

- техническое мастерство участника;
- демонстрация участником духа каратэ как боевого искусства (будо);
- синхронность выполнения участниками ката в командных соревнованиях;
- уровень сложности выбранного ката и степень риска при выполнении его элементов;

2. Фундаментальные основы оценки выступления по ката:

- контроль участником используемой силы;
- контроль участником напряжения (концентрации) и расслабления тела;
- контроль участником скорости и ритма выполняемых движений;

3. Положительные и отрицательные критерии оценки выступления по ката

В соревнованиях по ката нельзя просто высоко или невысоко оценить выступление, а необходимо принимать решение, исходя из критериев оценки (см. Таблицы 1 – 3).

ТАБЛИЦА № 1. Положительные критерии оценки ката

№	Положительные критерии оценки	Баллы
1	Боевой дух, готовность к продолжению соревновательного поединка (заншин), направление и острота взгляда	+ 1,0

2	Темп и ритм, паузы и ускорения в необходимых местах	+ 1,0
3	Контроль напряжения и расслабления тела, сочетание жесткой (резкой) и мягкой техники	+ 1,0
4	Техника стоек, положение центра тяжести, скорость и плавность перемещений	+ 1,0
5	Правильная форма выполняемой техники, общая и специальная физическая подготовки	+ 1,0
6	Направление передвижений, правильные углы поворотов и разворотов, точность возвращения в исходную позицию (эмбусен)	+ 1,0
7	Соблюдение последовательности движений ката	+ 1,0
8	Реальность выполнения и понимание боевого смысла (бункай) технических элементов	+ 1,0
9	Понимание и правильное выполнение особенностей данного ката	+ 1,0
10	Координация движений, плавность перехода к очередному техническому элементу	+ 1,0

ТАБЛИЦА № 2. Отрицательные критерии оценки ката

№	Отрицательные критерии оценки (грубые ошибки)	Баллы
1	Ошибка в технике, исправление и продолжение	– 0,2
2	Пропуск элемента	– 0,5
3	Серьезная ошибка (пропуск нескольких элементов)	– 1,0
4	Прекращение выполнения ката или длительная остановка (более 5 секунд)	хансоку
5	Выполнение иного ката, чем было объявлено, либо остановка по решению Рефери	хансоку

ТАБЛИЦА № 3. Критерии снижения оценки

№	Критерии снижения оценки (ошибки, неточности)	Баллы
---	---	-------

1	Нарушение технической формы стоек, этикета и ритуала	– 0,1
2	Нарушение устойчивости (потеря равновесия)	– 0,1
3	Нарушение длины и ширины стоек в перемещении	– 0,1
4	Нарушение правильности фиксации бедер	– 0,1
5	Нарушение позиции корпуса и бедер (мамаэ)	– 0,1
6	Ошибки при введении импульса бедра	– 0,1
7	Ошибки в формировании ударных поверхностей	– 0,1
8	Недостаточная сила, мощность и решительность при выполнении технических действий,	– 0,1
9	Недостаточная физическая и духовная концентрация (кимэ), отсутствие акцентов (киай), неправильное дыхание	– 0,1
10	Неточность попадания в цель	– 0,1

#### Приложение 4.

Спарринг (кумитэ)— тренировка в паре соперником; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзию-кумитэ, шобу ипон кумитэ). Кумитэ в [каратэ](#) рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие поединка как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения поединка, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Самое главное, что развивает кумитэ вместе с практикой [каратэ](#)— помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни. Соревнования в разделе кумитэ (поединок) проводятся с использованием специальных защитных средств (капа, накладки на руки и голени), с весовыми категориями согласно правил по виду спорта. При этом критерии оценки защитных и атакующих действий очень высоки: недопустимость контакта в лицо, высочайший и постоянный контроль происходящего на татами, строгое следование принятому в каратэ этикету, стабильность эмоционального состояния, подавление собственной агрессии и желания достичь результата любой ценой. Всё это заставляет спортсменов

действительно стремиться проявить на соревновательной площадке свой физический и психический максимум. Контроль над противником начинается с полного контроля над самим собой. Только тогда победа в поединке достигается естественно, безо всякого насилия.

### **СТРОГО ЗАРЕЩАЕТСЯ**

Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

1. Отрабатывать удары ногами и руками без индивидуальных защитных снаряжений – щитков на голень, накладок или перчаток на руки, а также при необходимости защитного шлема, жилета и паховой «ракушки».
2. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.
3. Отрабатывать запрещенную технику с полным контактом.
4. Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, а также боевые нунчаки, спецсредства и т. п.

### **Приложение 5.**

**Развитие основных физических качеств** происходит неравномерно.

### **Сенситивные периоды развития физических качеств**

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6 , 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет

Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

После общей разминки выполняются упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

### Сила

Для воспитания силы используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры), а также с использованием партнёра. Часто упражнения для развития силы применяют с

малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях с девушками.

При занятиях с юношами эффективно подходит работа с отягощениями около предельного и предельного веса. Но здесь следует отметить, что максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени.

Для развития динамической силы упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами занятия.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15 - 20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20 - 25 раз - силовая выносливость (по рекомендациям М. Шолихина). Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабление, растягивание.

#### Примерный комплекс для *развития силы*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

## Быстрота

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Это достигается включением упражнений с малыми отягощениями.

Воспитание быстроты достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т.д.

### *Примерный комплекс для развития быстроты*

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

## Ловкость

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного навыка. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.

б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.

в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением.

Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.

г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.

д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

Для воспитания равновесия можно применять следующие упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

*Примерные станции для развития ловкости*

1. Метание малого мяча в цель.

2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.



3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

### Гибкость



Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой.

Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для развития гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба способствует улучшению осанки.

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (бег, разминка).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные то же можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

### Примерные упражнения для развития гибкости

1.   И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.
2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

## **Приложение 6.**

### **Акробатические упражнения**

#### **Перекаты**

##### *Подготовительные упр.*

1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате согнуть ноги (ступни на полу, колени слегка разведены), руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.
2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед
3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Начать с перекатов вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

##### ***Перекаты вперёд***

Из стойки на коленях руки согнуть вперед или убрать за спину. Сильно прогибаясь в поясничной и грудной части (голову наклонить назад), перекатиться вперёд на грудь, касаясь пола бедрами и животом.

*Ошибки.*

Сгибание в тазобедренных суставах, наклон головы вперед.

### ***Перекаат назад***

*1. Исходное положение.*

Упор присев, упор сидя, сед.

*Исполнение.*

Перекаат назад в стойку на лопатках.

*2. Исходное положение.*

Стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на кистях .

*Исполнение.*

Касанием грудью и бедрами пола сделать перекаат в упор лежа, в упор стоя на коленях.

### ***Перекааты в сторону***

*1. Исходное положение.*

Лежа на груди прогнувшись руки вверх.

*Исполнение.*

Перекаатиться на правый бок, на спину, на грудь.

Эти перекааты выполняются также из стойки на коленях в группировке.

*2. Исходное положение.*

Упор присев ноги врозь опереться руками впереди ступней на  $\frac{1}{2}$  шага (спина по отношению к полу горизонтально).

*Исполнение.*

Сгибая одноимённую руку и ногу и ложась на бок перекаатиться на спину, а затем на другой бок в исходное положение.

### ***3. Перекаат вправо в длину.***

*Исходное положение.*

Выпад вправо принять широкую группировку.

*Исполнение.*

Лечь на правый бок, перекаатиться на спину, а затем на левый бок и встать в стойку ноги врозь.

### ***4. Перекаат с поворотом.***

Сед ноги врозь (пошире) взяться руками за ноги снаружи под колени.

*Исполнение.*

Ложась на левый бок, перекатиться на спину, на другой бок и сесть, приняв исходное положение, но лицом в другую сторону.

### ***Мосты***

Мост - крутой прогиб назад с опорой на ступни ног.

*Исполнение.*

1. Из положения лежа на спине поставить согнутые ноги врозь, опереться руками за плечами (пальцы к плечам). Опираясь на ноги и на руки, поднимаясь, прогнуться, голову назад.

2. Из стойки ноги врозь поднять руки вверх и, наклоняясь назад, подавая таз вперед, выполнить мост.

В начале обучения при наклоне назад ноги можно держать врозь, в дальнейшем же они должны быть поставлены возможно ближе одна к другой. Тяжесть тела распределена на ноги (до того, как руки коснутся пола). Мосты лучше выполнять в специальной одежде для акробатики, которую можно приобрести в интернет-магазине спортивной одежды в Украине или вашей страны.

3. Выполнив мост, передать тяжесть тела на ноги, подать таз вперед, оттолкнуться руками и встать.

4. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед.

5. Из стойки ноги врозь правую (левую) руку поднять вверх, левую (правую) — вперед. Наклоняясь назад (голову назад), подавая таз вперед, выполнить мост на одну руку.

6. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую.

7. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки.

8. Мост на одну руку и ногу. В положении моста поднять разноименные руку и ногу. В положении моста поднять одноименные руку и ногу.

9. Мост опорой на предплечья. В положении моста передать тяжесть тела на ноги, опуститься на предплечья.
10. Мост на коленях. Из стойки на коленях руки вверх, наклоняясь назад, опуститься в мост.
11. С моста, сгибая ноги в коленях, перейти в мост на коленях.
12. Мост через стойку на кистях. Из упора присев на левой ноге, правая сзади на носке (руками опереться впереди левой ноги на полшага), махом правой и толчком левой ногой через стойку на кистях, подавая плечи назад (голову назад), опустить ноги вниз (в мост).
13. То же, толчком двумя ногами.
14. С моста встать переверотом назад через стойку. Перенести тяжесть тела на ноги и сразу же передать на руки, отвести плечи и голову назад, оттолкнуться ногами и через стойку на кистях встать. Выполнять можно толчком двумя ногами и махом одной и толчком другой.
15. Мост выкрутом. Из упора присев опереться на руки на расстоянии шага от ног. Передав тяжесть на левую руку и левую ногу, отвести правую ногу назад и вправо, повернуть таз вправо, прогибаясь, сделать выкрут на левой руке, правую руку с пола поднять назад, поворачивая плечи вправо, выполнить мост. С моста, передав тяжесть на правую руку, отпуская левую и поворачивая плечи вправо, поднять левую ногу и прийти в исходное положение.
16. Мост с опорой на одну руку с поворотом. Выполнив мост, передать тяжесть на правую руку, отпустить левую, повернуть плечи вправо, левую руку в сторону.

### **Складка ноги врозь**

*Исходное положение.*

Сед ноги врозь пошире.

*Исполнение.*

1. Головой касаться пола, не сгибая ног.
2. Грудью или плечами касаться пола, не сгибая ног.
3. Животом касаться пола, не сгибая ног. 10 секунд.

## **Равновесие «ласточка»**

Равновесие - это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

*Исполнение.*

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

## **Шпагаты**

Шпага́т — положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

*Виды шпагата:*

1. Поперечный – самый сложный, ноги разведены в стороны;
2. Продольный: левосторонний – левая нога впереди, правая – позади туловища; правосторонний – наоборот;
3. Провисной – угол внутренней части бедер незначительно превышает 180°.
4. Провисной шпагат может быть как продольным, так и поперечным;
5. вертикальный поперечный или продольный шпагат – выполнение стандартного шпагата стоя на одной ноге.

## **Кувырки**

*Подготовительные упр.*

Перекаты вправо (влево), назад и вперёд в группировке и прогнувшись.

### ***Кувырок (кульбит) вперед***

*Кувырок* - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев.

Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит на пол перед собой по ширине плеч, пальцами вперед. Затем, выпрямляя ноги и отталкиваясь, он переносит тяжесть тела на руки; руки в локтях сгибаются, подбородок опускается на грудь, голова проходит между рук. Переходя на спину (с плотной и широкой группировкой), он делает перекат вперед, руками захватывает ноги чуть ниже колен, подтягивает их к себе и встает, принимая исходное положение

### ***Кувырок (кульбит) назад***

*Исходное положение.*

Стоя, пятки вместе, носки чуть развернуты.

*Исполнение.*

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол, одновременным толчком рук и ног валится назад и, группируясь, по закругленной спине делает перекат. В момент касания пола шеей, отпуская ноги, ставит руки на пол за плечами, перенося тяжесть тела на руки. Отталкиваясь руками от пола, встает, принимая исходное положение

### ***Кувырок вперед лётом (каскад в длину с места)***

*Исходное положение.*

Стоя, ноги вместе.

*Исполнение.*

Ученик слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет корпус вперед, отводя руки назад; затем резко выбрасывает их вперед, одновременно отталкиваясь ногами, и выпрямляется, делая прыжок вперед. Когда руки касаются пола, ученик сгибает их в кистях, подгибает голову и делает кувырок вперед (см. описание выше). Чем длиннее «полет», тем лучше

### ***Кувырок вперед лётом с разбега (каскад в длину с разбега)***

### *Исполнение.*

Взяв разбег, ученик отталкивается ногами, делает прыжок вперед в длину с вытянутыми вперед руками, за которым следует кувырок вперед (см. описание выше).

### ***Каскады усложненные:***

1. Через партнера, стоящего на коленях в согнутом положении, боком по направлению к исполнителю.
2. То же - через нескольких партнеров.

### **Стойки**

Стойки - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.

### ***Стойка на лопатках «берёзка»***

#### *Исполнение.*

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

1. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, выпрямить.
2. И. П.- то же, что упр. 1. Скрестные движения ногами в боковой плоскости.
3. То же, что упр. 2, но скрестные движения в лицевой плоскости.
4. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги в коленях и коснуться пола за головой, в и. п.
5. И. п. - стойка на лопатках. Носками коснуться пола за головой, в и. п.
6. И. П.- стойка на лопатках. Поворот туловища и ног влево; то же - вправо.
7. И. П.- стойка на лопатках, ноги врозь пошире. Коснуться носками разведенных ног пола справа и слева от головы, в и. п.



8. И. П.- стойка на лопатках. Носками обеих ног коснуться пола слева, в и. п.; то же, но справа, в и. п.

9. И. П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги и опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, в и.п.

10. И., П.- стойка на лопатках. Согнуть ноги, опереться коленями о пол за головой, опереться ладонями о пол, пальцами к лопаткам у плеч, выпрямляя руки, перекаат назад через голову или плечо в упор присев на коленях, перекаат вперед в положение лежа на спине, ноги вперед.

11. И. П.- стойка на лопатках. Носком правой (левой) прямой ноги коснуться пола за головой подальше, согнуть ее и опереться коленом, голову наклонить к левому (правому) плечу, перекаат через правое (левое) плечо в упор на правом колене, левую ногу назад, перекаат вперед в стойку на лопатках.

### ***Стойка на трех точках***

#### ***(стойка на голове с опорой на руки)***

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на трех точках является, во-первых, самостоятельным упражнением и, во-вторых, служит подготовительным упражнением к стойке на кистях и к стойке на голове.

#### ***Исполнение.***

Ученик делает глубокое приседание, руки ставит перед собой на пол по ширине плеч, становится на голову, на теменную часть (голова немного впереди рук); таким образом, руки и голова как бы образуют треугольник. Легким толчком ноги досылается вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию (стойку)

### ***Стойка на кистях с толчка одной ногой***

Стойка на руках - тело прямое с опорой на кисти.

#### ***Исполнение.***

Ученик выставляет правую ногу на шаг вперед, склоняет корпус вперед и ставит прямые руки на пол по ширине плеч (кисти рук смотрят вперед). Толчком правой

ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх ученик выходит в стойку на кистях, соединяя ноги вместе.

Необходимо обратить особое внимание на правильную постановку плеч, т. е. при толчке и взмахе ногами ученик должен сохранять первоначально установленное положение плеч.

Стойка должна быть строго прямая: плечи выключены, спина прямая, носки вытянуты. Фиксирование стойки происходит за счет упора пальцами рук, правильного положения плеч и строго вертикального положения корпуса.

*Примечание.* В стойке на кистях не допускается поиск баланса путем прогибания спины, опускания ног, сгибания рук и опускания груди

### ***Стойка на кистях с толчка двумя ногами***

*Исполнение.*

Ученик приседает, наклоняет корпус вперед, ставит прямые руки перед собой на пол по ширине плеч, затем, отталкиваясь ногами, не уводя плечи с первоначально установленного (правильного) положения, поднимает спину до вертикального положения с согнутыми в коленях и подтянутыми к груди ногами (в группировке), после чего резко выпрямляет ноги в стойку. Положение стойки то же, что и в предыдущем упражнении

## **Перевороты**

### ***Переворот боком (колесо)***

*Исходное положение.*

Ученик становится боком к направлению движения (в данном случае он исполняет колесо влево); ноги расставлены немного более ширины плеч, руки подняты и вытянуты вверх также на расстоянии немного шире плеч, ладонями вперед.

*Исполнение.*

Наклоняя корпус и руки вправо, ученик одновременно приподнимает левую ногу вверх, делая замах, затем ставит левую ногу на землю, одновременно перенося

на нее центр тяжести с правой ноги. Взмахом рук и резким сгибанием корпуса справа налево он ставит левую прямую руку на пол на линию левой ноги. Коснувшись левой рукой земли, он отталкивается левой ногой от земли и делает взмах правой прямой ногой снизу вверх, затем ставит правую руку на линию левой по ширине плеч и через стойку на кистях переносит центр тяжести с левой руки на правую. Коснувшись землю правой рукой, ученик левой рукой отталкивается от пола; толчком правой руки, сгибая корпус, он становится на землю сначала правой, а затем левой ногой и принимает исходное положение.

*Примечание.* Данное упражнение как бы имитирует вращение спицы колеса. Следует обратить внимание на корпус, который должен быть прямым, без прогиба в пояснице. Руки все время прямые, ноги тоже.

## Приложение 7.

### Техника выполнения страховок при падении-укеми.

Подготовительные упражнения для падения назад.

1. Лечь на спину.
2. Согнуть колени, прижать подбородок к груди, обхватить ноги руками, наклонив голову как можно ближе к коленям.
3. В этой «группировке» покататься назад-вперед.
4. В дальнейшем, при падении назад, прямыми руками ударять одновременно по татами ладонями вниз по углом примерно 90 градусов, относительно тела.



#### Падение назад из положения стоя

1. Присесть вертикально вниз, становясь на носки ног. Вытянуть руки перед собой и прижать подбородок к груди.
2. В положении «присев», наклониться вперед, подведя голову (лоб) как можно ближе к коленям, стараясь «превратиться в шарик».



3.Касаемся пятками татами. Вес тела при этом переносится назад, выводя проекцию центра тяжести за площадь опоры. Совершаем падение назад, ударяя одновременно двумя вытянутыми руками по татами ладонями вниз по углом примерно 90 градусов, относительно тела.

**Важно:**

- Руки при ударе должны быть прямыми.
- Расстояние от лба до колен должно быть неизменным до конца падения.
- Очень полезно в этой «группировке» несколько раз покачаться вперед-назад.
- Подбородок прижат к груди до конца выполнения упражнения.

[Подготовительное упражнение для падения на бок](#)

1.Лечь на левый (правый) бок.

2.Прижать подбородок к груди (голову приподнимаем над татами).

3.Сложить ноги, как показано на видео: левая (правая) нога лежит согнутая на поверхности татами, правая (левая) нога ставится перпендикулярно татами снаружи (это положение для начального этапа подготовки – см. примечание 1).

4.Перекатываемся на правый (левый) бок, ударяя прямой рукой по татами и меняя положение ног относительно друг друга.



**Примечание:**

На начальном этапе очень важно научить группироваться (превращаться в шарик). Поэтому, ставя ногу снаружи происходит еще большая группировка в плоскости татами. В дальнейшем, при падении на бок, нога ставится внутри.

[Падение на левый и правый бок из положения стоя](#)

📁👉 Присесть вертикально вниз, становясь на носки ног, выпрямляя руки перед собой и прижимая подбородок к груди.

📄👉 Падаем на левый (правый) бок, ударяя прямой левой (правой) рукой по татами, другая рука лежит



на противоположном колене.

**Важно:**

- ▲ Рука при ударе должна быть прямая.
- ▲ Подбородок прижат к груди, голова не касается татами.
- ▲ При падении перекатиться так, чтобы ноги и тазобедренный сустав приподнялись над татами, как можно выше.

[Подготовительное упражнение для падения кувыркком назад](#)

**Вариант 1:**

1. Лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз.
2. Ступнями прямых ног достать татами за головой.



**Вариант 2:**

📁 🖐️ Лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз.

📄 🖐️ Пальцами ног достать татами за головой – слева и справа.



**Вариант 3:**

1. Лечь на спину, руки в стороны ладонями вниз.
2. Ступнями ног достать татами за головой.
3. Походить ногами влево, вправо, причем если ноги передвигаете влево, то голову прижимаете к правому плечу и наоборот.
4. Встать на колени, причем если встаете на колени слева от головы, то голова прижимается к правому плечу и наоборот.



**Вариант 4:**

1. Лечь на спину, голову прижать к левому (правому) плечу.
2. Встать на колени справа (слева) от головы.



**Важно:**

- ▲ При движении ногами вправо-влево, ноги должны быть по возможности прямые.
- ▲ Движение проводится только через плечо.

### Падение кувырком назад с колена

1. Прижать подбородок к груди.
2. Сделать шаг назад правой (левой) ногой, поставив ее на колено.
3. Наклониться вперед, подведя голову как можно ближе к левому (правому) колену и прижав к правому (левому) плечу.
4. Передвинуть ступню правой (левой) ноги влево (вправо), используя колено, как ось вращения.
5. Сесть на освободившееся место, как можно ближе к ноге.
6. Сделать кувырок назад, встав на левое (правое) колено.
7. Встать в стойку.



#### **Важно:**

- ▲ Убрать ступню для освобождения места для падения.
- ▲ Не касаться головой татами при кувырке.
- ▲ Кувырок проводится по диагонали спины.

### Страховка падение назад со стойки

...

Такое же падение, как в предыдущем случае, только из положение стоя. Падение кувырком назад и падение кувырком вперед из положения стоя являются зеркально отображенными упражнениями, и их можно использовать на тренировке поочередно.

### Подготовительное упражнение для падения вперед

Так как в айкидо падения вперед осуществляются только кувырком, то другие способы падения вперед, используемые в других видах единоборств, мы не рассматриваем.

1. Присесть, прижав подбородок к груди.
2. Положить ладони на татами перед собой.
3. Головой коснуться татами. Не перенося на нее вес тела, сделать кувырок вперед.



#### **Важно:**

- ▲ Чтобы расстояние от лба до колен вначале кувырка сохранилось до конца упражнения.

▲ Чтобы вес тела не передавался на голову.

[Падение вперед кувырком с двух колен](#)

1. Встать на два колена.
2. Просунуть прямую правую (левую) руку между ног, как можно дальше, так чтобы большой палец кисти был вверх (можно захватить этой рукой свою ногу за пятку), другая рука ладонью упирается в татами.
3. Прижать голову к левому (правому) плечу.
4. Положить правое (левое) плечо на татами.
5. Не перенося вес тела на плечо, сделать кувырок вперед, сложив ноги, как при страховке падение на бок.
6. Желательно после кувырка вперед делать кувырок назад.



**Важно:**

- ▲ Не касаться головой татами при кувырке.
- ▲ Чтобы расстояние от лба до колен вначале кувырка сохранилось до конца упражнения.
- ▲ Кувырок должен проводиться по наружной стороне руки, затем по диагонали спины (от плеча к противоположной ноге).

[Падение вперед кувырком с одного колена](#)

**Вариант 1:**

1. Встать на правое (левое) колено.
2. Прижать голову к левому (правому) плечу.
3. Кисть правой руки просунуть, как можно дальше между ног, поставив на ребро большим пальцем вверх.
4. Левая (правая) рука упирается в татами.
5. Опустить правое (левое) плечо, как можно ниже к татами и не перенося на него вес тела сделать кувырок.
6. Желательно после кувырка вперед делать кувырок назад.



**Вариант 2:**





1. Встать на левое (правое) колено.
2. Прижать голову к левому (правому) плечу.
3. Кисть правой (левой) руки поставить на ребро около правой (левой) ноги так, чтобы пальцы кисти были направлены на Вас, большой палец вверх.
4. Левая (правая) рука упирается в татами.
5. Сделать кувырок.
6. Желательно после кувырка вперед делать кувырок назад.

**Важно:**

- ^ Не касаться головой татами при кувырке.
- ^ Кувырок должен проводиться по наружной стороне руки, затем по диагонали спины (от плеча к противоположной ноге).

[Падение кувырком вперед из полуприседа](#)

1. Занять положение полуприседа.
2. Кисть левой (правой) руки поставить около левой (правой) ноги.
3. Прижать голову к левому (правому) плечу.
4. Кисть правой (левой) руки положить на татами так, чтобы пальцы кисти были направлены на Вас, большой палец вверх.
5. Сделать кувырок вперед.
6. Желательно после кувырка вперед делать кувырок назад.



**Важно:**

- ^ Кувырок должен проводиться по наружной стороне руки, затем по диагонали спины (от плеча к противоположной ноге).
- ^ Не касаться головой татами при кувырке.

[Падение кувырком вперед из положения стоя](#)

Такое же падение, как в предыдущем случае, только из положения стоя.

**Страховки с партнером:**

[Страховка падение назад через партнера \(партнер в положении «скамеечка»\)](#)

1. Встать спиной к партнеру, прижать подбородок к груди.





2. Сесть за партнера, проведя страховку падение назад.

**Важно:**

▲ Не касаться головой татами.

▲ Не падать на руки, а гасить энергию падения ударом двух выпрямленных рук о татами (ладони вниз).

[Страховка падение на бок с партнером \(партнер в положении «скамеечка»\)](#)

—

1. Встать спиной к партнеру, прижать подбородок к груди.

2. Рукой, которая ближе к голове партнера, захватить кимоно на шее.

3. Сесть за партнера, не отпуская хват на шее.

4. Провести страховку падение на бок.

**Важно:**

▲ Не падать на руку, а гасить энергию падения ударом выпрямленной руки о татами (ладонь вниз).

[Страховка падение вперед кувырком с партнером \(партнер в положении «скамеечка»\)](#)

1. Встать лицом к партнеру, прижать подбородок к груди.

2. Наклониться вперед, просунув прямую руку под партнером (большой палец сверху).

3. Провести страховку кувырком вперед.



**Важно:**

▲ Кувырок должен проводиться по наружной стороне руки, затем по диагонали спины (от плеча к противоположной ноге).

[Страховка кувырком вперед с партнером \(партнер в положении стоя\)](#)

1. Правой (левой) рукой захватить кимоно на груди партнера.

2. Повернуться на 90 градусов вправо (влево) и наклониться вперед.

3. Сделать кувырок вперед через правое плечо,

перепрыгнув свою правую (левую) руку и приземлиться на страховку на левый (правый) бок.



**Важно:**

- ⤴ Партнер должен стоять в крепкой стойке (не имеет право терять равновесие, наклоняться или делать шаг вперед). Желательно в момент кувырка поддержать вверх, держащую за кимоно руку партнера.
- ⤴ В момент кувырка категорически запрещается отпускать хват за кимоно партнера.
- ⤴ Кувырок должен проводиться через плечо захватывающей кимоно руки.



# **Инструкция по охране труда при проведении занятий по всестилевому каратэ ИОТ-24**

## **1. Общие требования к безопасности.**

- 1.1 К занятиям в зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж по охране труда.
- 1.2 Обучающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря, находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3 При проведении занятий в зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
  - травмы при выполнении упражнений без страховки.
- 1.4 Занятия необходимо проводить в специальной одежде, босиком либо в специальной обуви.
- 1.5 На занимающихся во время занятий не должно быть украшений, железных и пластиковых заколок, цепочек, часов, нашейных амулетов и атрибутики.
- 1.6 Поверхность пола не должна быть скользкой.
- 1.7 Зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.8 Зал должен быть освещен, а на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
- 1.9 Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.10 О каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения.
- 1.11 Во время занятий в зале обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
- 1.12 Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования к безопасности перед началом занятий.**

- 2.1 Тщательно проверить зал.
- 2.2 Провести инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий технике выполнения страховки.
- 2.3 Проверить исправность тренировочного инвентаря.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1 Не входить в зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.2 Не покидать зал без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.3 Начинать и заканчивать упражнения в зале по сигналу тренера-преподавателя.
- 3.4 На занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации тренера-преподавателя.
- 3.5 Помогать тренеру-преподавателю с отстающими, требовать от младших учеников точного выполнения всех правил.
- 3.6 Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.
- 3.7 Использовать тренировочные снаряды и оборудование по указанию и под присмотром тренера.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1 При плохом самочувствии прекратить занятие и обратиться к тренеру-преподавателю.
- 4.2 При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3 При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через

имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Тщательно проверить спортивный зал.

5.3 Снять специальную одежду, принять душ или вымыть лицо, руки и ноги с мылом.

5.4 Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.