

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Согласовано:
Директор МБОУ «Многопрофильный
Лицей №11 имени В.Г.Мендельсона»
" __ " _____ 2023 г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
" 31 " _мая_ 2023 г.

Принята на заседании
Педагогического совета
От « 31 » мая 2023г.
Протокол № __ 4 __

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»
Уровень реализуемой программы базовый

Возраст обучающихся: 6 – 16 лет
Срок реализации: 2 года
1год обучения -144 часа.
2год обучения -144 часа.
Всего 288 часов.

Авторы-составители:
Сывороткин Евгений Александрович
Педагог дополнительного образования

Катков Денис Владимирович
Педагог дополнительного образования первой
квалификационной категории

Зенин Сергей Александрович
Педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории

г. Ульяновск, 2023

Оглавление

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка стр.3

1.2. Цель и задачи программы стр. 5

1.3. Содержание программы стр. 5

1.4. Планируемые результаты стр.13

2. Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график стр. 14

2.2 Условия реализации программы стр. 24

2.3 Формы аттестации стр.35

2.4 Оценочные материалы стр.35

2.5 Методические материалы стр.36

2.6 Список литературы стр.37

Приложения стр. 39

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах, которые использованы при составлении данной программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 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».

В последние годы во всем мире отмечается интерес к различным видам восточных единоборств. Сегодня спортивные единоборства играют значительную роль в воспитании молодого поколения страны. Они являются важным социальным фактором в деле формирования молодого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом способствует всестороннему гармоничному развитию личности. Одним из направлений физической и образовательной подготовки детей и молодёжи является каратэ, как вид спорта, так и система повышения образовательного и культурного уровня.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Дополнительность программы заключается в преемственности программ младшего и среднего школьного возраста, спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов

Актуальность программы

Необходимость разработки программы «Общая физическая подготовка с элементами «каратэ» стала актуальной в связи с большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься каратэ. Данная программа определяется широко возросшим интересом к боевым искусствам и восточной философии. Каратэ играет существенную роль, как в развитии физического тела, так и в гармонии духа.

Новизна программы

Программа рассчитана на широкий доступ информации, предназначенной для детей любого уровня подготовки и возраста.

Отличительные особенности программы

Данной программы имеет личностно-ориентированный подход по освоению

учебного материала и является важным социальным фактором в деле формирования молодого человека. Данная программа является модифицированной на основе программы «Каратэ» Касаткина Н.С. - педагога высшей квалификационной категории, Заслуженного наставника Российского Союза Боевых Искусств.

Инновационность программы - применение на занятиях **дифференцированного обучения:** помимо традиционных также используются инновационные методы обучения, позволяющие осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания. Метод предполагает: использование различных вариантов упражнений и их выбор в соответствии с возрастными особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы.

Адресат программы – дети и подростки в возрасте от 6 до 16 лет.

Объем и срок освоения программы

Рассчитан на 2 года обучения: всего 288 часов.

1 год обучения-144 часа

2 год обучения-144 часов

Форма обучения – очная.

Допускается дистанционное обучение. При введении дистанционного обучения возможно изменение календарно-тематического планирования

Особенности организации образовательного процесса

Состав групп постоянный, смешанный, разновозрастной.

Основополагающими принципами являются:

- учёт возможностей и индивидуальных особенностей учащихся;
- ориентация на потребности общества и личности учащихся.

Режим занятий

Учебный план программы рассчитан на 2 года обучения на 288 часа:

1 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

2 год обучения-144 часов (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

Уровень реализуемой программы

Базовый

Форма занятий – групповая.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни через занятия спортом.

Задачи программы

личностные

- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические качества у детей.

метапредметные

- развить у учащихся необходимые физические качества: (силу, выносливость, быстроту, координацию движений, ловкость, гибкость) в соответствии с сенситивными периодами привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом (приложение 1).

предметные

- сформировать начальную спортивную подготовку по виду спорта каратэ;
- познакомить с историей возникновения каратэ.

1.3. Содержание программы.

1 год обучения.

Блок I. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.(приложение7)

Входная диагностика.

Блок II Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие скорости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие ловкости

Текущая диагностика

Блок III Специальная физическая подготовка.

Удары руками

Удары ногами

Приёмы защиты

Базовые стойки

Блок IV Техничко-тактическая подготовка.

Работа по снарядам

Боевые дистанции

Тренировка в парах

Блок V**Специальные****комплексы движений (ката).**

Ката Такийоку-шодан

Ката Хейан-шодан

Анализ движений ката

Блок VI Итоговое занятие.

Итоговая диагностика.

(приложение 2)

Учебный план 1 года обучения.

№ бл ок а	Наименование темы	Количество часов				Формы контрол я	
		всег о	теория		практика		
			Мод уль 1	Мо дул ь 2	Мо дул ь 1		Мо дул ь 2
I	Вводное занятие.	2	1	1			опрос
II	Общая физическая подготовка	60			24	36	тест
	Упражнения на развитие гибкости	14			6	8	наблюде ние
	Упражнения на развитие скорости	14			6	8	наблюде ние
	Упражнения на развитие силы	16			6	10	наблюде ние
	Упражнения на развитие ловкости	16			6	10	наблюде ние
II I	Специальная физическая подготовка	30			10	20	демонст рация
	Удары руками						наблюде ние
	Удары ногами						наблюде ние
	Приёмы защиты						наблюде ние

	Базовые стойки						наблюдение
IV	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	8	8	демонстрация
	Работа по снарядам						наблюдение
	Боевые дистанции						наблюдение
	Тренировка в парах						наблюдение
V	Специальные комплексы движений (ката)	30	2	2	14	12	демонстрация
	Ката Такийоку-шодан						наблюдение
	Ката Хейан-шодан						наблюдение
	Анализ движений ката						наблюдение
VI	Итоговое занятие	2			1	1	тест
Итого		144	3	3	36	62	

Содержание учебного плана 1 года обучения (144 часа)

1. Вводное занятие (2 часа) Модуль 1 (1ч) модуль 2 (1 ч)

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.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся.

Формы контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка (60 часов) Модуль 1 (24ч) модуль 2 (36 ч)

2.1. Упражнения на развитие гибкости (14ч)

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;

2.2. Упражнения на развитие скорости (14ч)

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".

2.3. Упражнения на развитие силы (16ч)

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"

2.4. Упражнения на развитие ловкости (16ч)

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

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, эстафеты; спортивная игра "вышибалы".

Формы контроля: наблюдение, тестирование

3. Специальная физическая подготовка (30ч) Модуль 1 (10ч) модуль 2 (20 ч)

3.1. Удары руками (ч)

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

3.2. Удары ногами (ч)

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

3.3. Приёмы защиты (ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

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

3.4. Базовые стойки (ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра "баскетбол".

Формы контроля: наблюдение, демонстрация

4. Техничко-тактическая подготовка (20ч) Модуль 1 (10ч) модуль 2 (10ч)

4.1. Работа по снарядам (ч)

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; спортивная игра "футбол".

4.2. Боевые дистанции (ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях;

4.3. Тренировка в парах (ч)

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.

Формы контроля: наблюдение, демонстрация

5. Специальные комплексы движений (ката) (30ч)

Модуль 1 (16ч) модуль 2 (14 ч)

Теория Модуль 1 (1ч) модуль 2 (1ч)

5.1. Ката Такийоку-шодан (ч)

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

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

5.2. Ката Хейан-шодан (ч)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы

движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

5.3. Анализ движений ката (ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

6. Итоговое занятие (2ч) Модуль 1 (1ч) модуль 2 (1ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

Формы контроля: тестирование

2 год обучения

Блок I. Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

Входная диагностика

Блок II

Общая

физическая подготовка.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие скорости

Упражнения на развитие силы

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие выносливости

Текущая диагностика

Блок III Специальная физическая подготовка.

Удары руками

Удары ногами

Приёмы защиты

Перемещение в стойках

Блок IV Техничко-тактическая подготовка

Работа по снарядам

Тренировка в парах

Спарринг (кумитэ)

Блок V Специальные комплексы движений (ката)

Ката хейан-нидан

Ката хейан-сандан

Анализ движений ката

Блок VI Психологическая, морально-волевая подготовка

Психологическая, морально-волевая подготовка.

Спортивная этика

Блок VII

Судейская

подготовка

Судейская терминология, жесты

Правила соревнований

Блок VIII Итоговое занятие

Итоговая диагностика.

(приложение 2.)

Учебный план 2 года обучения.

№ бл ок а	Наименование темы	Количество часов				Формы контрол я	
		всег о	теория		практика		
			Мод уль 3	Мо дул ь 4	Мо дул ь 3		Мо дул ь 4
I	Вводное занятие.	2	1	1		опрос	
II	Общая физическая подготовка	60			24	36	тест
	Упражнения на развитие гибкости	14			6	8	наблюдение
	Упражнения на развитие скорости	14			6	8	наблюдение
	Упражнения на развитие силы	16			6	10	наблюдение
	Упражнения на развитие ловкости	16			6	10	наблюдение
II I	Специальная физическая подготовка	30			10	20	демонстрация
	Удары руками						наблюдение
	Удары ногами						наблюдение
	Приёмы защиты						наблюдение

	Базовые стойки						наблюдение
IV	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	8	8	демонстрация
	Работа по снарядам						наблюдение
	Боевые дистанции						наблюдение
	Тренировка в парах						наблюдение
V	Специальные комплексы движений (ката)	30	2	2	14	12	демонстрация
	Ката Такийоку-шодан						наблюдение
	Ката Хейан-шодан						наблюдение
	Анализ движений ката.						наблюдение
VI	Итоговое занятие	2	1	1			тест
			6	6	56	76	
Итого		144	12		132		

Содержание учебного плана 2 года обучения (144 часа)

1. Вводное занятие (2 часа) Модуль 3 (1ч) модуль 4 (1 ч)

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.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся.

Формы контроля: опрос

2. Общая физическая подготовка (60 часов) Модуль 3 (24) модуль 4 (36 ч)

2.1. Упражнения на развитие гибкости (14ч)

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;

2.2. Упражнения на развитие скорости (14ч)

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".

2.3. Упражнения на развитие силы (16ч)

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"

2.4. Упражнения на развитие ловкости (16ч)

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

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, эстафеты; спортивная игра "вышибалы".

Формы контроля: тестирование, наблюдение

3. Специальная физическая подготовка (30ч) Модуль 3 (10ч) модуль 4 (20 ч)

3.1. Удары руками (ч)

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

3.2. Удары ногами (ч)

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

3.3. Приёмы защиты (ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

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

3.4. Базовые стойки (ч)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра "баскетбол".

Формы контроля: наблюдение, демонстрация

4. Технико-тактическая подготовка (20ч) Модуль 3 (10ч) модуль 4 (10ч)

Теория Модуль 3 (1ч) модуль 4 (1ч)

4.1. Работа по снарядам (ч)

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; спортивная игра "футбол".

4.2. Боевые дистанции (ч)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ на дальней, средней и ближней дистанциях;

4.3. Тренировка в парах (ч)

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.

Формы контроля: наблюдение, демонстрация

5. Специальные комплексы движений (ката) (30ч)

Модуль 3 (16ч) модуль 4 (12 ч)

Теория Модуль 3 (1ч) модуль 4 (1ч)

5.1. Ката Такийоку-шодан (ч)

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

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники

выполнения ката Такийоку-шодан.

5.2. Ката Хейан-шодан (ч)

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

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

5.3. Анализ движений ката (ч)

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

Формы контроля: наблюдение, демонстрация

6. Психологическая, морально-волевая подготовка (ч)

6.1. Психологическая, морально-волевая подготовка (ч)

Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в каратэ; важность концентрации на поставленной задаче.

Практическая подготовка: упражнения, помогающие управлять своими мыслями и чувствами.

6.2. Спортивная этика (ч)

Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.

Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

7. Судейская подготовка (ч)

7.1. Судейская терминология, жесты (ч)

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

7.2. Правила соревнований (ч)

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

8. Итоговое занятие (ч)

Теоретическая подготовка: проверка знания терминологии каратэ.

Практическая подготовка: итоговый контроль - тест по общей физической подготовке.

Формы контроля: тестирование

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся первого года обучения должны:

Знать:

- знать историю возникновения каратэ;
- приобрести стойкий интерес к систематическим занятиям спортом.

Уметь:

- уметь выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
- овладеть основами техники базовых упражнений каратэ;
- стать более дисциплинированным и здоровым;

Обучающиеся второго года обучения должны

Знать:

- сохранить интерес к занятиям каратэ.
- получить первый соревновательный опыт;

Уметь:

- выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
- частично овладеть основами базовой техники каратэ;
- выработать настойчивость и самодисциплину;

Предметные:

1. Знать историю возникновения каратэ, его роль в системе физического воспитания
2. Овладение практическими навыками техники ударов руками, ногами;
3. Овладение практическими навыками техники перемещения, передвижения.
4. Овладение практическими навыками техники защиты;
5. Освоение базовой техникой каратэ;
6. Знание этикета - правил поведения в местах проведения занятий и соревнований;

Метапредметные:

1. Формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей, укрепление костно-мышечной системы

2. Развитие умения соблюдать спортивный режим, личную гигиену во время учебно-тренировочного процесса;

Личностные:

1. Приобщение к регулярным занятием по общефизической подготовке с элементами каратэ и здоровому образу жизни
2. Проявление развития волевых, морально-этических качеств у учащихся.

2.1.Календарный учебный график

Начало учебного года – 12.09.2023 г. (для 1 года обучения)

Начало учебного года – 01.09.2023 г. (для 2-го года обучения)

Окончание учебного года – 31.05.2024г.

Продолжительность учебного года: 36 недель

Продолжительность каникул:

летние каникулы – 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г.

весенние, осенние, зимние по расписанию занятий

Календарный учебный график

ПДО Сывороткин Е.А.

1 год обучения

1 модуль

№п /п	Месяц Число	Время с-до	Форма Занятий	Кол ичес тво часо в	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контр оля
1	14.09	17:00- 19:00	Лекция	2	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2	17.09	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
3	21.09	17:15- 18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
4	24.09	17:00- 19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест

5	28.09	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
6	1.10	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
7	5.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
8	8.10	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
9	12.10	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
10	15.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
11	19.10	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
12	22.10	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
13	26.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
14	29.10	16:15-17:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
15	2.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Наблюдение
16	5.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
17	9.11	16:15-17:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
18	12.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
19	16.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
20	19.11	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
21	23.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
22	26.11	17:00-	Тренировка	2	Упражнения на	Спорт	Наблю

		19:00			развитие силы	зал	дение
23	30.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
24	3.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
25	7.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
26	10.12	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
27	14.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
28	17.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
29	21.12	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката такиоку шодан	Спорт зал	Наблюдение
30	24.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
31	28.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Тест
		всего		62 час.			

2 модуль

32	11.01	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
33	14.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
34	18.01	16:15-17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
35	21.01	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
36	25.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
37	28.01	16:15-17:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
38	1.02	17:15-18:15	Тренировка	2	Акробатика	Спорт зал	Наблюдение
39	4.02	17:00-	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт	Наблю

		19:00				зал	дение
40	8.02	16:15-17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
41	11.02	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
42	15.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
43	18.02	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
44	22.02	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
45	25.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
46	1.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
47	4.03	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
48	8.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
49	11.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
50	15.03	17:15-18:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
51	18.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
52	22.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
53	25.03	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
54	29.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
55	1.04	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
56	5.04	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
57	8.04	17:00-	Тренировка	2	Упражнения на	Спорт	Наблю

		19:00			развитие силы	зал	дение
58	12.04	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
59	15.04	17:15- 18:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
60	19.04	17:00- 19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
61	22.04	16:15- 17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
62	26.04	17:15- 18:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
63	29.04	17:00- 19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
64	3.05	16:15- 17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
65	6.05	17:15- 18:15	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
66	10.05	16:15- 17:15	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
67	13.05	17:15- 18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
68	17.05	17:00- 19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
69	20.05	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
70	24.05	17:15- 18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
71	27.05	17:00- 19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
72	31.05	16:15- 17:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
			Всего	82 час.			
			Итого по программе	144 час.			

2 год обучения.**3 модуль**

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма Занятий	Кол иче ство часо в	Тема занятий	Место Провед ения	Форма Контр оля
1	3.09	17:15- 19:15	Лекция	2	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2	5.09	18:15- 20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
3	10.09	19:00- 21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Тест
4	12.09	17:15- 19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
5	17.09	18:15- 20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
6	19.09	19:00- 21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие выносливости	Спорт зал	Наблю дение
7	24.09	17:15- 19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблю дение
8	26.09	18:15- 20:15	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблю дение
9	1.10	19:00- 21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие выносливости	Спорт зал	Наблю дение
10	3.10	17:15- 19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблю дение
11	8.10	18:15- 20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблю дение
12	10.10	19:00- 21:00	Тренировк а	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Наблю дение

13	15.10	17:15-19:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
14	17.10	18:15-20:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
15	22.10	19:00-21:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
16	24.10	17:15-19:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
17	29.10	18:15-20:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
18	31.10	19:00-21:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
19	5.11	17:15-19:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
20	7.11	18:15-20:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	
21	12.11	19:00-21:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
22	14.11	17:15-19:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
23	19.11	18:15-20:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
24	21.11	19:00-21:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
25	26.11	17:15-19:15	Тренировка	2	Ката хеан нидан	Спорт зал	Наблюдение
26	28.11	18:15-20:15	Тренировка	2	Анализ движения ката	Спорт зал	Наблюдение
27	3.12	19:00-21:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
28	5.12	18:15-20:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие	Спорт зал	Наблюдение

					ЛОВКОСТИ		
29	10.12	19:00-21:00	Тренировк а	2	Ката хеан нидан	Спорт зал	Наблю дение
30	12.12	17:15-19:15	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблю дение
31	17.12	18:15-20:15	Тренировк а	2	приёмы защиты	Спорт зал	Наблю дение
32	19.12	19:00-21:00	Тренировк а	2	Ката хеан нидан	Спорт зал	Наблю дение
33	20.11	17:15-19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие выносливости	Спорт зал	Наблю дение
34	24.12	18:15-20:15	Тренировк а	2	Ката хеан нидан	Спорт зал	Наблю дение
35	26.12	19:00-21:00	Тренировк а	2	Перемещение в стойках	Спорт зал	Наблю дение
			всего	70ч ас			
			4 модуль				
36	9.01	17:15-19:15	Тренировк а	2	Анализ движения ката	Спорт зал	Наблю дение
37	14.01	18:15-20:15	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблю дение
38	16.01	19:00-21:00	Тренировк а	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблю дение
39	21.01	17:15-19:15	Тренировк а	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблю дение
40	23.01	18:15-20:15	Тренировк а	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблю дение
41	28.01	19:00-21:00	Тренировк а	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблю дение
42	30.01	17:15-19:15	Тренировк а	2	Спарринг	Спорт зал	Наблю дение
43	4.02	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
44	6.02	19:00-21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие	Спорт зал	Тест

					скорости		
45	11.02	17:15-19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
46	13.02	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
47	18.02	19:00-21:00	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
48	20.02	17:15-19:15	Тренировк а	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
49	25.02	18:15-20:15	Тренировк а	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
50	27.02	19:00-21:00	Тренировк а	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
51	4.03	17:15-19:15	Тренировк а	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
52	6.03	18:15-20:15	Тренировк а	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
53	11.03	19:00-21:00	Тренировк а	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
54	13.03	17:15-19:15	Тренировк а	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
55	18.03	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
56	20.03	19:00-21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
57	25.03	17:15-19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
58	27.03	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
59	1.04	19:00-21:00	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
60	3.04	17:15-19:15	Тренировк а	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
61	8.04	18:15-	Тренировк	2	Приемы защиты	Спорт	Наблю

		20:15	а			зал	дение
62	10.04	19:00-21:00	Тренировк а	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблю дение
63	15.04	17:15-19:15	Тренировк а	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблю дение
64	17.04	18:15-20:15	Тренировк а	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблю дение
65	22.04	19:00-21:00	Тренировк а	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблю дение
66	24.04	17:15-19:15	Тренировк а	2	Спарринг	Спорт зал	Наблю дение
67	29.04	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблю дение
68	6.05	19:00-21:00	Тренировк а	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблю дение
69	8.05	17:15-19:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблю дение
70	13.05	18:15-20:15	Тренировк а	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблю дение
71	15.05	17:15-19:15	Тренировк а	2	Удары руками	Спорт зал	Наблю дение
72	20.05	18:15-20:15	Тренировк а	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблю дение
73	22.05	19:00-21:00	Тренировк а	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблю дение, тест
74	27.05	17:15-19:15	Тренировк а	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблю дение, тест
75	29.05	18:15-20:15	Тренировк а	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Тест
			всего	80			
			Итого по программ	144			
				час			
				час.			

			е				
--	--	--	---	--	--	--	--

**Календарный учебный график
ПДО Зенин С.А.**

1 год обучения. (1-2 модуль)

№п /п	Месяц Число	Время с-до	Форма Занятий	Кол ичес тво часо в	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контро ля
			1 Модуль				
1	12.09	17:00- 19:00	Лекция	2	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2	14.09	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
3	19.09	17:15- 18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
4	21.09	17:00- 19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
5	26.09	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
6	28.09	17:15- 18:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблю дение
7	3.10	17:00- 19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблю дение
8	5.10	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблю дение
9	10.10	17:15- 18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблю дение
10	12.10	17:00- 19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблю дение
11	17.10	16:15- 17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблю дение

12	19.10	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
13	24.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
14	26.10	16:15-17:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
15	31.10	17:15-18:15	Тренировка	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Наблюдение
16	3.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
17	7.11	16:15-17:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
18	9.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
19	14.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
20	16.11	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
21	21.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
22	23.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
23	28.11	17:15-18:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
24	30.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
25	5.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
26	7.12	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
27	12.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
28	14.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
29	19.12	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката такиоку шодан	Спорт зал	Наблюдение

30	21.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
31	26.12	16:15-17:15	Тренировка	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Наблюдение
32	28.12	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тестирование
			Всего	64ч			
			2 модуль				
33	9.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
34	11.01	16:15-17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
35	16.01	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
36	18.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
37	23.01	16:15-17:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
38	25.01	17:15-18:15	Тренировка	2	Акробатика	Спорт зал	Наблюдение
39	30.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
40	1.02	16:15-17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
41	6.02	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
42	8.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
43	13.02	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
44	15.02	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
45	20.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
46	22.02	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
47	27.02	17:15-	Тренировка	2	Удары руками	Спорт	Наблю

		18:15				зал	дение
48	1.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
49	6.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
50	13.03	17:15-18:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
51	15.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
52	20.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
53	22.03	17:15-18:15	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
54	27.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
55	29.03	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
56	3.04	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
57	5.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
58	10.04	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
59	12.04	17:15-18:15	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
60	17.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
61	19.04	16:15-17:15	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
62	24.04	17:15-18:15	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
63	26.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
64	3.05	16:15-17:15	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
65	8.05	17:15-	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт	Наблю

		18:15				зал	дение
66	10.05	16:15-17:15	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
67	15.05	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
68	17.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
69	22.05	16:15-17:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
70	24.05	17:15-18:15	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
71	29.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
72	31.05	16:15-17:15	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Демонстрация
			2 модуль	78ч			
			1-2 модуль итог	142ч			
			по программе	144ч			

2 год обучения. (3-4 модуль)

№п /п	Месяц Число	Время с-до	Форма Занятий	Кол ичес тво часо в	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контро ля
			Модуль 3				
1	1.09	17:00-19:00	Лекция	2	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2	3.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
3	8.09	8:00-10:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест

4	10.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
5	15.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
6	17.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
7	22.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
8	24.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
9	29.09	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение
10	1.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
11	6.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
12	8.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
13	13.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
14	15.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Базовые стойки	Спорт зал	Наблюдение
15	20.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Приёмы защиты	Спорт зал	Наблюдение
16	22.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
17	27.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
18	29.10	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
19	3.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
20	10.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости	Спорт зал	Наблюдение

21	12.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
22	17.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
23	19.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Акробатика	Спорт зал	Наблюдение
24	24.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
25	26.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
26	1.11	17:00-19:00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
27	3.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
28	8.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Тест
29	10.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Тест
30	15.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Тест
31	17.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Тест
32	22.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
33	24.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
34	29.12	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
			Всего:	68ч.			Наблюдение
			Модуль 4				Наблюдение
35	12.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
36	14.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
37	19.01	17:00-	Тренировка	2	Работа на	Спорт	Наблю

		19:00			снарядах	зал	дение
38	21.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
39	26.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
40	28.01	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
41	2.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
42	4.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
43	09.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
44	11.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
45	16.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
46	18.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
47	25.02	17:00-19:00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
48	02.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа в парах	Спорт зал	Наблюдение
49	04.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Спорт зал	Наблюдение
50	9.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
51	11.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
52	16.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
53	18.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
54	23.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
55	25.03	17:00-	Тренировка	2	Упражнения на	Спорт	Наблю

		19:00			развитие координации	зал	дение
56	30.03	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
57	1.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
58	6.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
59	8.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
60	13.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
61	15.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Спарринг	Спорт зал	Наблюдение
62	20.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Спорт зал	Наблюдение
63	22.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Спорт зал	Наблюдение
64	27.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Спорт зал	Наблюдение
65	29.04	17:00-19:00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Спорт зал	Наблюдение
66	4.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
67	6.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
68	11.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Приемы защиты	Спорт зал	Наблюдение
69	13.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Спорт зал	Наблюдение
70	18.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Спорт зал	Наблюдение
71	20.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары руками	Спорт зал	Наблюдение
72	25.05	17:00-19:00	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт зал	Наблюдение
73	27.05	17:00-	Тренировка	2	Удары ногами	Спорт	Демонс

		19:00				зал	трация
			Всего:	76ч.			
			3-4 модуль	144ч			
			Итого по программе	144ч			

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: лапы, макивары, скакалки, футбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; и спортивные снаряды: перекладины, канат, скамейки, прыжковая яма, гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

□ Спортивный инвентарь:

- лапы и макивары для отработки ударов;
- скакалки;
- координационная лестница;
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;
- специальный костюм для занятий каратэ белого цвета (каратеги);
- накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по каратэ;

- учебные плакаты.

Кадровое обеспечение:

Организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций по данной программе осуществляет педагог в соответствии с трудовыми функциями, входящими в Профессиональный стандарт 01.003: педагог дополнительного образования детей и взрослых, утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н

Педагог, реализующий программу ДО, должен соответствовать квалификационной характеристике и квалификационной категории, обладающий знаниями и умениями по тематике программы.

Реализацию программы осуществляют:

Сывороткин Евгений Александрович, педагог дополнительного образования
Зенин Сергей Александрович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

Катков Денис Владимирович, педагог дополнительного образования первой квалификационной категории

2.3. Формы аттестации

Главным результатом реализации программы является участие в соревнованиях, как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоком уровне.

Программа предполагает проведение аттестации в форме опроса, демонстрации, тестирования, соревнования.

2.4.Оценочные материалы

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входная диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного ;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке.

Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. сгибание туловища (пресс).

Показатели оцениваются по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности (см приложение 1).

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Для оценки обучения и формирования технических действий использовались следующие тесты:

1. Отжимание от пола

Тест проводится для определения физической силы

Техника выполнения: из исходного положения упор лежа, ноги вместе, тело прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.

Процедура тестирования: тестируемый принимает исходное положение. По сигналу начинает выполнять отжимания.

Результат. Количество правильно выполненных отжиманий.

2. Приседание.

Тест проводится для определения скоростно-силовых качеств

Техника выполнения: из исходного положения основная стойка ноги на ширине бедра руки вперед, сгибание и разгибание ног в коленном суставе, спину держать ровно.

Процедура тестирования: тестируемый принимает исходное положение. По сигналу начинает выполнять упражнение.

Результат. Количество правильно выполненных приседаний.

3. подтягивание на перекладине

Тест проводится для определения физической силы

Техника выполнения: из исходного положения вис, хват на ширине плеч, ладони направлены от себя. Сгибая руки в локтевом суставе подтянуться подбородок выше перекладины, разгибая руки, опуститься в вис. Подтягивание на вдох, вниз выдох.

Процедура тестирования: тестируемый принимает исходное положение вис. По сигналу начинает выполнять подтягивание.

Результат. Количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Наклон туловища вперед (пресс)

Тест проводится для определения скоростно-силовых качеств.

Техника выполнения: из исходного положения лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Процедура тестирования: тестируемый принимает исходное положение. По сигналу начинает выполнять упражнение.

№	Виды нормативов/ уровень	В	ВС	С	НС	Н
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.	Подтягивание на перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, репродуктивный, игровой.

Методы воспитания – убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации.

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия - практические, теоретические, комбинированные, контрольные, беседа, мастер- класс, игра.

Педагогические технологии – группового обучения, коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие, разноуровневые, игровые.

Алгоритм учебного занятия –

- 1.Организационное начало занятия
- 2.Постановка цели и задач данного занятия
- 3.Актуализация знаний (постановка проблемного вопроса, выяснение путей решения)
- 4.Объяснение нового материала
- 5 Закрепление знаний и способов действий

6. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
7. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)
8. Рефлексивный

Дидактические материалы – плакаты, видеозаписи, методические пособия.

Методические материалы

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	свисток, гимнастические маты, перекладина.
Общая физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, координационная лестница, мячи, гимнастические маты, свисток
Специальная физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, свисток, гимнастические маты
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, свисток
Специальные комплексы движений (ката)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
Психологическая, морально-волевая подготовка	учебные ролики, практика соревнований	накладки на руки, лапы и макивары. свисток
Судейская	правила соревнований	свисток, судейские флажки

подготовка		
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	свисток, гимнастические маты, перекладины

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.
6. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.
7. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое каратэ.– М.: АСТ, 2001
8. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-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.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

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 питательных 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

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Базовые техники и основные принципы в каратэ

Подготовка юных каратистов по фудокан каратэ традиционно включает в себя несколько разделов.

1. Общеразвивающие упражнения, построения и перестроения;
2. Упражнения в ходьбе;
3. Упражнения в беге;
4. Упражнения в прыжках;
5. Упражнения в бросании, ловле и метании;
6. Упражнения в равновесии, ползании и лазании;
7. Подвижные игры и элементы спортивных игр;
8. Техника стоек (дачи-вадза);
9. Техника защиты руками. Блоки (укэ-вадза);
10. Техника ударов руками (тэ-вадза);
11. Техника ударов ногами (гери-вадза);
12. Формализованные комплексы (ката);
13. Техника поединков (кумитэ);
14. Самостраховка;
15. Психологическая подготовка (Кокю-вадза);

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Построение в колонну, шеренгу. Построение через центр зала в две, три, четыре колонны. Перестроение из и шеренги в две, три шеренги.

Упражнения в ходьбе: Ходьба обычная всей группой. Ходьба на носках и пятках с разным положением рук. Ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы с разным положением рук. Ходьба в полу приседе и приседе с разным положением рук. Ходьба спиной вперед. Ходьба приставным шагом вперед, правым и левым боком. Ходьба перекатом с пятки на носок с разным положением рук. Ходьба с крестным шагом.

Упражнения в беге: Бег обычный группой. Бег с высоким подниманием колен. Бег с захлестыванием голени назад. Бег приставным шагом боком. Бег спиной вперед. Бег широким шагом. Семенящий бег. Бег с подскоком. Бег с изменением темпа. Бег с изменением направления движения. Бег враспынную. Бег в медленном, среднем и быстром темпе. Бег змейкой и с заменой направляющего. Бег с заданием по сигналу. Бег в чередовании с прыжками. Бег с ускорением.

Упражнения в прыжках: Прыгать на двух ногах вместе, с поворотом кругом; ноги врозь; в бок; вокруг предмета; с предметом в руках; на одной ноге. Прыжки на месте разными способами. Прыгать через скакалку. Выпрыгивать из глубокого приседа. Прыгать в длину с места. Прыгать в высоту с места. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё.

Упражнения в бросании, ловле и метании: Бросать мяч вверх; о землю и ловить его двумя руками и одной; с хлопком. Передавать мяч вперед от груди двумя руками; из-за головы; с одним ударом об пол. Отбивать мяч о землю на месте и в движении по прямой, по кругу. Передавать мяч ногами друг другу в заданном направлении. Метать вдаль набивной мяч двумя руками из-за головы. Вести мяч ногами по прямой; между кеглями. Бросать мяч в баскетбольное кольцо. Забивать мяч ногами в створ условных маленьких ворот.

Упражнения в равновесии, ползании и лазании: Ходить по узкой доске, по гимнастической скамейке навстречу друг другу и разойтись, не сходя на пол. Стойка на лопатках. Ходить по гимнастической скамейке с мячом, палкой в руках; приставным шагом вперед и боком; на носках. Лазать по гимнастической стенке; с перелезанием с пролета на пролет. Кувырок вперед и назад.

Подвижные игры и элементы спортивных игр: Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с ползанием и лазанием. Игры с метанием. Игры – эстафеты. Футбол. Баскетбол. Гандбол.

Техника стоек (дачи-вадза): Стойка в каратэ главным образом связана с положением нижней части тела, которая является основой для верхней части тела. Основным моментом в каждой стойке (за небольшим исключением) - спина должна быть выпрямлена, и быть перпендикулярна полу. Способность эффективным техническим действиям в большей степени зависит от сохранения правильного положения тела. Правильное же положение тела обусловлено выбором подходящей в данной ситуации стойки.

Техника защиты руками. Блоки (укэ-вадза): Первое, что необходимо запомнить для изучения основных блоков и их применения, это то, что рука, блокирующая атаку противника, должна начинать свое движение почти одновременно с движением руки или ноги противника, атакующих вас. Защита против атаки в каратэ более сложный процесс, чем это кажется на первый взгляд. Чтобы начать блок, вы должны предвидеть вид и

направление атаки противника. Когда блокируете удар противника, вы должны пытаться перехватить инициативу и привести (обернуть) атаку противника к Вашему преимуществу.

Техника ударов руками (тэ-вадза): Изучение техники ударов руками неразрывно связана с изучением техник стоек и техники защиты руками. Традиционные позиции, блоки и удары обучают ученика правильной технике и развитию максимальной мощи удара. Классические принципы могут потом применяться к более современным, практическим позициям, блокам и ударам. Кроме того, традиционные техники развивают мышечную ткань в процессе всего диапазона движения. Например, традиционная стойка дзэнкуцу-дати не является практичной для самообороны, но эта низкая позиция хорошо развивает мышцы ног. Поэтому, когда позиция становится выше и превращается в более современную защитную позицию, ученики будут иметь намного более сильную основу, чем если бы они никогда не практиковали эту традиционную стойку каратэ. То же самое справедливо для традиционных ударов. «Классическое» исходное положение кулака значительно «дальше от противника», чем при ударе из защитной стойки, поэтому практика традиционного удара не только развивает мышечную ткань в полном диапазоне движения, но и обучает тому, как развивать максимальную мощь в любом ударе.

Техника ударов ногами (гери-вадза): Удары ногами включает в себе наиболее сильные приемы каратэ. Удары ногами являются спецификой каратэ и включают в себя действия, отсутствующие в других боевых искусствах и видах спорта. Если ими достаточно овладеть, приемы ударами ног смогут принести более сильный эффект, чем атаки руками. Однако овладение приемами ударов ногами требует много времени и усилий.

В каратэ имеется два способа ударов ногами: кекоми и кеаге. кекоми выполняется разгибанием ноги в колене, а кеаге — в большинстве случаев движением стопы вверх.

Формализованные комплексы (ката):

Ката — формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой соперников. Принцип изучения каратэ на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, обучающийся приучает свое тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает "само" на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката безусловно обладают медитативным воздействием. Ката развивает у спортсменов координацию движений, чувство ритма, укрепляет костно-мышечную систему и, самое главное, помогает отработать приемы самообороны. В соревнованиях по ката (формализованных комплексах) важно применять принципы и понимать дух Каратэ и "

зашифрованную " в конкретной боевой форме технику. ката-суть "форма" или "образ" - обусловленная, выдержанная по времени, ритму, энергетическому рисунку (накопление, контроль и применение КИ) последовательность защитных и атакующих действий, объединенных законченной конкретной тактической и стратегической идеей (бункай), для реализации которой необходимо знать и применять технические, психологические и философские принципы каратэ. Ката- есть форма тренинга и путь к взаимопроникающей координации духа и тела. Бой с воображаемыми противниками в ката, это ваш личный бой и это ваш личный поиск победы над противниками с помощью конкретных технических приемов и возможностей, предоставляемых данной формой. Только в таком смысле нужно и можно говорить о реалистичности ката, и только тогда практика ката в каратэ представляет практическую ценность.

Техника поединков (кумитэ):

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.

Самостраховка является одной из важных разделов изучения каратэ, без правильного умения выполнять технические приёмы самостраховки обучаемые могут получать различные травмы, что может привести к полному разочарованию занятиями каратэ. Обучаемые полностью должны соизмерять свои физические возможности с выполнением технических действий и в случае если что-то не получается или соперник проводит бросок, то необходимо использовать навыки самостраховки, и избежать получение

возможной травмы головы, тела, рук и ног.

Психологическая подготовка (Кокю-вадза): Психологическую подготовку необходимо практиковаться регулярно, используя максимум концентрации и усилий в выполнении каждого движения. Основной подготовкой, способствующей овладению боевого искусства, является психологическая подготовка обучающегося. Перед каждым занятием необходимо прежде всего правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого надо сесть на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, пальцы одной ноги лежали на пальцах другой, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Ваша цель одна - Вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтобы научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя. Иначе занятия пройдут впустую. Необходимо помнить: "как только Вы перестаете грести, Вас относит назад". Эту фразу необходимо повторять про себя по несколько раз в течение всего занятия, вникая в смысл каждого ее слова. Для изучения каратэ необходимо правильно и четко управлять своими мыслями. Существует очень много упражнений, которые помогают овладеть умением управлять собой, своими мыслями и чувствами. На протяжении всего занятия обучаемые полностью и до конца очистить свой разум от желания показать свою силу, от корыстных побуждений, от злобы, зависти и жестокости. При этом необходимо помнить, что каратэ является искусством самообороны, а не нападения, применяемым в самом исключительном случае, когда Вам или Вашему здоровью грозит опасность. Необходимо пытаться все конфликты решать мирным путем. Во время соревнований психологическая подготовка играет самую важную роль. Необходимо знать, что в поединке с противником прежде всего нужно победить его психологию, а уж потом вступать с ним в технический контакт с непосредственным применением приемов КАРАТЭ. Ведь победа над соперником в психологической схватке - это половина фактической победы в реальном контактном бою.

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Содержание технической подготовки

1. Техника стоек (дачи-вадза)

Мусуби-дачи

Зенкуцу-дачи

Кокуцу-дачи

Киба-дачи

- Фудо-дачи
2. **Техника защиты руками (укэ-вадза)**
 - Гедан-барай
 - Сото-укэ
 - Учи-укэ
 - Шуто-укэ
 3. **Техника ударов руками (тэ-вадза)**
 - Ой-цуки
 - Кизами-цуки
 - Гьяку-цуки
 4. **Техника ударов ногами (гери-вадза)**
 - Мае-гери
 - Маваши-гэри
 - Йоко-гери-кеаге
 - Йоко-гери-кекоми
 5. **Техника поединков (кумитэ)**
 - Кихон-иппон-кумитэ
 6. **Самостраховка.**
 7. **Формализованные комплексы (ката)**

Программа сдачи аттестационных экзаменов по КАРАТЭ

9 кю (жёлтый пояс)

Дачи-Вадза (техника стоек)

- Мусуби-дачи
- Йой-дачи
- Зэнкуцу-дачи

Укэ-Вадза (техника защиты руками)

- Агэ-укэ
- Гэдан-барай-укэ

Атэ-Вадза (техника ударов руками)

- Чоку-цуки
- Нидан-цуки
- Санбон-цуки
- Дзёданкидзами-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи
- Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи
- Дзёдан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи

Гэри-Вадза (техника ударов ногами)

- Хидза-мае-гери
- Маэ-гэри

Словарь КАРАТЭ

- 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-барай-укэ - нижний отводящий блок

- Кю - разряд, квалификация
- Маэ-гэри - прямой удар ногой вперёд
- Кэнтос - вершина указательного и среднего сустава пальцев
- Сэйдза - базовая сидячая позиция

8 кю (жёлтый пояс с поперечной красной полосой)

Дачи-Вадза (техника стоек)

- Мусуби-дачи
- Йой-дачи
- Зэнкуцу-дачи
- Кокуцу-дачи

Укэ-Вадза (техника защиты руками)

- Агэ-укэ
- Гэдан-барай-укэ
- Сото-укэ

Атэ-Вадза (техника ударов руками)

- Дзёданкидзами-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи (два удара подряд с возвратом руки на «хикитэ»)

- Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи

(два удара подряд с возвратом руки на «хикитэ»)

- Дзёдан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи (два удара подряд с возвратом руки на «хикитэ»)

- Дзёданкидзами-цуки// Чудан-гьяку-цуки из стойки Зэнкуцу-дачи(с возвратом руки на «хикитэ»)

Гэри-Вадза (техника ударов ногами)

- Хидза-мае-гери
- Маэ-гэри
- Хидза-маваши-гери
- Мавашигери-чудан

Кихон-Вадза (техника передвижений в стойках)

- В зэнкуцу-дачи с ударом ой-цукичудан
- В зэнкуцу-дачи с блоком Гэдан-барай-укэ
- Умение переходить из стойки Зэнкуцу-дачи в Кокуцу-дачи и обратно

- Чудан-гьяку-цуки из стойки Кокуцу-дачи с переходом в стойку Зэнкуцу-дачи (с возвратом руки на «хикитэ»)

- Дзёданкидзами-цуки из стойки Кокуцу-дачи с переходом в стойку Зэнкуцу-дачи (с возвратом руки на «хикитэ»)

Ката (формализованные упражнения)

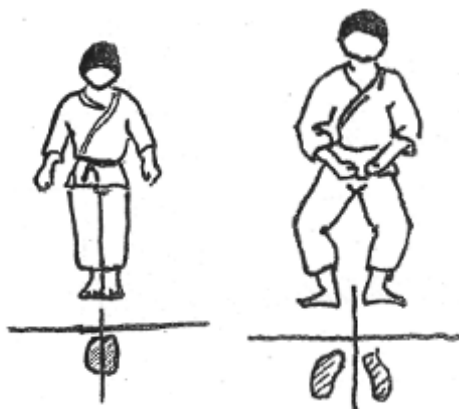
- Тайкьёку-шодан

- ПРИЛОЖЕНИЕ №4

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

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

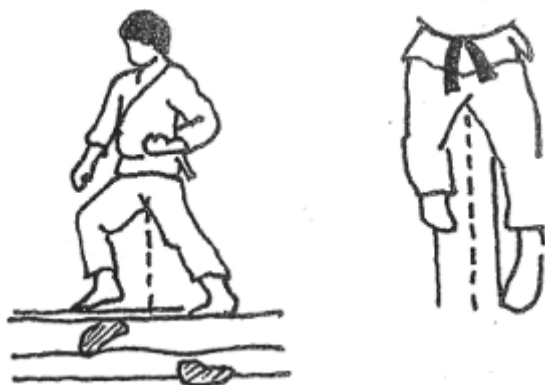


Рис.3 Зен-куцу-дачи.

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

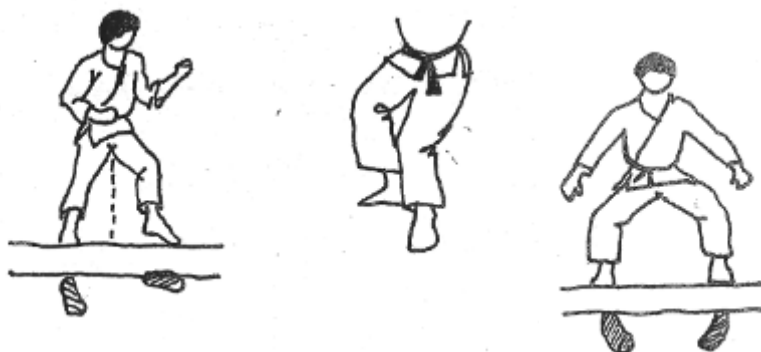


Рис 4. Ко-куцу-дачи Рис.5 Кйба-дачи.

Кйба-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 Кйба-дачи, но ступни повернуты наружу (рис.6).

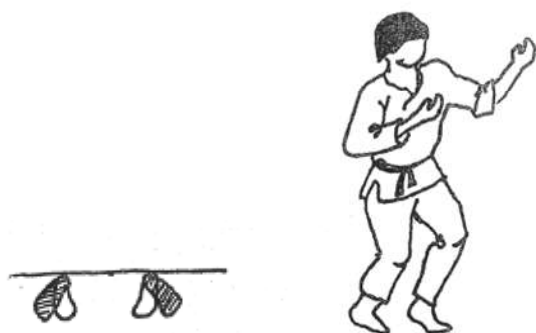


Рис.6. шихо-дачи.Рис.7. Нейко-аши-дачи

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).

Какэ-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. Какэ-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).

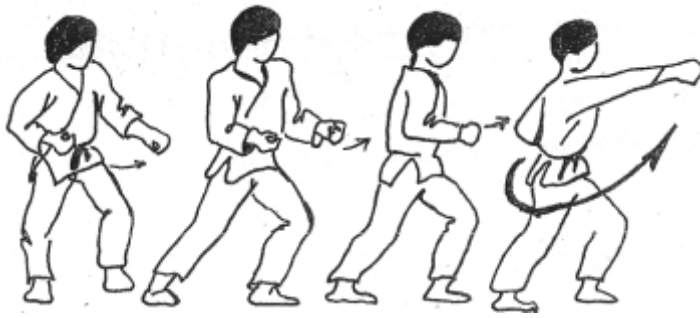


Рис.12 гяку-цуки.

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).

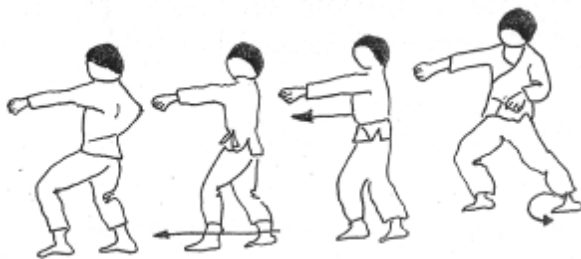


Рис.13 Ой-цуки.

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).

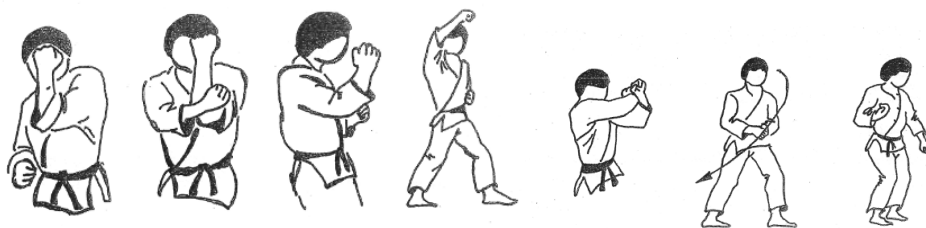


Рис.26. Аге-уке.

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,

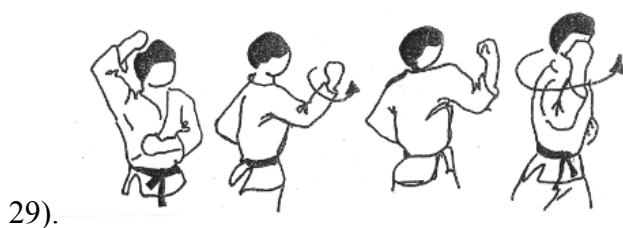


Рис.28. Уде-уке (снаружи).

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 легкий 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).

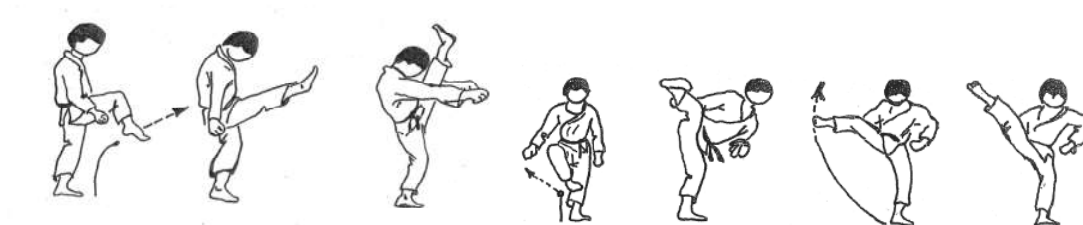
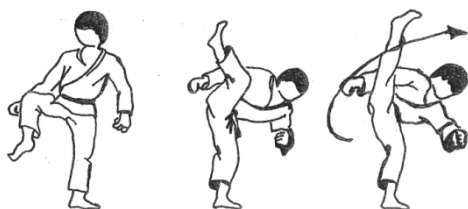


Рис.32. Мае-гери. Рис.33. Ёко-гери

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 №5

Основные соревновательные требования при выполнении ката:

1. Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
2. Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.
3. Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления мышц, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).
4. Постоянное сохранение Заншин (постоянная готовность-предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощныйки-ай.
5. Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.
6. Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.
7. 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 №6

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.
- Шиай – 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.
- Хара – нижняя часть живота,местилище силы и энергии человека.
- Сатори (яп), самадхи (инд) – состояние просветления, момент постижения истины.
- Ай – принцип гармонизации и целостности.
- Ки – вездесущая энергия, источник всего живого.
- Айки – метод гармонизации энергии.
- Дзю – принцип гибкости и приспособления.
- Бо-дзюцу – техника фехтования на шестах, палках.
- Сумо – традиционная японская борьба.
- Буси – самурай, представитель воинского сословия в средневековой Японии
- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на буддийском учении.
- Буддизм – одна из религий основанная святым Гаутамой Сидхарттой, именуемым Буддой (563-483 г до н.э.)
- Даосизм – учение о всеобщей целостности мироздания, созданное Лао-Цзы.
- Дзэн – дисциплина интуитивного просветления, основанная на буддийском учении.
- Тайкиоку – японское название китайского символа целостности и равновесия «Тайдзи».
- Ки-ай – момент высвобождения ментальной и физической энергии.
- Кокю-хо – учение о дыхании.
- Кен-до – искусство фехтования на мечах.
- Кю-до – искусство стрельбы из лука.
- Ниндзюцу – искусство ночного воина.
- Ронин – бродячий самурай.
- Буси – воин.
- Рю – школа воинских искусств.
- Тан-ден (дань-тянь кит.) – энергетический центр организма, расположенный на 2 см ниже пупка.
- Сувари-вадза – техника борьбы в положении сидя
- Чиси – снаряд для укрепления кисти.
- Макивара – снаряд для отработки силы и точности удара.
- Сутинавара – мешок с песком.
- Тори – атакующий.
- Уке – обороняющийся.

- Фудо – непоколебимость.
- Хей-хо – слияние с природой.
- Кё – дисбаланс.
- Сюрикен – заостренные металлические пластины.
- Бо – шест длиной 1 м 80 см.
- Дзё – шест длиной 1 м 30 см.
- Хан-бо – шест длиной 1 метр.
- Явара – короткая палка, около 30 см.
- Саи – кинжал в виде трезубца.
- Тонфа – рукоять от ручного жернова.
- Нунчаку – два бруска связанные веревкой для обмолота зерна.
- Бокен – деревянный меч.
- Кен – меч.
- Катана – длинный самурайский меч.
- Вакизачи – короткий самурайский меч.
- Танто – нож.
- Кама – серп.
- Кусари – цепь.
- Синай – бамбуковый меч для соревнований.
- Юми – лук.
- Яри - копье.

Додзё Кун

(правила поведения в додзё)

Совершенствуй себя

Будь искренен

Старайся изо всех сил

Уважай других

Воспитывай самообладание

Инструкция по технике безопасности на занятиях по каратэ до, охране жизни и здоровья занимающихся учеников.

I. Заниматься на тренировке по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

II. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ до в спортивном клубе «Территория фитнеса», в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ до, и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участии в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. В помещении клуба, раздевалке запрещается бегать, кричать, баловаться, тем самым мешать работе персонала и занятиям посетителей. Ученик обязан переодеться, выйти в фойе клуба и ожидать тренера-инструктора для сопровождения в зал. Встреча детей перед началом каждого занятия проходит за 5-10 мин. в фойе клуба. После занятия, инструктор направляет детей в фойе клуба, раздевалку.

3. Запрещается при прохождении через тренажерный зал бегать, наступать на беговые дорожки, трогать оборудование.

4. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

6. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

7. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).

8. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю

нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

9. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

10. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, то может попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку (хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы дается допустимая).

11. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещенной техники или опасных для здоровья приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

12. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатических кувырках). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать прием, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При объяснениях Учителем новых упражнений, а также бросковой и ударной техники, ученики обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не

мешать своим товарищам, а также не прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от тренировки до конца занятия.

16. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во-избежании возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий.

17. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (кимоно), в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

1. Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.
2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
3. В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).
4. На занятиях по каратэ до необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.