

Отдел образования администрации «Звениговский муниципальный район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАУ ДО СОК «Жемчужина»
Протокол № 3
от 11.02. 2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СОК «Жемчужина»
А.П. Столяров
Приказ №
от 11.02. 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«КАРАТЭ - УГЛУБЛЁННЫЙ»**

ID: 1943

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углублённый

Категория и возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объём часов: 216

Разработчик программы: Уляшев С.В., тренер-преподаватель
МАУ ДО СОК «Жемчужина»

город Звенигово
2022 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Объёмы программы	3
1.4. Содержание программы.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	8
2.1. Учебный план	8
2.2. Календарный учебный график	9
2.3. Условия реализации программы	21
2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации ...	21
2.5. Оценочные материалы	23
2.6. Методические материалы	29
2.7. Воспитательная работа	33
2.8. Иные компоненты	33
2.9. Список литературы	35
3. Приложения	37

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

- Направленность программы – физкультурно-спортивная.
- Актуальность программы Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.
- Отличительные особенности программы - данная программа содействует физическому развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.
- Срок освоения программы – 1 учебный год
- Форма обучения – очная.
- Уровень программы – продвинутый.
- Особенности организации образовательного процесса: организационные формы обучения в разновозрастных группах.
- Режим занятий: три раза в неделю по два часа

1.2. Цели и задачи программы

Основная цель программы – обучить воспитанников основным знаниям и умениям приёмов самообороны при возникновении неблагоприятных факторов социальной среды.

Материал программы объединен в целостную систему физической подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся,
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств,
- социализация детей.

1.3. Объёмы программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 36 недель занятий по три раза в неделю общей продолжительностью 216 часов с 1 сентября 2025 года по 31 мая 2026 года.

1.4. Содержание программы

Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека

Тема 2. Состояние и развитие каратэ в России

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Тема 5. Физические способности и физическая подготовка

Тема 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Тема 8. Общая характеристика спортивной подготовки

Тема 9. Планирование и контроль спортивной подготовки

Тема 10. Основы техники каратэ и техническая подготовка

Тема 11. Основы тактики и тактическая подготовка

Тема 12. Спортивные соревнования

Тема 13. Единая всероссийская спортивная классификация

Практические занятия

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создаёт необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью выбора некоторых игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Общая физическая подготовка

К общей физической подготовке относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и шведская стенка, перекладина и др.), упражнения других видов спорта (лёгкая атлетика, акробатика), подвижные игры.

Схема тренировочных заданий

Год обуче- ния	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Организа- ционные указания
----------------------	--	--	----------------------------------

1-й	Строевые упражнения	Построение в две шеренги, в 2-3 колонны, передвижение по диагонали, противоходом.	Спортзал
	ОРУ	ОРУ без предметов - основная стойка, различное положение рук, приседание, наклоны и повороты головы и туловища, прыжки на месте и в движении, сгибание и разгибание рук в упоре; со скакалкой, с гимнастической палкой, набивными мячами, гантелями.	Скакалка, гимнастическая палка, скакалка, набивной мяч, гантели
	Упражнения на снарядах	Подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре на съёмных брусьях.	Гимнастический турник-брусья.
	Лёгкая атлетика	Бег скрестным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег -до 2000 м, челночный бег 3х10; прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180°, в длину с места; метания большого и малого мяча по движущейся цели с расстояния 5-10 м.	Стадион, спортзал. Гимнастическая скамейка, большой и малый мяч
	Акробатика	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырки через плечо, из положения лёжа «мост».	Спортзал. Маты
	Подвижные игры	«Борьба на поясах», «салки», «наступи на ногу», «белые медведи», «чай-чай-выручай».	Спортивный зал.

Специальная физическая подготовка

К специальной физической подготовке относятся: координационные, кондиционные и сопряжённые (координационно-кондиционные) специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения, с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнёра, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажёрных средств.

Схема тренировочного задания

Год обуче-ния	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Организа-ционные указания
1-й	Силовые	Статическое давление одной рукой на другую руку, выполняющую блок 10 с по 5-6 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на кулаках, пальцев рук 10 раз по 5 серии	Спортзал
	Скорстно-силовая выносливость	Нанесение ударов кулаком в беге на месте и вперёд, ударов с натянутой резинкой у шведской стенки.	
	Гибкость	Взмахи прямых ног вперёд, в сторону, назад с касанием туловища и выделением ударной части стопы 10-15 раз по 2-3 серий.	

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактической подготовке относятся: атэ-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гэри-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединки), дачи-вадза (стойки), киваши-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различных по продолжительности и интенсивности режимах и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения, с применением: самостраховки, различных методических приёмов: выполнении технико-тактических действий (ТТД) с более тяжёлым или лёгким партнёром, обманными движениями (финтами), быстрой сменой дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре, тренажёрах и др.

Схема тренировочного задания

Год обуче-ния	Содержание и характер упражнений	Дозировка нагрузки, режимы выполнения	Организа-ционные указания
1-й	Тэ-вадза (удары руками)	Ой-цуки, гьяку-цуки, маваси-цуки, кидзами-цуки, рикен-учи, уракен-учи, каги-цуки.	Спортзал, макивара, боксерские лапы, груша, мешок
	Укэ-вадза (блоки)	Коса-уке, агэ-укэ, сото-укэ, гэдан-барай-укэ, учи-удэ-укэ, сюто-укэ, хайван-уке.	
	Гэри-вадза	Усиро-ура-маваси-гэри, ёко-	

	(удары ногами)	гэри-кэкоми, ура-маваси-гери, усиро-гери.	
	Кихон (ТТД в движении)	Кихон 4-1 кю, доведение до умения 10 раз по 2-3 серии	
	Ката (формальное упражнение)	Тэкки-Шодан, Дзион, Бассай-Дай, Энпи, Канку-Дай	
	Кумитэ (поединок)	Сёбу-иппон кумитэ, кумитэ дзю-сёбу	
	Дачи (стойки)	Некоаши-дачи, ура-дзенкуцу-дачи, хангетсу-дачи, киба-дачи, зэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи	

1.5. Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала напрямую зависят от стабильности состава занимающихся и оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- результативные выступления на соревнованиях районного и регионального уровнях;
- присвоение спортивных разрядов.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о каратэ и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план, рассчитанный на 1 год обучения, предусматривает теоретическую, физическую, техническую и психологическую подготовку.

В программе представлен материал по организации и планированию учебно-тренировочной работы в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на 2025-2026 учебный год (216 час)

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Все- го	в том числе		
			теорети- ческие занятия	практи- ческие занятия	
1	Техника безопасности и правила поведения во время занятий и соревнований.	2	2	-	Собеседование, опрос
2	Физическая культура и спорт в России. История и развитие каратэ.	2	2	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	84	2	82	Тест
4	Специальная физическая подготовка	80	2	78	Тест
5	Технико-тактическая подготовка	48	3	45	Тест
6	Контрольно-переводные испытания	2	-	2	Тест
7	Контрольные соревнования	2	-	2	Протокол
8	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	Опрос, тест
9	Воспитательные мероприятия	1	1	-	Опрос
10	Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-	Опрос
Итого объём программы		216	15	201	

2.2. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Дата	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09	16.45 – 18.15	Лекция, индивидуальная	2	Инструктаж по ТБ. Разучивание стоек: некоаши дачи и ура-дзенкуцу дачи.	Спорт. зал	Теку-щий. Собе-седо-вание
2	09.09	16.45 – 18.15	Групповая, игровая	2	Повторение стоек некоаши дачи и ура-дзенкуцу дачи. Разучивание ударов: ура цуки, татэ цуки.	Спорт. зал	Теку-щий.
3	11.09	11.45 – 13.15	Групповая	2	Разучивание стоек: хейсоку дачи и хейко дачи. Повторение ударов: уро цуки и татэ цуки.	Спорт. зал	Теку-щий.
4	14.09	16.45 – 18.15	Групповая	2	Повторение стоек: хейсоку дачи и хейко дачи. Разучивание ударов на месте чоку цуки.	Спорт. зал	Теку-щий.
5	16.09	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Контрольно-испытательные упражнения на силу, гибкость и быстроту.	Спорт. зал, спорт. стад.	Про-межу-точная аттес-тация
6	18.09	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Совершенствование разученных стоек. Повторение ударов на месте чоку цуки. Разучивание блока хайван.	Спорт. зал	Теку-щий.
7	21.09	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание стойки кибя дачи и шико дачи. Повторение блока хайван уке на месте, ударов чоку цуки на	Спорт. зал	Теку-щий.

					месте.		
8	23.09	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование ударов на месте в стойке кибя дачи, блока аге уке в парах.	Спорт. зал	Текущий.
9	25.09	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание блока сото уке на месте; стойки зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
10	28.09	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение блока сото уке в парах с ударами чоку цуки. Повторение стойки зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
11	30.09	16.45 – 18.15	Индивидуальная, игровая	2	Разучивание ударов мае гери в хатиджи дачи. Переходы из стоек в стойки: зенкуцу – кибя – хатиджи дачи.	Спорт. зал	Текущий.
12	02.10	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Повторение ударов мае гери в парах на макиварах. Совершенствование стоек: зенкуцу дачи и кибя дачи.	Спорт. зал	Текущий.
13	05.10	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование блока сотоуке в парах на месте. Разучивание блока гедан барай.	Спорт. зал	Текущий.
14	07.10	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение блока гедан барай на месте в парах без ударов ног. Разучивание стойки неко-аши дачи.	Спорт. зал	Текущий.
15	09.10	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание перемещений аюми аши вперёд в зенкуцу дачи через неко-аши дачи на 2 счёта; то же самое назад.	Спорт. зал	Текущий.
16	12.10	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование блока гедан барай в парах с ударами ногами. Повторение перемещений аюми аши в зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.

17	14.10	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание блока учи уде уке на месте. Совершенствование перемещений аюми аши в зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
18	16.10	11.45 – 13.15	Групповая в парах	1	Повторение блока учи уде уке в парах с ударами рук. Разучивание блока аге уке с шагом вперёд и назад.	Спорт. зал	Текущий.
19	19.10	16.45 – 18.15	Групповая в парах	1	Совершенствование блока учи уде уке в парах. Разучивание блока сото уке с шагом вперёд и назад.	Спорт. зал	Текущий.
20	21.10	16.45 – 18.15	Индивидуальная	1	Разучивание блока гедан барай с шагом вперёд и назад; удара ой цуки с шагом вперёд в зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
21	23.10	11.45 – 13.15	Индивидуальная	1	Разучивание блока учи уде уке с шагом вперёд и назад. Повторение удара ой цуки с шагом в зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
22	26.10	16.45 – 18.15	Индивидуальная	1	Повторение разученных блоков с шагом вперёд и назад. Совершенствование удара ой цуки на один шаг с места.	Спорт. зал	Текущий.
23	28.10	16.45 – 18.15	Индивидуальная	1	Совершенствование блоков с шагом вперёд и назад; ударов ой цуки с перемещением аюми аши в зенкуцу дачи на 2 счёта.	Спорт. зал	Текущий.
24	30.10	11.45 – 13.15	Групповая в парах	1	Разучивание поворота маватэ в зенкуцу дачи с гедан барай. Совершенствование блоков в парах на месте.	Спорт. зал	Текущий.

25	02.11	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание кихон-иппон кумитэ (условный бой на один шаг): команды атакующего и защищающегося.	Спорт. зал	Текущий.
26	04.11	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение поворота маватэ с гедан барай; кихон-иппон кумитэ в парах с шагом вперёд и назад.	Спорт. зал	Текущий.
27	06.11	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание удара гияку цуки на месте в зенкуцу дачи. Совершенствование перемещения аюми аши вперёд и назад на 1 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
28	09.11	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение удара гияку цуки на месте в парах на макиварах. Совершенствование удара ой цуки на 1 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
29	11.11	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Совершенствование удара гияку цуки на месте после блоков: аге уке, сото, уке, гедан барай, учи уде уке.	Спорт. зал	Текущий.
30	13.11	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Совершенствование кихон-иппон кумитэ с атакой ой цуки дзедан и блоком аге уке с контратакой гияку цуки чудан.	Спорт. зал	Текущий.
31	16.11	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование кихон-иппон кумитэ с атакой ой цуки чудан и блоком сото уке с контратакой гияку цуки чудан.	Спорт. зал	Текущий.
32	18.11	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование кихон-иппон кумитэ с атакой мае гери и блоком гедан барай с	Спорт. зал	Текущий.

					контратакой хайто учи дзедан.		
33	20.11	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Совершенствование разученных блоков с шагом вперёд и назад с контратакой гияку цуки на 2 счёта.	Спорт. зал	Текущий.
34	23.11	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание перемещений вперёд аюмиаши с блоком геданбарай на 2 счёта. Совершенствование удара маегери.	Спорт. зал	Текущий.
35	25.11	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение аюми аши с гедан барай вперёд на 1 счёт. Совершенствование мае гери чудан с места из зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
36	27.11	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание аюми аши вперёд с блоком аге уке на 2 счёта; с ударом мае гери кеаге чудан.	Спорт. зал	Текущий.
37	30.11	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение аюми аши вперёд с блоком аге уке на 1 счёт; с ударом мае гери кеаге дзедан.	Спорт. зал	Текущий.
38	02.12	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Совершенствование аюми аши вперёд и назад с блоком гедан барай; с ударами мае гери чудан и дзедан.	Спорт. зал	Текущий.
39	04.12	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание аюми аши вперёд и назад с блоком сото уке на 2 счёта; ката тайкуёку шодан 1-4 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
40	07.12	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение аюми аши вперёд и назад с сотоуке на 1 счёт; ката 1-4 счёт тайкуёку шодан.	Спорт. зал	Текущий.
41	09.12	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Совершенствование блоков аге уке и сото	Спорт. зал	Текущий.

			альная		уже с шагом вперед и назад с контратакой гияку цуки чудан.		
42	11.12	11.45 – 13.15	Групповая	2	Разучивание аюми аши с блоком учи уде уже вперед на 2 счёта; ката тайкуёкушодан 5-8 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
43	14.12	16.45 – 18.15	Групповая	2	Повторение аюми аши вперед и назад с учи уде уже на 1 счёт; ката тайкуёку шодан 5-8 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
44	16.12	16.45 – 18.15	Групповая	2	Совершенствование аюми аши с уде уже вперед и назад с гияку цуки чудан; ката тайкуёку шодан 1-8 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
45	18.12	11.45 – 13.15	Групповая	2	Совершенствование разученных блоков с аюми аши вперед и назад без контударов; тайкуёку шодан на 1-8 счёт	Спорт. зал	Текущий.
46	21.12	16.45 – 18.15	Групповая	2	Разучивание поворотов в ката тайкуёку шодан на 3 и 5 счёт; стоек коса дачи и неко-аши дачи из хатиджи дачи.	Спорт. зал	Текущий.
47	23.12	16.45 – 18.15	Групповая	2	Повторение поворотов на 3 и 5 счёт в тайкуёку шодан; стоек коса дачи и неко-аши дачи из дзенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
48	25.12	11.45 – 13.15	Групповая	2	Совершенствование тайкуёку шодан 1-8 счёт с поворотами и кияй; стоек коса дачи и неко-аши дачи.	Спорт. зал	Текущий.
49	11.01	16.45 – 18.15	Групповая	2	Разучивание поворота в ката тайкуёку шодан на 9 и 17 счёт; перемещений боком в	Спорт. зал	Текущий.

					киба дачи через коса дачи на 2 счёта.		
50	13.01	16.45 – 18.15	Групповая	2	Повторение поворотов в тайкуёку шодан на 9 и 17 счёт; перемещений скрестным шагом на 1 счёт в киба дачи.	Спорт. зал	Текущий.
51	15.01	11.45 – 13.15	Групповая	2	Совершенствование тайкуёку шодан; перемещений в киба дачи скрестным шагом.	Спорт. зал	Текущий.
52	18.01	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание стойки кокуцу дачи из хейко дачи; удара ногой ёко гери на месте из хатиджи дачи.	Спорт. зал	Текущий.
53	20.01	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение стойки кокуцу дачи из неко-аши дачи с шагом вперёд; удара ёко гери из хейсоку дачи с шагом в киба дачи.	Спорт. зал	Текущий.
54	22.01	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Совершенствование кокуцу дачи из хейсоку дачи шагом вперёд через неко-аши дачи; удара ёко гери из киба дачи через коса дачи.	Спорт. зал	Текущий.
55	25.01	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание блока суюто учи на месте в хатиджи дачи на 3 счёта; перемещений в киба дачи скрестным шагом с ёко гери.	Спорт. зал	Текущий.
56	27.01	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение суюто уке на 2 счёта в кокуцу дачи через неко-аши дачи; перемещений в киба дачи скрестным шагом с ёко гери кеаге.	Спорт. зал	Текущий.
57	29.01	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Совершенствование перемещений вперёд и назад в кокуцу дачи с суюто уке на 2 счёта	Спорт. зал	Текущий.

					через неко-аши дачи.		
58	01.02	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Совершенствование перемещений в кибдачи скрестным шагом с ёко гери кеаге дзедан.	Спорт. зал	Текущий.
59	03.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание блока коса уке на месте в парах; совершенствование ударов мае гери чудан из зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
60	05.02	11.45 – 13.15	Групповая в парах	1	Разучивание блока хайван уке от ударов мае гери и ёко гери чудан на месте в парах.	Спорт. зал	Текущий.
61	08.02	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Повторение блоков коса уке и хайван уке от ударов ногами мае гери и ёко гери чудан из зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
62	10.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование ударов ногами мае гери и ёко гери в парах с блоками коса уке и хайван уке в кихон-иппон кумитэ.	Спорт. зал	Текущий.
63	12.02	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Разучивание кихон-гохон кумитэ с ой цуки дзедан и блоками аге уке без контрудара. Совершенствование кихон-иппон кумитэ.	Спорт. зал	Текущий.
64	15.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение кихон-гохон кумитэ с ой цуки дзедан и аге уке с гияку цуки чудан после 5 блока.	Спорт. зал	Текущий.
65	17.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание кихон-гохон кумитэ с ой цуки чудан и блоками сото уке без контрудара.	Спорт. зал	Текущий.
66	19.02	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Повторение кихон-гохон кумитэ с ой цуки чудан и блоками сото уке с гияку цуки чудан	Спорт. зал	Текущий.

					после 5 блока.		
67	22.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание кихон-гохон кумитэ с мае гери чудан и блоками гедан барай без контрударов.	Спорт. зал	Текущий.
68	24.02	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение кихон-гохон кумитэ с мае гери чудан и блоками гедан барай с хайто учи после 5 блока.	Спорт. зал	Текущий.
69	26.02	11.45 – 13.15	Групповая	2	Разучивание ката эмпи 1-4 счёт. Повторение «скрутки» из зенкуцу дачи в ура-зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
70	01.03	16.45 – 18.15	Групповая	2	Повторение эмпи 1-5 счёт. Разучивание удара уширо ура маваси гери из ура зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
71	03.03	16.45 – 18.15	Групповая	2	Разучивание ката эмпи 6-10, 11-15, 28-32 счёт. Повторение удара уширо ура маваси гери из зенкуцу дачи после «скрутки».	Спорт. зал	Текущий.
72	05.03	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Повторение ката эмпи 1-15 счёт; ударов уширо ура маваси гери по макиварам в парах из зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
73	10.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание эмпи 16-22 счёт. Совершенствование уширо ура маваси гери в парах из зенкуцу дачи со степа.	Спорт. зал	Текущий.
74	12.03	11.45 – 13.15	Групповая	2	Повторение эмпи 1-22 счёт. Совершенствование разученных ката.	Спорт. зал	Текущий.
75	15.03	16.45 – 18.15	Групповая	2	Разучивание эмпи 23-27 счёт, ударов хидза гери на макиварах в парах.	Спорт. зал	Текущий.

76	17.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение эмпи 1-27 счёт, 28-32 счёт; ударов хидза гери на макиварах в парах.	Спорт. зал	Текущий.
77	19.03	11.45 – 13.15	Индивидуальная	2	Разучивание эмпи 33-38 счёт, ударов хидза гери на макиварах в парах.	Спорт. зал	Текущий.
78	22.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение эмпи 1-38 счёт; ударов хидза гери на макиварах в парах.	Спорт. зал	Текущий.
79	24.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание эмпи 39-40 счёт, ударов хидза гери на макиварах в парах.	Спорт. зал	Текущий.
80	26.03	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Разучивание подсечки аши барай в парах из хейко дачи. Совершенствование разученных ката.	Спорт. зал	Текущий.
81	29.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Совершенствование ударов ногами в парах: мае гери, ёко гери, уширо гери и маваси гери.	Спорт. зал	Текущий.
82	31.03	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение аши барай в парах из зенкуцу дачи со степа.	Спорт. зал	Текущий.
83	02.04	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Совершенствование аши барай в парах с захватом.	Спорт. зал	Текущий.
84	05.04	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание удара кидзами цуки из хатиджи дачи в парах.	Спорт. зал	Текущий.
85	07.04	16.45 – 18.15	Групповая в парах	1	Повторение удара кидзами цуки в парах из дзенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
86	09.04	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Совершенствование кидзами цуки со степа с шагом окури аши в парах.	Спорт. зал	Текущий.
87	12.04	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание учебной комбинации ударов руками: кидзами цуки / гияку цуки из дзенкуцу	Спорт. зал	Текущий.

					дачи.		
88	14.04	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение ударов руками: кидзами цуки / гияку цуки на выпаде из дзенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
89	16.04	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Совершенствование ударов руками: кидзами цуки / гияку цуки со степа.	Спорт. зал	Текущий.
90	19.04	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание учебной комбинации ударов: гияку цуки / мавасигери в парах из зенкуцу дачи.	Спорт. зал	Текущий.
91	21.04	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение ударов: гияку цуки / мавасигери в парах на выпаде.	Спорт. зал	Текущий.
92	23.04	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Совершенствование ударов: гияку цуки / мавасигери в парах со степа.	Спорт. зал	Текущий.
93	26.04	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Контрольно-испытательные упражнения на силу, гибкость и быстроту.	Спорт. зал, спорт. стад.	Промежуточная аттестация
94	28.04	16.45 – 18.15	Индивидуальная	2	Разучивание ката канку дай 1-14 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
95	30.04	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Повторение канку дай 1-14 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
96	03.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание ката канку дай 15-24 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
97	05.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение ката канку дай 1-24 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
98	07.05	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Разучивание канку дай 25-32 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
99	10.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение канку дай 1-32 счёт.	Спорт. зал	Текущий.

100	12.05	16.45 – 18.15	Групповая	2	Разучивание канку дай 33-42 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
101	14.05	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Повторение канку дай 1-42 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
102	17.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Разучивание канку дай 43-56 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
103	19.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение канку дай 1-56 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
104	21.05	11.45 – 13.15	Групповая в парах	2	Разучивание канку дай 57-63 счёт.	Спорт. зал	Текущий.
105	24.05	16.45 – 18.15	Групповая в парах	2	Повторение ката канку дай.	Спорт. зал	Текущий.
106	26.05	16.45 – 18.15	Групповая	2	Совершенствование ката: тэки шодан, дзион, бассай дай, эмпи и канку дай.	Спорт. зал	Текущий.
107	28.05	11.45 – 13.15	Соревновательная	2	Совершенствование разученных комбинаций в свободном поединке в средствах защиты.	Спорт. зал	Текущий.
108	31.05	16.45 – 18.15	Соревновательная	2	Совершенствование разученных ката в формате соревнований.	Спорт. зал	Текущий.

2.3. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста от 10 до 15 лет.

Количество воспитанников в группе: до 15 человек.

Разновозрастные группы формируются в зависимости от физической и технической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал площадью 134 квадратных метра, оборудованный специальным покрытием (татами) для занятий единоборствами, шведскими стенками в количестве 11 штук и навесными турниками в количестве 11 штук.

Кадры – тренер-преподаватель со средним специальным образованием, прошедший курсы переподготовки

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Основными показателями выполнения нормативных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками.

Виды контроля успеваемости учащихся.

Обязательным и важным элементом учебного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) воспитанников МАУ ДО «СОК «Жемчужина».

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности (непосредственное наблюдение за учебно-тренировочным процессом);
- промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов по окончании года).

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учебными планами.

Цели, задачи и формы текущего контроля уровня подготовленности учащихся

Целью текущего контроля уровня подготовленности учащихся является определение роста динамики развития и усвоения учащимися изученного материала. Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину, по журналам учета посещаемости тренировочных занятий.

Цели задачи и формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация учащихся - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных учебным планом с целью перевода учащихся на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной программе по видам спорта. Целью промежуточной аттестации учащихся является: - достоверная оценка знаний, умений и навыков, а так же уровня физической подготовленности учащихся на определенных этапах освоения программы; - определение перспектив дальнейшей работы с учащимися; - получение объективной информации для подготовки решения о переводе учащихся на следующий год обучения; Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках и соревнованиях. Учащиеся, выполнившие требования контрольно-переводных нормативов,

переводятся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации учащихся оформляются протоколом.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по одному или нескольким видам контрольных испытаний, общеобразовательной программы или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Учащиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Лица, не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, решением педагогического совета остаются на повторный год обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Документация и отчетность

Документами текущего контроля уровня подготовленности учащихся и промежуточной аттестации учащихся являются:

- документация учета текущего контроля учащихся тренеров-преподавателей;
- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольных нормативов.

Приказы:

- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу учащихся на последующие этапы обучения;

2.5. Оценочные материалы

Нормативы для текущего контроля

Контрольные нормативы	10-15 лет	
	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 60 м, с	10,8	11,3
Челночный бег 3x10 м, с	8,8	9,3
Прыжки в длину с места, см	165	155
Кросс 1000 м, м	4,47	5,21
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с, кол-во раз	21	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (Д)	6	14

Указания к выполнению контрольных упражнений

Рекомендуемые тесты отвечают ряду требований практичности и экономичности, не занимают много времени на подготовку и проведение,

результаты тестов измеряются в объективных единицах (сек и см), легко интерпретируются и интересны для юных спортсменов. Содержание данных тестов представлено ниже в следующем порядке:

- название теста,
- описание теста,
- оценка результатов теста.

Оценка общей физической подготовленности

Бег по дистанции 60 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению занимающегося. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Кросс 1000 м. Выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению занимающегося. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для большей точности измерения пяточный край подошвы смазывают мелом. Выполняются три попытки. Оставленный на полу след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Прыжки в высоту с разбега (вверх с места). Высота прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты, испытуемый отмечает мелом концы пальцев рук, встаёт от стены на расстоянии около 15 см. Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Челночный бег 3х10 м. На расстоянии Юм мелом наносятся две параллельные линии. Испытуемый по команде «марш» бежит как можно быстрее от одной до другой линии, переходя их стопами, и так 3 раза. Финиш фиксируется по общепринятым правилам.

Наклон вперёд из положения стоя. Стоя на гимнастической скамейке, ноги прямые и вместе, держать 3 сек. Фиксируется расстояние от поверхности скамейки и пальцев рук.

Наклон вперёд из положения сидя. Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, ноги упираются о поверхность положенной на бок гимнастической скамейки. Ноги располагаются на расстоянии 20-30 см, держать 3 сек. Фиксируется расстояние от поверхности скамейки и пальцев рук.

Подтягивание на высокой перекладине из виса (для юношей). Выполняется с захватом перекладины сверху и с прямыми ногами без дополнительных движений одновременным сгибанием рук. Оценивается по количеству подтягиваний.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (для девушек). Перекладина устанавливается на уровне груди испытуемого, хват сверху, угол между вытянутыми руками и туловищем не менее 90°. После этого выполняется подтягивание, сохраняя прямое положение туловища.

Оценка специальной физической подготовленности

Рекомендации по организации и проведению тестирования

двигательных способностей занимающихся каратэ. Данная группа упражнений по внутримышечной и межмышечной координации, а также по направленности воздействия на организм спортсменов имеет гораздо большее сходство с соревновательными упражнениями, чем упражнения общей физической подготовки. Эти упражнения также имеют три разновидности: координационные, кондиционные и сопряжённые.

Координационные специально-подготовительные упражнения направлены на совершенствование специализированных координационных возможностей в каратэ, т.е. на расширение двигательного опыта спортсменов. Они применяются практически на всех этапах многолетней тренировки и включают в себя: самостраховку, сопротивление упругих предметов, акробатические прыжки, противодействие партнёра, соревновательные и специально-подготовительные с отягощением, идеомоторные, имитационные и тренажёрные.

Кондиционные специально-подготовительные упражнения направлены на повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов. Формируют модельный «энергетический портрет» спортсменов с определёнными величинами МПК и O₂ - долга (лактатной и алактатной фракции), на формирование необходимого телосложения и топографии мышечной силы, на достижение определённых результатов в тестах на гибкость, силовую выносливость и т.п., где выделены упражнения: собственно силовые, скоростно-силовые, на силовую выносливость, на скоростно-силовую выносливость, на гибкость, аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные и анаэробно-алактатные. Причём величина отягощения при совершенствовании скоростно-силовых качеств колеблется в зависимости от подготовленности спортсмена. При использовании общеподготовительных упражнений она может достигать 70-90% от максимума, а в специально подготовительных 30-50% от максимума. В первом случае в большей степени совершенствуется силовой компонент, а во втором - скоростной.

Сопряжённые (координационно-кондиционные) специально-подготовительные упражнения позволяют решать одновременно две главные задачи: повышать координационные возможности и достигать при этом высоких функциональных показателей. Чаще всего в качестве тренировочных заданий применяются многократные повторения конкретных технико-тактических действий или же более абстрактные задания - разновидности поединков с акцентом на совершенствование различных механизмов энергообеспечения. В связи с чем сопряжённые специально-подготовительные упражнения разделены на две подгруппы: упражнения, повышающие мощность выполнения отдельных технико-тактических действий и комплексы упражнений, игры различной продолжительности и интенсивности, совершенствующие различные механизмы энергообеспечения организма спортсменов.

Тест для измерения уровня развития специальной силы. Из позиции приседа подъём с нанесением ударов поочерёдно левой и правой ногой и с последующим возвращением в исходное положение за 30 сек. Определяется количество выполненных ударов.

Тест для измерения уровня развития специальных скоростно-силовых качеств.

Максимальное количество сильных ударов рукой (ногой) по боксёрскому мешку из стойки за 10 сек. Определяется количество ударов.

Тест для измерения уровня развития специальной скоростной выносливости.

Выполнение максимальное количество скоростных ударов ногами (руками) в течении 3 мин. Определяется количество ударов.

Тест для измерения уровня развития специальной силовой выносливости. Выполнение ударов с отягощением на руках и ногах с интенсивностью и мощностью, близкой к максимальной, в течение 2 мин. Определяется количество ударов.

Тест для измерения уровня развития специальной гибкости. Между двумя стойками, под наклоном около 60°, натягивают верёвку с закреплёнными на ней 10 флажками, испытуемый должен нанести различные по технике удары ногой (например: ёко гэри, маваши гэри, маэ гэри и т.д.) правой и левой ногой поочерёдно по каждому флажку за короткий промежуток времени. Определяется количество флажков, которых удалось преодолеть.

Примечание: Перед тестированием необходимо провести разминку и выполнить упражнения на гибкость.

Оценка технико-тактической подготовки

Кихон оценивается по следующим критериям:

1 Волевые качества (Дзаншин): устойчивая эмоция, сильный дух «Ки» (ментальная энергия);

2 Позиции (Дачи-вадза): поверхность подошвы стопы ноги (носок и пятка) полностью прижата к полу; правильная форма; при выполнении технико-тактических действий сильное напряжение мышц тела, необходимый изгиб в лодыжке и колене ноги при нанесении удара ногой; взаимосвязь бедра и опорной ноги.

3 Положение: ось тела находится под 90° по отношению к полу, за исключением специальных техник; линия шеи прямая; плечи опущены; полное единство частей тела при выполнении технико-тактических действий.

4 Положение глаз: глаза направлены прямо на противника; линия взгляда параллельно полу; в течении выполнения технико-тактических действий не моргать.

5 **Мощь (энергия):** максимальное использование внешней силы, использующей пол; надлежащая динамика тела; совместная работа всех частей тела для передачи силы; плавная передача энергии.

6 **Передвижение (Киваши-вадза):** правильный расчёт времени движения тела; соответствие движения тела цели и направлению выполнения технико-тактических действий; согласованность техники и мощности выполнения.

7 **Кимэ (концентрация энергии):** максимальная сила, направленная в определённую цель за самое возможное короткое время.

8 **Дыхание:** использование правильной техники дыхания; совместное дыхание с движением тела.

Тэ-Вадза (техники рук)

1 **Мышечные сокращения** при выполнении технических действий - цуки, учи, атэ и укэ: одновременное быстрое и короткое сокращение мышц тела и рук в позиции; при выполнении технико-тактических действий руками максимальное давление ног в пол.

2 **Комбинация техник** - учи и укэ: использование импульса тела в совместном движении; давление ног в пол при выполнении комбинации технических действий; короткое и быстрое действие; использование тела в быстром движении назад; сохранение равновесия после резкого движения назад.

3 **Отводящие / хватающие блокирующие техники** - укэ: соотношение локтя к телу; при отведении или захвате передача силы от взаимодействия руки или руки через тело в пол.

Гэри-Вадза (техники ног)

1 **Хлёсткие удары ногами (Кэагэ-Вадза):** использование импульса тела (маятникового или вибрационного) перед резким нанесением удара ногой; использование тела для быстрого возврата ноги назад; при резком возврате ноги назад мышцы тела сжимаются для поддержания хорошего равновесия.

2 **Толкающие удары ногами (Кэкоми-Вадза):** преобразование дуги, созданной маятниковым действием бедра, в прямую линию в заключительной стадии удара; центр тяжести тела перемещается с выносом бедра в направлении к цели; сильное сжатие мышц тела в заключительной стадии; использование взаимодействия мышц тела для сильного оттягивания ноги назад; при возвращении ноги назад мышцы тела сжимаются для поддержания хорошего равновесия.

Ката (формальное упражнение) выполняется с объявлением названия данного Ката и с поклоном в начале и в конце исполнения, оценивается по следующим критериям:

1 **Техники:** каждая техника должна быть выполнена правильно как в Кихон; понимание применения каждого движения; поддержание концентрации внимания на объекте выполнения каждого технического действия.

2 **Перемещение тела:** центр тяжести, сосредоточен между ногами; поддержание того же самого уровня в движении (за исключением -

специальной техники); поддержание надлежащего положения глаз; взгляд направлен в сторону применения технико-тактических действий; поддержание оси тела прямо по отношению к полу (за исключением - специальной техники).

3 Изменение направления: глаза и голова ведут тело к новому направлению; поддержание того же самого уровня в течении изменения направления (кроме - специальной техники); при завершении поворота тела взгляд глаз устремлён в новом направлении.

4 Продолжение техник: использование энергии / реакции в конце выполнения технического действия, к началу выполнения следующего технического действия; мышцы тела расслаблены между выполнением технико-тактических действий; поддержание правильного дыхания.

5 Темп / Ритм: поддержание правильного ритма, основанного на применении технико-тактических действий; темп дыхания соответствует темпу выполнения технико-тактических действий.

6 Направление движения (Энбу-сэн): правильное направление движения при выполнении каждого технико-тактического действия.

Кумитэ (поединок) начинается и заканчивается с поклона противников друг другу и по команде аттестующего, оценивается по следующим критериям:

1 Отношение: показать надлежащее отношение; правильные манеры.

2 Волевые качества (ментальный): устойчивые эмоции; сильный дух (Ки).

3 Камаэ (стартовое положение): правильное положение тела; эффективная дистанция (Ма-ай); правильное положение глаз; поддержание потенциальной энергии.

4 Нарушения: приспособлении дистанции (Ма-ай) перед выполнением технико-тактических действий; агрессивность при нанесении атакующего действия; чрезмерное возбуждение при выполнении основных технических действий.

5 Защита: перемещение тела (соответствующее движение, настройка и расстояние); блокирование (правильный расчёт времени, сильные и быстрые основные техники блокирования, мгновенное атакующее действие направляет противников для выполнения блоков, использование нужной блокирующей поверхности); встречное нападение (подготовка эффективной дистанции (Ма-ай) перед нанесением удара, атака противника в зачётную зону, точное и сильное завершение удара).

6 Дзаншин (боевая готовность после выполнения технико-тактических действий): поддержание волевой и физической подготовленности для следующего действия.

7 Дыхание: соответствие дыхания в выполнении технико-тактических действий.

1 Нарушение: нет оценки эффективной дистанции «Ма-ай» и соответствующего расчёта времени для атакующих действий.

2 Защита: оценка эффективной дистанции «Ма-ай»; выбор

соответствующей блокирующей техники;

3 Контратака: соответствующий расчёт времени после выполнения блока; выбор подходящей техники для атакующего действия.

Примечание: Ментальный уровень (Кё): чрезвычайная эмоциональная нестабильность, такая как страх, злость, возбужденность или ступор; полная потеря воли, жизненных сил и желания бороться; потеря бдительности, влекущая за собой рассеянность или потерю внимания. Физический уровень (Кё): потеря физического равновесия; промежуток времени между началом технического действия и его исполнением; промежуток между исполнением различных техник или перерыв на протяжении исполнения одной техники.

2.6. Методические материалы

В процессе обучения каратэ необходимо руководствоваться педагогическими принципами сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, связи теории с практикой, научности, рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения.

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

Принцип наглядности предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео– и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров.

Принцип доступности предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

Второй этап – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы Учителя и ученика отрабатывается техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется

представление об элементе, устраняются ошибки и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

Принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступать к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

Требование систематичности и последовательности в обучении каратэ нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учениками упражнений и технических действий.

Принцип прочности требует, чтобы полученные знания прочно закреплялись в памяти учеников, стали частью их сознания, основой поведения. Психологические исследования показывают, что запоминание и воспроизведение зависят не только от изучаемого материала, но и от отношения к нему. Поэтому для качественного усвоения техники и тактики каратэ необходимо, прежде всего, сформировать интерес учеников к занятиям, к боевым искусствам вообще.

Принцип научности заключается в том, что в процессе занятий Учитель и инструкторы анализируют достигнутые результаты в становлении как собственного мастерства, так и мастерства своих учеников, делают обоснованные выводы, ищут наиболее эффективные из существующих и апробируют новые упражнения в интересах повышения качества обучения технике и тактике каратэ, разрабатывают и используют на практике методики индивидуального подхода к обучению в зависимости от возрастных, половых, интеллектуальных и других особенностей учеников.

Однако чтобы идти вперед, недостаточно просто наблюдать и анализировать результаты выполнения тех или иных упражнений и технических действий и после этого применять их на практике. Нужно еще уметь прогнозировать и предвидеть. Именно в этом и заключается **принцип связи теории с практикой**.

Принцип рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения предполагает включение в обучающий процесс разнообразных видов тренировок (общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка техники, тактико-техническая тренировка) в составе группы или с отдельными учениками, а также применение различных способов взаимодействия учеников на занятиях: индивидуальную работу, работу в постоянных и сменных парах, в малых и больших группах. Этот принцип предусматривает также стимулирование учеников к самостоятельной работе над совершенствованием своего тактико-технического мастерства, используя при этом взаимопомощь и взаимообучение, творческое претворение учениками полученных технических и тактических навыков на практике в свободных поединках, выработку их собственного «почерка».

Перечисленные выше принципы образуют целостное единство, систему тесно спаянных между собой элементов: реализация одного принципа связана с реализацией других.

Основными методами воспитания учеников в процессе занятий каратэ являются **общие методы**, широко применяемые в педагогике, такие как:

- разъяснение и убеждение;
- поощрение и наказание;
- требовательность и чуткое внимание;
- индивидуальный подход и положительный пример.

Однако наряду с общими методами обучения в каратэ могут применяться и **специфические методы** для развития отдельных качеств и способностей, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

Для развития двигательных способностей, реактивности и быстроты:

- повторный;
- с ускорениями;
- переменный;
- уравнительный;
- комбинированный (эстафеты, игры и т. д.).

Для развития силы:

- повторный;
- «до отказа»;
- максимальных усилий;
- больших усилий;
- изометрический;
- динамический;
- кратковременных усилий;
- вариативных воздействий;
- синтетических воздействий.

Для развития скоростно-силовых способностей:

- повторный;
- с ускорениями;
- переменный;
- уравнивательный;
- комбинированный.

Для развития координационных способностей:

- переменный;
- вариативных воздействий;
- сопряженный;
- круговой;
- комбинированный.

Для развития выносливости:

- повторный;
- переменный;
- равномерный;
- интервальный;
- круговой.

В целом перечисленные выше методы не исчерпывают всего их многообразия. Выбор методов обучения не может быть произвольным. Их набор должен быть подчинен основной идее каратэ – воспитанию физически крепкой, умственно и духовно богатой личности. На основе этих методов строится весь тренировочный процесс в каратэ.

Алгоритм учебного занятия каратэ разделён на 3 части:

1. Подготовительная (25-30 мин.)

Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на снарядах. Разминка (упражнения ОФП и СФП, упражнения на растяжку).

2. Основная часть (50-55 мин.)

Отработка технических, тактических приемов. Разучивание и отработка нового материала, повторение и совершенствование ранее разученного материала. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на снарядах.

3. Заключительная часть (5-10 мин.)

Упражнения на восстановления дыхания, упражнения на развитие силы, растяжка. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Упражнения для домашнего повторения.

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально-подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские состязания, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, экзаменационные задания, японский словарь терминов, справочные материалы, правила соревнований, правила судейства, положения о соревнованиях, фото стенды, видео-пособия по обучению технических приёмов, интернет ресурс «В Контакте» (закрытая группа для воспитанников и родителей с информационным обеспечением)

2.7. Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

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

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть прежде всего требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка, и что эффективность воспитательного воздействия будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивного зала;
- постоянное обновление стендов.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий,

а дополнительно на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

2.8. Иные компоненты

Педагогический и врачебный контроль

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учёт подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль физической подготовленности занимающихся каратэ необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных спортсменов.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Медико-биологический контроль. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок на занятия; оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов (УТС); санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний; оказание первой доврачебной помощи; организация лечения спортсменов в случае необходимости. С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняет врач, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

2.9. Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176с.
6. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1983.
7. Биджиев СВ. Сётокан каратэ-до. - Санкт-Петербург, 1994. - 559с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.-331с.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.-75с.
10. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1981
11. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288с.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Ишков В.С. Обучение основным атакующим действиям спортивного карате с использованием тренажёрных устройств: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1988.- 23 с.
14. Литвинов С.А. Тигр и восходящее солнце Шотокана. - М.,: НИОЦ "Здоровье народа", фильм 28, 1996, (90 мин.)
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
16. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спорткадем-пресс, 2000.
17. Накаяма М. Динамика каратэ. - Новосибирск, 1993. - 271с.
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. В 11-ти т. - М.: Ладомир, АСТ, 1998.
19. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа. 1994.-352с.
20. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
21. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.: ФиС, 1968.

22. Сысоев Ю.В. Стилъ руководства тренера спортсменами и спортивным коллективом / Учебно-методические рекомендации. -М.: МГАФК, 1997.

23. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003. - 120 с.

24. Широбоков Б.А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углублённой тренировки. Автореф. дис.канд. пед. наук.- М., 1997.-25с.

3. Приложения

Приложение 1

Словарь специальных терминов

1. Дачи-вадза (стойки):

- 1.1 Зэнкуцу-дачи - передняя фронтальная стойка
- 1.2 Хэйсоку-дачи - боевая стойка ожидания, ступни параллельны,
- 1.3 Мусуби-дачи - ритуальная стойка, пятки вместе - носки врозь,
- 1.4 Йой-дачи - стойка, где ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны,
- 1.5 Какэ-дачи - позиция со скрещенными ногами,
- 1.6 Киба-дачи - стойка с широко расставленными ногами, «стойка всадника»;
- 1.7 Кокуцу-дачи - задняя стойка,
- 1.8 Нэко-аси-дачи - стойка кошки,
- 1.9 Фудо-дачи - корневая стойка, где оба колена должны быть согнуты одинаково;
- 1.10 Цури-аси-дачи - позиция на одной ноге, буквально «стойка цапли»;
- 1.11 Саги-аши-дачи - позиция на одной ноге, вторая цепляется ступнёй за опорную, буквально «стойка журавля»;
- 1.12 Санчин-дачи - стойка песочных часов,
- 1.13 Шико-дачи - стойка борцов сумо,
- 1.14 Какэ-дачи - стойка скрещенных ног,
- 1.15 Хангэцу-дачи - стойка полумесяца.

2. Передвижения:

- 2.1 Аюми-аси - простой шаг (естественный),
- 2.2 Ёко-аси - уход в бок,
- 2.3 Окури-аси - подшаг передней ноги с подтягиванием задней,
- 2.4 Мавари-аси - шаг с поворотом на 90 градусов,
- 2.5 Нагаси-аси - уклон туловища с разворотом сзади стоящей ноги внутрь,
- 2.6 Сорикондэ-аси - переступающий шаг;
- 2.7 Тсуги-аси - подшаг задней ногой с последующим выпадом передней ноги,
- 2.8 Тай-сабаки - движение по кругу с поворотами и разворотами тела (финтами и увёртками);
- 2.9 Тоби-кондэ - подскок.

3. Тэ-вадза (удары руками):

- 3.1 Авасэ-цуки - комбинированный удар двумя кулаками в два уровня,
- 3.2 Гьяку-цуки - разноимённый удар кулаком со стороны сзади стоящей ноги,

- 3.3 Каги-цуки - удар кулаком типа "крюк" на близкой дистанции;
- 3.4 Кизами-цуки - удар кулаком, "выпад" с выносом плеча,
- 3.5 Маваси-цуки - круговой удар кулаком на длинной дистанции,
- 3.6 Нукитэ - удар пальцами руки, буквально «рука копьё»;
- 3.7 Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога,
- 3.8 Рэн-цуки - последовательные удары кулаком,
- 3.9 Санбон-цуки - три последовательных удара кулаком,
- 3.10 Тэтцуи-учи - удар ребром кулака, буквально "железный молот",
- 3.11 Уракэн-учи - удар внешней частью кулака,
- 3.12 Ура-цуки - короткий удар кулаком типа апперкот,
- 3.13 Хайто-учи - удар внутренним ребром ладони;
- 3.14 Хэйко-цуки - параллельный удар двумя кулаками вперёд по горизонтали,
- 3.15 Чоку-цуки - прямой удар кулаком
- 3.16 Сюто-учи - удар ребром ладони, буквально "рука-меч",
- 3.17 Эмпи-учи - удар локтем;

4. Гэри-вадза (удары ногами):

- 4.1 Аси-бараи ~ передняя подсечка;
- 4.2 Ёко-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой в сторону;
- 4.3 Ёко-гэри-кэагэ - восходящий подбивающий удар ногой в сторону, в бок,
- 4.4 Маваси-гэри - хлесткий удар ногой сбоку по кругу;
- 4.5 Маэ-гэри-кэагэ - подбивающий, восходящий удар ногой вперёд,
- 4.6 Маэ-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой вперёд,
- 4.7 Микадзуки-гэри - круговой удар (серпом) ступнёй снаружи во внутрь
- 4.8 Ура-маваси-гэри - обратный круговой удар ногой,
- 4.9 Гияку-микадзуки-гэри - круговой удар ступнёй изнутри наружу,
- 4.10 Усиро-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой назад,
- 4.11 Фумикоми-гэри - удар ступнёй сверху вниз, буквально наступающая техника;
- 4.12 Хидза-гэри - удар коленом,

5. Укэ-вадза (блоки):

- 5.1 Агэ-укэ - поднимающий, восходящий блок,
- 5.2 Гэдан-укэ - нижний отводящий блок;
- 5.3 Дзюдзи-укэ - крестообразный блок,
- 5.4 Какивакэ-укэ - раздвигающий блок двумя руками, техника освобождения от захвата,
- 5.5 Моротэ-укэ - блок двумя руками, усиленный учи-укэ,
- 5.6 Нами-аси-укэ - блок ступнёй ноги во внутрь снизу вверх;
- 5.7 Сото-укэ - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю,
- 5.8 Сокуэй-маваши-укэ - защита внутренним ребром ступни по кругу

сбоку,

- 5.9 Татэ-шутто-укэ - блок ребром ладони в вертикальной плоскости;
- 5.10 Тэйшо-укэ - блок основанием ладони,
- 5.11 Тэ-осаэ-укэ - связывающий, давящий блок ладонью вниз,
- 5.12 Учи-укэ - блок предплечьем с внутренней стороны во внешнюю,
- 5.13 Учикоми-укэ - проникающий блок предплечьем (укороченный вариант блока сото-укэ),
- 5.14 Хайшу-укэ - блок внешней поверхностью кисти;
- 5.15 Хайван-укэ - блок верхней поверхностью предплечья,
- 5.16 Хидза-укэ - блок коленом,
- 5.17 Сюто-укэ - защита ребром ладони;

6. Укэми-вадза (самостраховка) - распределение ударной силы при падении тела на пол на большую площадь, чтобы погасить удар и избежать травм:

- 6.1 Ёко-укэми - падения (перекаты) в стороны, вправо или влево,
- 6.2 Маэ-укэми - падение (перекат) вперёд из основной позиции,
- 6.3 Усиро-укэми - падения (перекаты) назад.

7. Кумитэ — поединок (бой), дословно «встреча рук»: Гохон-кумитэ - условный бой с пятью шагами,

- 7.1 Дзю-иппон-кумитэ - частично согласованная схватка с партнёром на один (два) технических действия с каждой стороны,
- 7.2 Дзю-кумитэ - свободная схватка;
- 7.3 Иппон-кумитэ - упражнение с партнёром на отработку классической техники с атакующими действиями на один шаг, Санбон-кумитэ - условный бой с тремя шагами;

8. Ката - формальное упражнение школы каратэ:

- 8.1 Бункай - разбор ката с несколькими партнёрами,
- 8.2 ТайкуёкуШодан — подготовительный комплекс, буквально «вселенская гармония»,
- 8.3 ХэйанШодан, Нидан, Сандан, Ёндан, Годан - начальный комплекс, буквально «мирное намерение»,
- 8.4 ТэкиШодан (Нидан, Сандан) - продвинутый комплекс, буквально «железный всадник»,
- 8.5 Бассай Дай (Шо) - «взятие крепости»,
- 8.6 Канку Дай (Шо) - «взгляд в небо»,
- 8.7 Энпи - «полёт ласточки»,
- 8.8 Дзион - «буддийский храм»,
- 8.9 Хангэцу - «полумесяц»,
- 8.10 Дзиттэ - «десять рук».

9. Броски - выведение противника из равновесия: руками - ногами:

- 9.1 Ваки-отоши - выполнение бросковой техники одновременно рукой

и ногой в виде «ножниц»,

9.2 Кани-басами -выполнение бросковой техники ногами в виде «ножниц»;

9.3 О-сото-гари - большой зацеп снаружи,

9.4 Аси-бараи - передняя подсечка,

9.5 Тай-отоси - передняя подножка,

9.6 Уки-госи - бросок через бедро скручиванием с захватом за спину,

9.7 Ханэ-госи - подсад голенью.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по каратэ

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. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие 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. 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

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым 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.

5. 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.

6. 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»).

7. 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.

8. 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.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, 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.

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

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

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. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. 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 занятия.

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

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствии, 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. 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.

Отрабатывать опасную технику с контактом.

Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый ученик

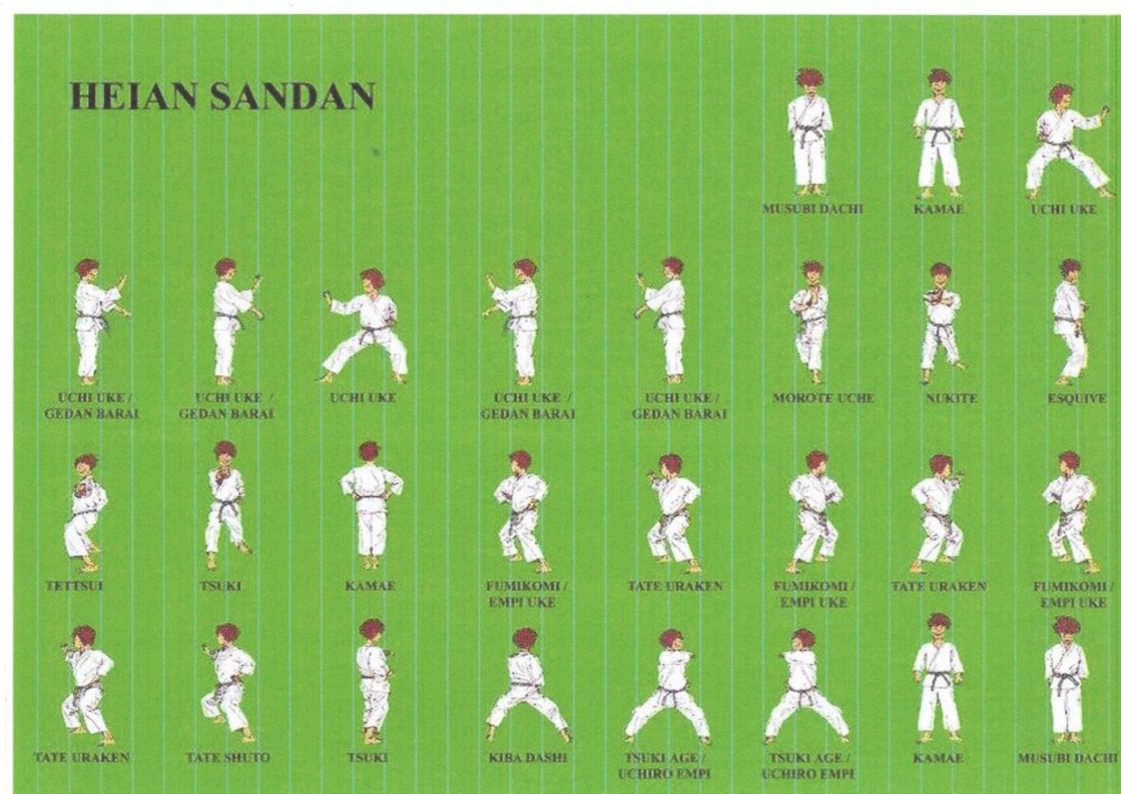
должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

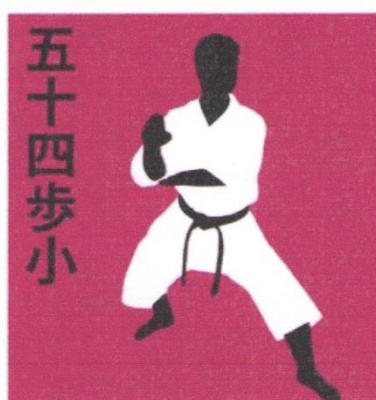
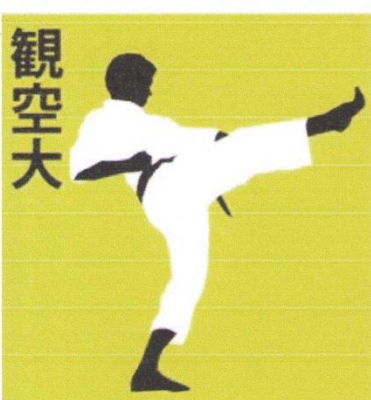
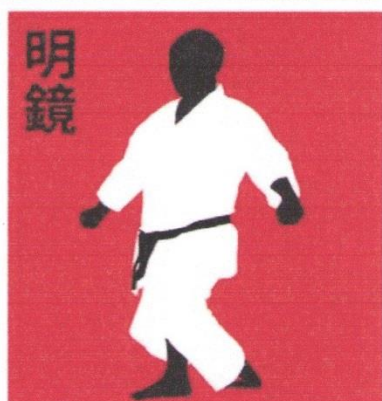
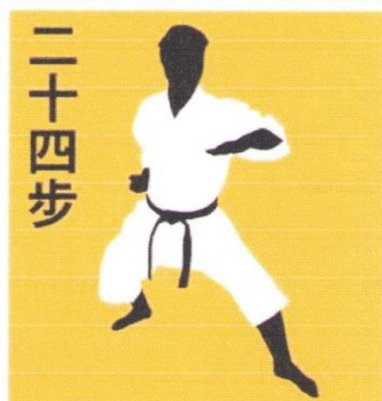
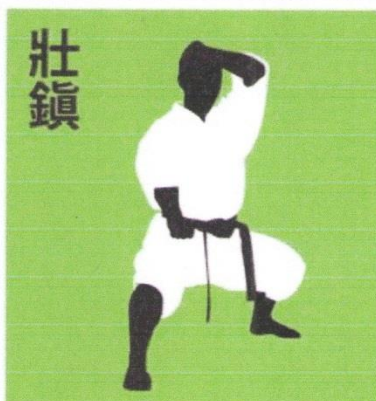
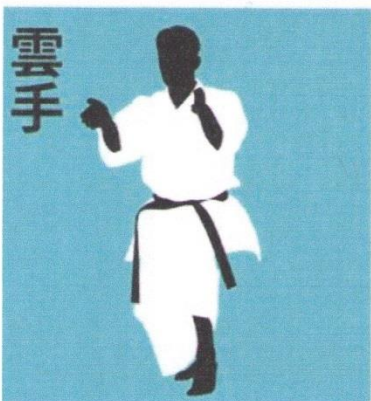
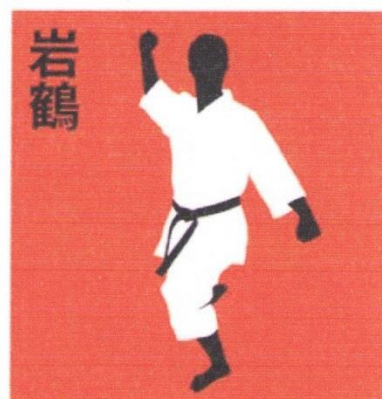
Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

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).

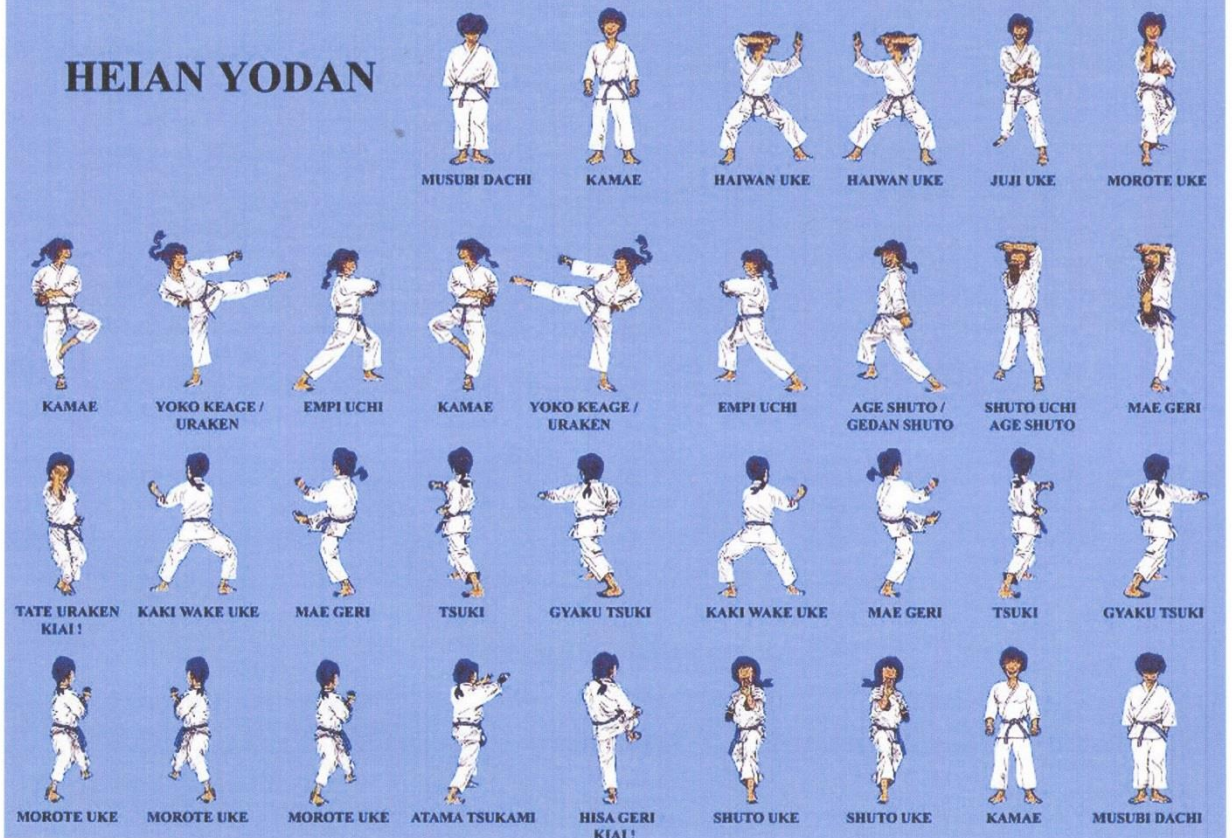
На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

Дидактические материалы по каратэ





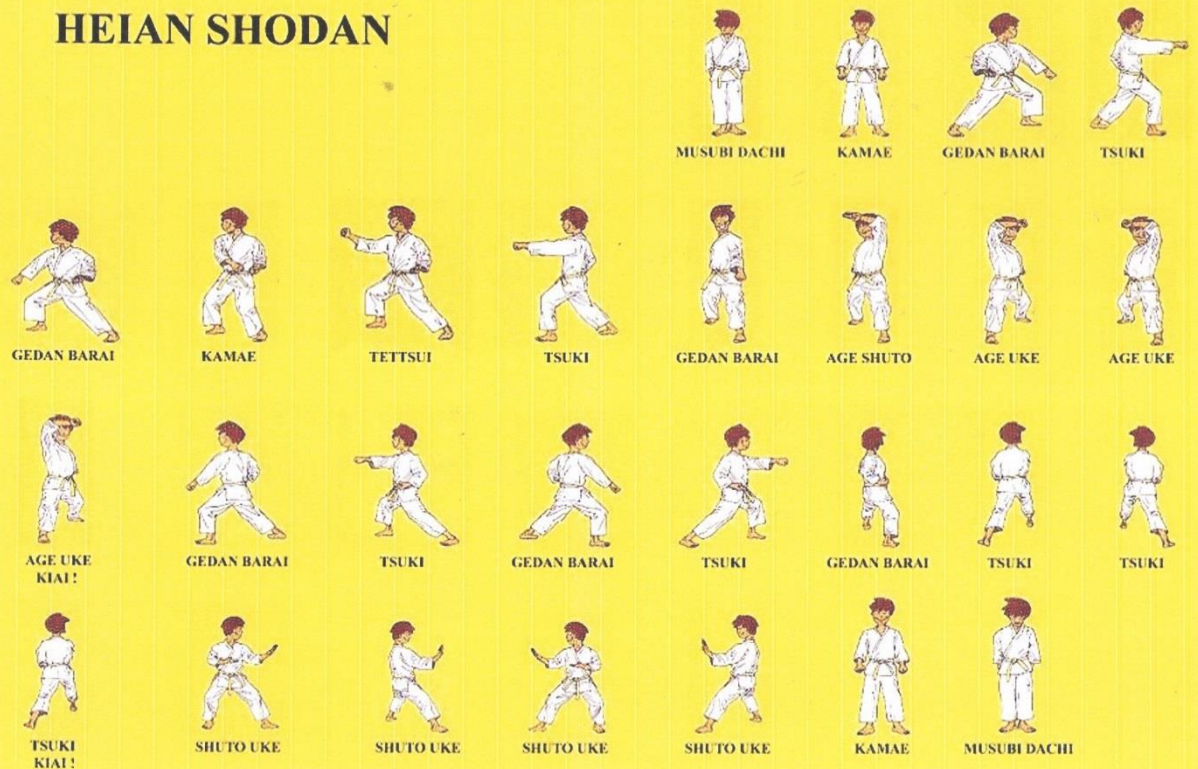
HEIAN YODAN



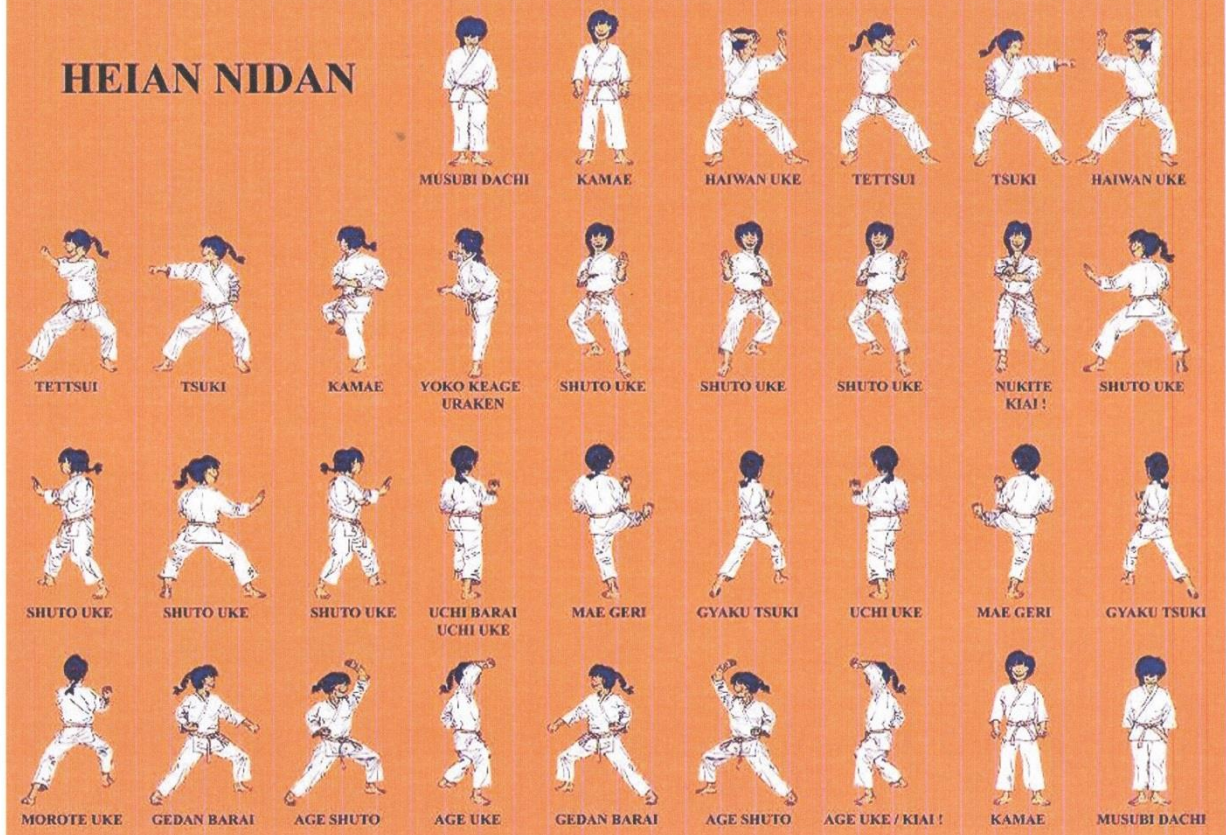
HEIAN GODAN



HEIAN SHODAN



HEIAN NIDAN



БАССАЙ ДАЙ

«ЁЙ»

НОГИ СЪЕДИНЯЮТСЯ
(ЛЕВАЯ-ПРАВАЯ)

УТИ-УКЕ,
ПАЛЬЦЫ
ЛЕВОЙ ЛАДОНИ
НА ПРАВОМ
ПРЕДПЛЕЧЬЕ

拔
砦
大

УТИ-УКЕ

УТИ-УКЕ В
ГЯКУ-ХАНМИ

РАЗВОРОТ, СЮТО-УКЕ
В ГЯКУ-ХАНМИ

ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ
БЛОК НА НИЖНЕМ
УРОВНЕ

УТИ-УКЕ В
ГЯКУ-ХАНМИ

ПОДЪЯГНУВАНИЕ
ЛЕВОЙ НОГИ

--- ИЗОБРАЖЕНИЕ АНЖЕТ,
БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕДА И
САМОУЩЕГО ТЕЛЕНА
--- ПОСЛЕ СЛОВА
АНЖЕТ, ПАУЗА В СЕРИИ
--- ИЗОБРАЖЕНИЕ АНЖЕТ,
БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕДА И
САМОУЩЕГО ТЕЛЕНА
--- ПОСЛЕ СЛОВА
АНЖЕТ, ПАУЗА В СЕРИИ
--- ИЗОБРАЖЕНИЕ АНЖЕТ,
БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕРЕДА И
САМОУЩЕГО ТЕЛЕНА
--- ПОСЛЕ СЛОВА
АНЖЕТ, ПАУЗА В СЕРИИ

«ЯМЭИ»

ПОДЪЯГНУВАНИЕ
ЛЕВОЙ НОГИ

МОРОТО-
ДЗЕДАН-
УКЕ

СЮТО-
УКЕ

СЮТО-
УКЕ

СЮТО-
УКЕ

ШАГ
НАЗАД

8 13 -- НОГИ НА МЕСТЕ

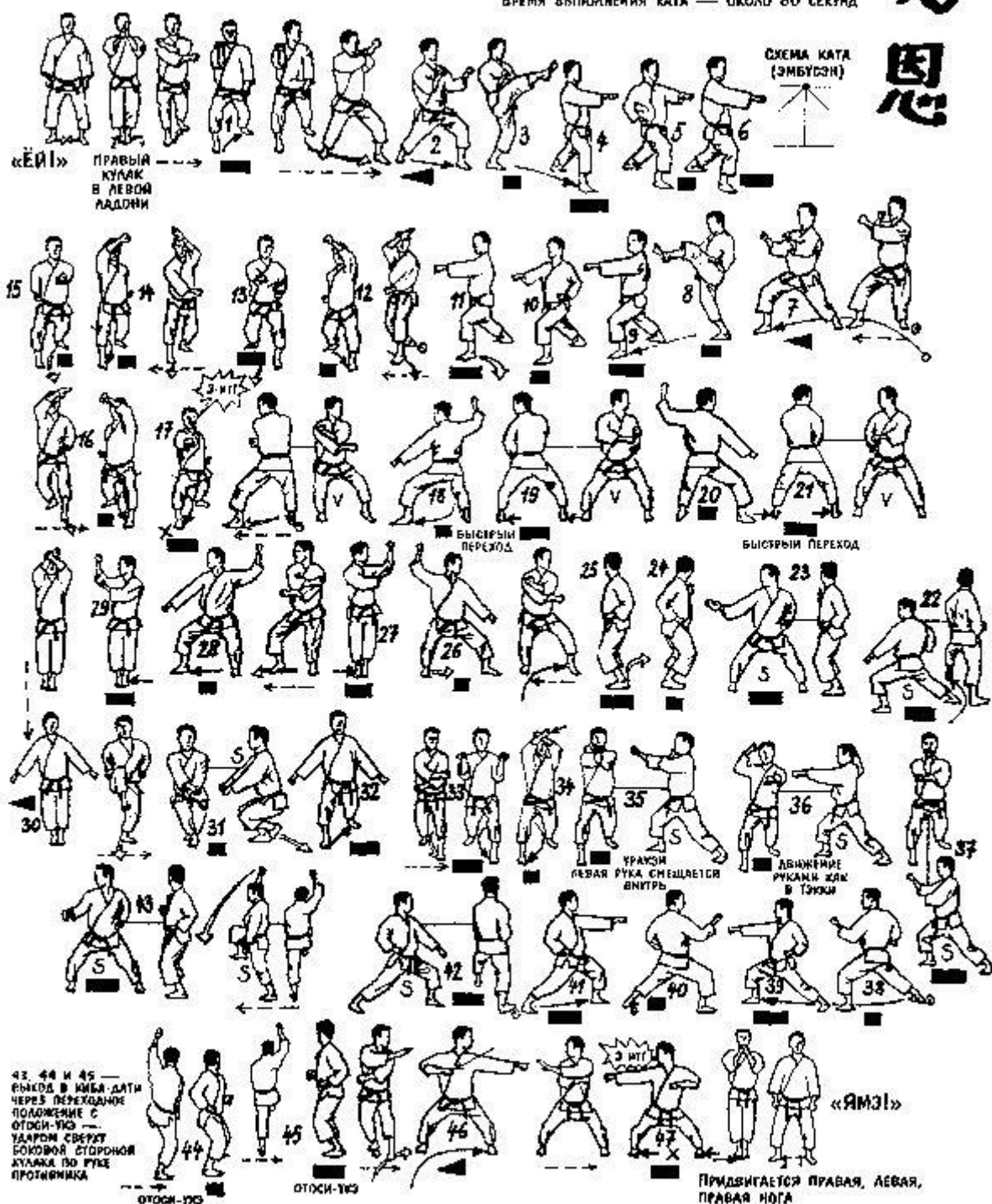
ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА -- ОКОЛО 50 СЕКУНД

ДЗИОН — ОТНОСИТСЯ К ТОЙ ЖЕ ГРУППЕ КАТА, ЧТО ДЗИТТЭ И ДЗИ-ИН.
ЧЕТЫРЕ ПОВОРОТЫ. РЕЗКИЕ МОШНЫЕ ДВИЖЕНИЯ!

ДЗИОН

慈
恩

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 60 СЕКУНД



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

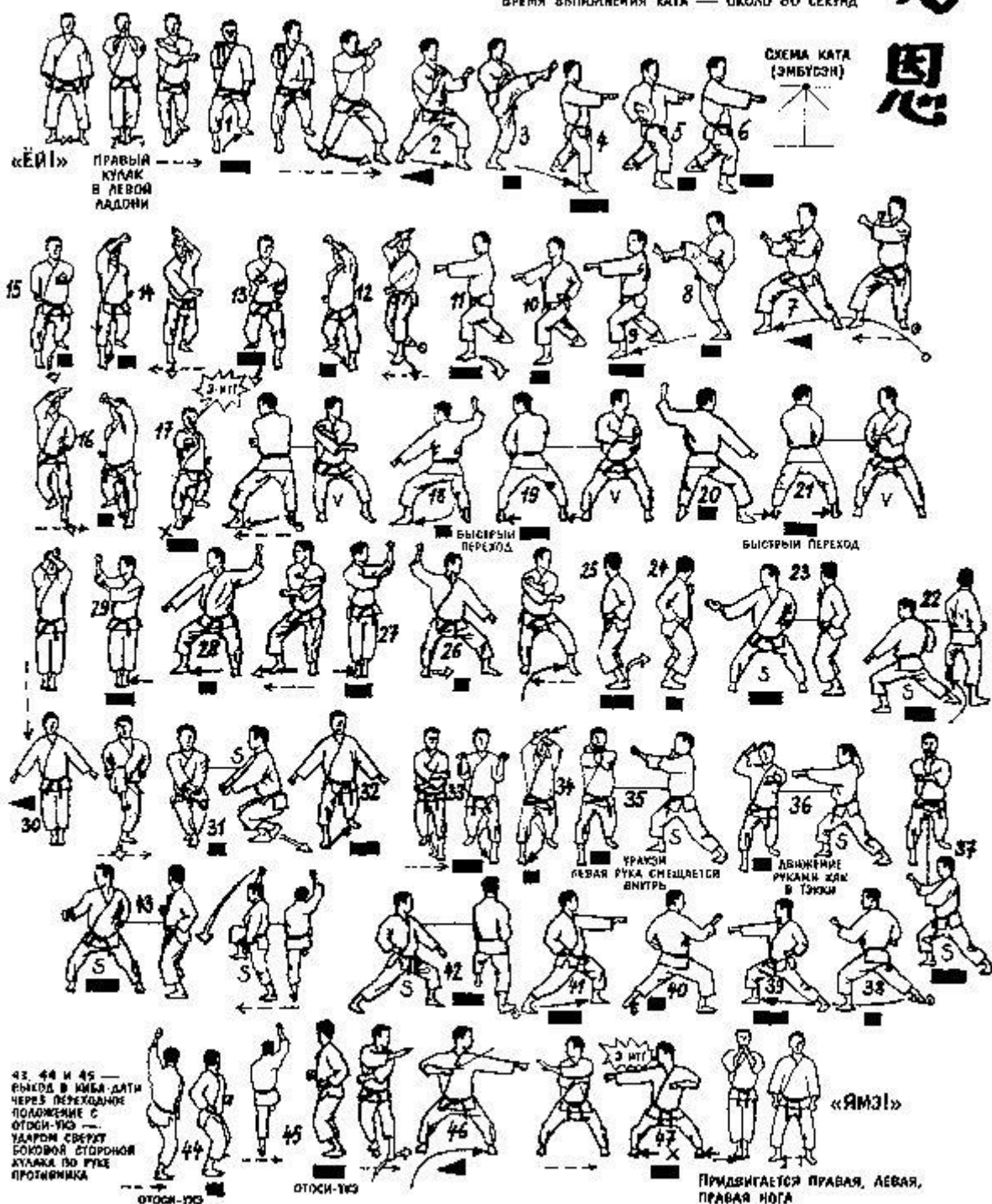
- — НЕБОЛЬШОЙ АКЦИЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦИЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
- Х — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
- — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ⇒ — ПЕРЕХОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- — ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ◎ — ОСЬ ВРАЩЕНИЯ

ДЗИОН — ОТНОСИТСЯ К ТОЙ ЖЕ ГРУППЕ КАТА, ЧТО ДЗИТТЭ И ДЗИ-ИН.
ЧЕТЫРЕ ПОВОРОТЫ. РЕЗКИЕ МОШНЫЕ ДВИЖЕНИЯ!

ДЗИОН

慈
恩

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 60 СЕКУНД



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- — НЕБОЛЬШОЙ АКЦИЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦИЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- ▲ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
- Х — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
- — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ⇒ — ПЕРЕХОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- — ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ◎ — ОСЬ ВРАЩЕНИЯ