

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва №2»
Миасского городского округа
г. Миасс, Челябинская обл. ул. Ак. Павлова, 32

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «СШОР №2» МГО
А.А. Селиверстов.
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
КАРАТЭ
(для детей и взрослых)**

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20.02.2015г. № 138);

Срок реализации программы 6 лет

Автор - составитель:
Тренер высшей квалификационной категории
Панькова Ж.В.

г. Миасс
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Условия реализации программы.....	7
3. Учебный план	8
4. Учебный план 1-го года обучения (6 часов в неделю).....	8
5. Учебный план 2-го года обучения (6 часов в неделю).....	10
6. Учебный план 3-го года обучения (6 часов в неделю).....	13
7. Учебный план 4-го года обучения(6 часов в неделю).....	15
8. Учебный план 5-го года обучения(6 часов в неделю).....	17
9. Учебный план 6-го года обучения(6 часов в неделю).....	19
10. Регламент проведения аттестации.....	21
11. Методическое обеспечение.....	28
12. Материально-техническое обеспечение.....	30
13. Список использованной литературы	31
14. Приложения.....	33
i) Приложение	
1.....	33
ii) Приложение	
2.....	34
iii) Приложение	
3.....	35
iv) Приложение	
4.....	39
v) Приложение	
5.....	40

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена для учреждения дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, субъекта Российской Федерации (Челябинская область), муниципального образования (Миасский городской округ) и МАУ ДО «ДДТ «Юность» им.В.П.Макеева»:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
2. Распоряжения Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р»Об утверждении плана мероприятий на 2015-2020г.г. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей;
3. Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
4. Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование»;
7. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
8. Уставом Учреждения;
9. Локальных актов учреждения.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней предусмотрена работа с теми обучающимися, которые освоили данную

программу, но не достигли 18 летнего возраста. Для такой категории обучающихся применяется индивидуальный образовательный маршрут. Обучение происходит по индивидуальному учебному плану, который фиксируется в дневнике обучающегося. Индивидуальный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие одаренного ребенка, направлен на личностное развитие и успешность.

Обучающиеся могут входить как в основной состав группы, так и составлять отдельную группу при наличии не менее 12 чел. Количество часов и занятий в неделю: 3 занятия по 2 часа. В случае если группа укомплектовывается 12чел и более, то происходит увеличение программы на один год.

Объем тренировочной нагрузки подбирается для каждого обучающегося индивидуально, на основании уровня его подготовленности и направлений. Индивидуальный образовательный маршрут обеспечивает спортивное совершенство обучающегося через увеличение индивидуальных физических качеств посредством теоретических и практических занятий каратэ. Допуск осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям соответствующим видом спорта.

Актуальность программы состоит в том, что с ее помощью направляется развитие детей по пути физического и морального самосовершенствования. Дети и подростки отрываются от негативного влияния улицы и выводятся из зоны риска.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и российских ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

Педагогическая целесообразность

Предлагаемая методика настоящей программы, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся. Программа предназначена для детей от 8 до 17 лет. Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий этап подготовки определяется локальными актами Учреждения.

Цель программы: формирование физически здоровой, психологически устойчивой, обладающей решительным характером нравственной личности, на основе изучения каратэ Кёкусинкай как дисциплины, оказывающей исключительное воздействие на физическую, психическую и эмоциональную сферу развития индивидуума.

Задачи.

1. Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами ведения боя;
- знание истории и современного развития каратэ, роли и формировании здорового образа жизни;
- совершенствование техники и тактики каратэ.

2. Развивающие:

- Развитие физических качеств;
- Развитие специальных двигательных качеств и навыков для ведения боя в соревнованиях;
- Развитие интеллектуальных способностей, через совершенствование тактических навыков;
- Улучшение функционального состояния организма.

3. Воспитательные:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Основными формами процесса являются: тренировки, участие в соревнованиях, показательные выступления, аттестация, участие в спортивных семинарах, учебно-тренировочных сборах совместно с федерациями городов России и зарубежными федерациями по каратэ. Участие родителей и обучающихся на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, днях здоровья, спортивных походах.

Режим занятий: 1-й год - 3 раза в неделю по 2 часа
2-й год - 3 раза в неделю по 2 часа
3-й год - 3 раза в неделю по 2 часа
4-й год - 3 раза в неделю по 2 часа
5-й год - 3 раза в неделю по 2 часа
6-й год - 3 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

На этапе учебно-тренировочной подготовки обучающихся:

- первого года обучения планируется подготовить обучающихся с 10 кю до 9 кю,
- второго года обучения планируется подготовить обучающихся с 8 кю до 7 кю,

- третьего года обучения планируется подготовить обучающихся с 6 кю до 5 кю,
- четвертого года обучения планируется подготовить обучающихся - 4 кю,
- пятого года обучения планируется подготовить обучающихся - 3 кю.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 8 до 17 лет.

Количество обучающихся в группах: от 15(первый год обучения) до 12 человек.

Состав детей в группах может быть смешан как по возрастам так и по годам обучения, в таком случае обучение имеет индивидуальный подход к обучающимся. На учебных занятиях помощниками выступают старшие дети по возрасту и по году обучения.

Время реализации программы - 6 лет.

Планируемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества обучающихся секции и их родителей в организации и участия в разных формах социодосуговой деятельности на разном уровне от институционального до международного.
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

Учебный план 1-го года обучения (6 часов в неделю)

№	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение в каратэ. История зарождения и культурные традиции Японии и Китая. Техника безопасности.	2	1	1	опрос
2	Освоение дыхательных упражнений:	10	2	8	практическое задание
3	Упражнения для развития координации.	25	5	20	Педагогическое наблюдение
4	Свободная ориентировка в пространстве.	15	5	10	спарринг
5	Ритмические и статические упражнения для развития определенных групп мышц.	24	6	18	практическое задание
6	Элементы растяжки.	22	5	17	практическое задание
7	Изучение элементов техники каратэ	25	5	20	турнир
8	Основы передвижения положения рук, тела.	43	8	35	практическое задание
9	Разучивание комбинаций (связок).	44	14	30	спарринг
10	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	6	0	6	контрольное занятие
	Всего:	216	51	165	

Содержание программы 1-го года обучения

Тема 1. Введение в каратэ. История зарождения и культурные традиции Японии и Китая.

Зарождение ушу в Китае. Появление и развитие каратэ-до на Окинаве и распространение по Японии. Стили каратэ и знаменитые мастера.

Тема 2. Освоение дыхательных упражнений.

Объяснение для чего нужно правильное дыхание в каратэ. Дать понятия: нагарэ, яку.

Упражнение нагарэ, упражнение яку, упражнение нагарэ из положения сейза.

Тема 3. Упражнения для развития координации.

Перескоки, перескоки с движениями, прыжки, работа в парах, игровые упражнения, упражнения с мячом.

Тема 4. Свободная ориентировка.

Объяснение как нужно свободно ориентироваться в пространстве. Ориентация на ринге на татами, чувствовать зал, ринг.

Тема 5. Ритмические и статистические упражнения для определенных групп мышц.

Объяснение для чего нужны ритмические и статические упражнения для развития определенных групп мышц. Прямой удар рукой, удар снизу. Маховые движения ног.

Тема 6. Элементы растяжки.

Объяснение для чего нужны элементы растяжки. Правильность выполнения движений. Наклоны.

Тема 7. Изучение элементов техники каратэ.

Элементы техники каратэ. Правильная постановка корпуса. Позиции рук и ног в каратэ. Стойка дзенкутсу – дачи.

Тема 8. Основы передвижения положения рук, тела.

Основные позиции рук в Киокусинкай. Изучение различных стоек, построение «коробка». Различные виды перестроений: из одной боевой стойки в другую. Например: из дзенкутсу дачи в санчин дачи и обратно. Движение с разворотом, с использованием элементов формальных упражнений (ката).

Тема 9. Разучивание комбинаций (связок).

Теоретические сведения: Объяснение для чего нужны комбинации (связки) и их применение на практике. Удар ногой + удар рукой, удар коленом.

Тема 10. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по следующим разделам:

1. Освоение дыхательных упражнений
2. Упражнения для развития координации
3. Свободная ориентировка в пространстве.
4. Ритмические и статические упражнения для развития определенных групп мышц.
5. Элементы растяжки.
6. Изучение элементов техники каратэ
7. Основы передвижения положения рук, тела.
8. Разучивание комбинаций (связок).

Планируемые результаты 1 года обучения

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Должны уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общеразвивающие упражнения ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-9 кю;

Учебный план 2-го года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/конт роля
		Всего часов	теория	практика	
1	Углубленное изучение культурных традиций Японии и Китая. Техника безопасности.	3	1	2	опрос
2	Базовые стойки мицуби-, кйба-, хейсоку-, хачиджи-, хейко-, дзенкуцу-дачи. Изучение удара цуки	21	4	17	практическ ое задание
3	Движение в базовых стойках и удары рукой ои-цуки и гьяку-цуки	22	3	19	спарринг
4	Блок аге-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи	19	4	15	практическ ое задание
5	Блок гедан-барай при передвижении в дзенкуцу-дачи	19	4	15	Педагогиче ское задание
6	Блок сото-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи	19	4	15	практическ ое задание
7	Блок учи-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи	20	4	16	практическ ое задание
8	Стойка кокутцу-дачи и блок шуто-удэ-уке. Исполнение блока шуто-удэ-уке при передвижении в кокутцу-дачи	19	5	14	практическ ое задание
9	Удары ногой: мае-гери-кеаге и мае-аши-гери	19	5	14	спарринг
10	Удар кизами-цуки. Кихон: вперед из дзенкуцу-дачи с кизами-цуки / переход в сури-аши-дачи / мае-аши-гери-кеаге чудан / вперед в дзенкуцу-дачи с гедан-барай	19	5	14	турнир
11	Гохон-кумитэ	15	5	10	практическ ое задание
12	Ката хейан-шодан	15	5	10	практическ ое задание
13	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	6	1	5	контрольно е занятие
	Итого:	216	50	166	

Содержание программы 2-го года обучения

Тема 1. Углубленное изучение культурных традиций Японии и Китая.

Зарождение ушу в Китае. Появление и развитие каратэ-до на Окинаве и распространение по Японии. Стили каратэ и знаменитые мастера.

Тема 2. Базовые стойки мицубдачи, кибдачи, хейсо-кудачи, хачиджидачи, хейко-дачи, дзенкуцу-дачи и изучение удара цуки.

Теоретические сведения: техника исполнения стоек. Способы защиты и нападения. (Стойки - это база движений в каратэ, с них начинается и заканчивается движение. Эффективность защиты и нападения зависит от того, насколько устойчивое положение занимает тело).

Техника исполнения удара цуки (это удар кулаком, нанесенный по цели находящейся прямо впереди).

Практическая работа: отработка техники выполнения стоек; отработка траектории удара цуки (с соблюдением всех стадий траектории удара).

Тема 3. Движение в базовых стойках и удары рукой ои-цуки и гьяку-цуки.

Теоретические сведения: техника выполнения удара ои-цуки, гьяку-цуки (ои-цуки - удар, наносимый от впереди стоящей ноги; гьяку-цуки - удар, наносимый от сзади стоящей ноги).

Практическая работа: отработка техники выполнения ударов (удар цуки необходимо отрабатывать с соблюдением всех стадий траектории удара, многократным повторением с контролем техники передвижений).

Тема 4. Блок аге-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи.

Теоретические сведения: назначение блока аге-удэ-уке (используется для защиты от удара в голову); техника его исполнения (нижней частью запястья, рывком, подняв руку вверх).

Практическая работа: отработка всех стадий траектории блока; отработка техники выполнения блока рывком.

Тема 5. Блок гедан-барай при передвижении в дзекудзу-дачи.

Теоретические сведения: техника исполнения блока гедан-барай (для защиты от удара рукой или ногой в нижнюю часть живота).

Практическая работа: отработка техники защиты от удара с соблюдением траектории движения блокирования.

Тема 6. Блок сото—удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи.

Теоретические сведения: техника исполнения блока сото-удэ-уке (для защиты от удара по корпусу).

Практическая работа; отработка траектории блока; отработка защиты от удара в корпус.

Тема 7. Блок учи-удэ-уке при передвижении в дзенкуцу-дачи.

Теоретические сведения: техника выполнения блока учи-удэ-уке.

Практическая работа: отработка блока с соблюдением траектории; (особое внимание уделяется работе бёдер). Оборудование: зеркало, бо.

Тема 8. Стойка кокотцу-дачи и блок шуто-удэ-уке. Исполнение блока шуто-удэ-уке при передвижении в кокотцу-дачи.

Теоретические сведения: техника исполнения стойки Кокутцу-дачи (прочная, в направлении назад); блока Шуто-удэ-уке (для защиты от удара в грудь).

Практическая работа: отработка стойки кокутцу-дачи и блока шуто-удэ-уке с соблюдением траектории движения.

Тема 9. Удары ногой: мае-гери-кеаге и мае-аши-гери.

Теоретические сведения: техника исполнения прямых ударов ногой: мае-гери и мае-аши-гери (для поражения противника, находящегося впереди, подушечками подошвы под пальцами ног - кашэ). Разновидности удара: кекоми — проникающий, кеаге — маховой удар.

Практическая работа: отработка траектории и техники ударов.

Тема 10. Удар кизами-цуки . Кихон: вперед из дзенкуцу-дачи с кизами-цуки (переход в сури-аши-дачи/ мае-аши-гери-кеаге чудан / вперед в дзенкуцу-дачи с гедан-барай.

Теоретические сведения: техника исполнения удара кизами-цуки (мгновенный реверсивный удар (укол)) и дорожки кихон (имитация поединка, где используется и защита и нападение, для отработки навыка поединка).

Практическая работа: отработка удара кизами-цуки (с соблюдением траектории удара) и дорожки кихон (необходимо наработать технику передвижений, блоков и ударов в их взаимосвязи и последовательности).

Тема 11. Гохон-кумитэ.

Теоретические сведения: техника исполнения гошон-кумитэ (формальный бой на 5 шагов, где известны уровни атак и их тип, а также тип защиты и контратака).

Практическая работа: многократная наработка стандартных атак и защит с соблюдением техники и дистанции. Оборудование: зеркала.

Тема 12. Ката, хейан-шодан.

Теоретические сведения: техника исполнения ката. Стилизованный бой хейан-шодан с несколькими противниками (для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой).

Практическая работа: отработка последовательности передвижений и соответствующих каждому шагу элементов; ведение боя хейан-шодан.

Тема 13. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закалывания;
- элементы кихон и ката для уровня 8-7 кю;
- элементы кумитэ;

Должны уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 8-7 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

Учебный план 3-го года обучения(6 часов в неделю)

№	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	опрос
2	Передвижение вперед (назад) в дзенкуцу-дачи с со-то-удэ-уке / гьяку-цуки чудан	23	5	18	практическое задание
3	Передвижение вперед (назад) в дзенкуцу-дачи с аге-удэ-уке / гьяку-цуки чудан	21	3	18	практическое задание
4	Передвижение вперед (назад) в кокуцу-дачи	22	3	19	практическое задание
5	Передвижение в кибя-дачи с уракен-учи (горизонтальный)	21	2	19	практическое задание
6	Передвижение вперед в дзенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ	23	4	19	практическое задание
7	Удар еко-гери и дорожка: передвижение вперед в кибя-дачи	22	4	18	практическое задание
8	Удар маваши-гери: передвижение вперед в дзенкуцу	20	5	15	практическое задание
9	Ката хейан-нидан	30	5	25	практическое задание
10	Техника кумитэ: 1. Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяку-цуки, мае-гери, маваши-гери).	28	3	25	соревнование
11	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	3	0	3	контрольное занятие
Итого:		216	37	179	

Содержание программы 3-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Цель: познакомить обучающихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований и техникой безопасности.

Тема 2. Передвижения вперед (назад) в дзенкуцу-дачи с со-то-удэ-уке (гьяку-цуки чудан).

Теоретические сведения: защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 3. Передвижения вперед (назад) в дзенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан.

Теоретические сведения: защита головы от прямого удара с контрударом.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 4. Передвижения вперед (назад) в кокутцу-дачи.

Теоретические сведения: защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: самостоятельная отработка техники передвижения; отработка передвижения в парах.

Тема 5. Передвижения в кибя-дачи с уракен-учи (горизонтальный).

Теоретические сведения: техника исполнения удара уракен-учи (тыльной стороной кулака удар в сторону от себя).

Практическая работа: отработка техники удара в парах и перед зеркалом.

Тема 6. Передвижения в дзенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.

Теоретические сведения: техника исполнения удара Кеаге (восходящий удар).

Практическая работа: отработка техники удара в парах.

Тема 7. Изучение передвижения в кибя-дачи с еко-гери-кеаге чудан и удара еко-гери.

Теоретические сведения: техника исполнения удара еко-гери (прямо в бок, ребром стопы либо пяткой).

Практическая работа: отработка техники удара и кихона в парах.

Тема 8. Передвижения в дзенкуцу-дачи с маваши-гери.

Теоретические сведения: техника исполнения удара маваши-гери (круговой, хлёсткий удар в горизонтальной плоскости перед собой - выполняется подъёмом стопы или основаниями пальцев (кашэ)).

Практическая работа: отработка кихона в парах, на груше.

Тема 9. Ката. Хейан-нидан.

Теоретические сведения: техника исполнения Хейан-нидан (стилизованный бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой).

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Тема 10. Техника кумитэ.

Теоретические сведения: техника исполнения кумитэ (техника ведения поединка).

Практическая работа: отработка техники кумитэ в парах.

Тема 11. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 6-5 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 6-5 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Учебный план 4-го года обучения(6 часов в неделю)

№	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	опрос
2	Передвижение вперед (назад) в дзенкуцу-дачи (перемещение Мае-сагари)тэтцуи комиками учи	23	1	22	практическое задание
3	Передвижение вперед (назад) в дзенкуцу-дачи тэтцуи хиза учи,тэтцуи ороши учи	19	1	18	практическое задание
4	Передвижение вперед (назад) в боевой стойке с ударами рук (цуки)	21	2	19	практическое задание
5	Передвижение в боевой стойке с ударами ног (гери)	22	2	20	практическое задание
6	Отработка боевых связок в парах	27	2	25	соревнование
7	Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на макиварах)	27	2	25	практическое задание
8	Отработка боевой техники, атака+защита в парах	26	1	25	марафон
9	Спарринги	23	1	22	турнир
10	Подготовка к аттестации(изучение ката , кихон)работа с места , перемещение в стойке цуруаши дачи	22	2	20	практическое задание
11	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	3	0	3	контрольное занятие
	Итого:	216	17	199	

Содержание программы 4-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Цель: познакомить обучающихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований более высокого уровня (УРФО, Чемпионат России), квалификационным экзаменом (сдача на пояса) и техникой безопасности.

Тема 2. Передвижения вперед (назад) в дзенкуцу-дачи (перемещение Мае-сагари) тэтцуи комиками учи .

Теоретические сведения: защита от попадания удара в шею и область головы
Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 3. Передвижения вперед (назад) в дзенкуцу-дачи с тэтцуи хиза учи,тэтцуи ороши учи

Теоретические сведения: защита корпуса от попадания удара по рёбрам.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 4. Передвижения вперед (назад) в боевой стойке с ударами рук (цуки)

Теоретические сведения: защита корпуса от прямого удара в корпус с контрударом.

Практическая работа: самостоятельная отработка техники передвижения; отработка передвижения в парах.

Тема 5. Передвижения в боевой стойке с ударами ног (гери)

Теоретические сведения: защита корпуса и головы от попадания ударов и контратака.

Практическая работа: отработка техники удара в парах и перед зеркалом.

Тема 6. Отработка боевых связок в парах

Теоретические сведения: техника ведения боя и тактика.

Практическая работа: отработка техники удара в парах.

Тема 7. Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на макиварах)

Теоретические сведения: техника исполнения боевых связок на макиварах.

Практическая работа: отработка техники удара .

Тема 8. Отработка боевой техники, атака+защита в парах.

Теоретические сведения: ведение боя и его тактика, защита и контратака.

Практическая работа: отработка в парах, на груше.

Тема 9. Спарринги.

Теоретические сведения: умение применить боевые связки в паре, бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Тема 10 . Подготовка к аттестации (изучение ката , кихон) работа с места , перемещение в стойке цуруаши дачи .

Теоретические сведения: техника исполнения ката,кихон.

Практическая работа: отработка классической техники.

Тема 11. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 4 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Учебный план 5-го года обучения(6 часов в неделю)

№	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	опрос
2	Кокутсу Дачи (перемещение мае-сагари) с ударами рук шотей учи джедан,чудан,гедан	16	1	15	практическое задание
3	Кокутсу дачи (перемещение мае-сагари) с блоками шотей уке чудан,джедан,гедан	17	1	16	практическое задание
4	Камаете (перемещения,разворот)с различными комбинациями ударов рук и ног	23	1	22	практическое задание
5	Иппон кумитэ(атака-защита + контратака)	27	1	26	практическое задание
6	Отработка боевых связок в парах	28	1	27	соревнование
7	Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на макиварах)	28	1	27	практическое задание
8	Отработка боевой техники, атака+защита в парах	26	1	25	марафон
9	Спарринги	23	1	22	турнир
10	Подготовка к аттестации(изучение ката , кихон)пинан 1,2,3,гексай дай.	22	2	20	практическое задание
11	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	3	0	3	контрольное занятие
Итого:		216	13	203	

Содержание программы 5-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Цель: познакомить обучающихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований более высокого уровня (УРФО, Чемпионат России, Мира, Европы), квалификационным экзаменом (сдача на пояса) и техникой безопасности.

Тема 2. Кокутсу Дачи (перемещение мае-сагари) с ударами рук шотей учи джедан,чудан,гедан .

Теоретические сведения: защита от попадания удара в шею и область головы, нанесение удара открытой ладонью .

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 3. Кокутсу дачи (перемещение мае-сагари) с блоками шотей уке чудан, джедан, гедан .

Теоретические сведения: защита головы и корпуса от попадания удара.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 4. Камаете (перемещения, разворот) с различными комбинациями ударов рук и ног

Теоретические сведения: сочетание блоков и ударов

Практическая работа: самостоятельная отработка техники передвижения; отработка передвижения в парах.

Тема 5. Иппон кумитэ (атака-защита + контратака)

Теоретические сведения: защита корпуса и головы от попадания ударов и контратака.

Практическая работа: отработка атаки и защиты в парах.

Тема 6. Отработка боевых связок в парах

Теоретические сведения: техника ведения боя и тактика.

Практическая работа: отработка техники удара в парах.

Тема 7. Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на макиварах)

Теоретические сведения: техника исполнения боевых связок на макиварах.

Практическая работа: отработка техники удара .

Тема 8. Отработка боевой техники, атака+защита в парах.

Теоретические сведения: ведение боя и его тактика, защита и контратака.

Практическая работа: отработка в парах, на груше.

Тема 9. Спарринги.

Теоретические сведения: умение применить боевые связки в паре, бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Тема 10 . Подготовка к аттестации(изучение ката , кихон) пинан 1,2,3, гексай дай..

Теоретические сведения: техника исполнения ката, кихон.

Практическая работа: отработка классической техники.

Тема 11. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 3 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 3 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Учебный план 6-го года обучения(6 часов в неделю)

№	Тема занятий	Часы			Формы аттестации/контроля
		Все го час	теор ия	практи ка	
1	Вводное занятие	3	3	-	опрос
2	Выполнение классических стоек(киба дачи) с утяжелителями	16	1	15	практическое задание
3	Киба дачи,санчин дачи (перемещение мае-сагари) с блоками моротэ уке	17	1	16	практическое задание
4	Камаете (перемещения,разворот)с различными комбинациями ударов рук с гантелями	23	1	22	практическое задание
5	Иппон кумитэ(атака-защита + контратака) применение техники на грушах	27	1	26	практическое задание
6	Отработка боевых связок в парах	28	1	27	соревнование
7	Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на резинках и лапах)	28	1	27	практическое задание
8	Функциональная подготовка (скорость , выносливость)	26	1	25	практическое задание
9	Спарринги	23	1	22	турнир
10	Подготовка к аттестации(изучение ката , кихон)пинан 5, гексай шо.	22	2	20	практическое задание
11	Контрольное занятие. Квалификационный экзамен	3	0	3	контрольное занятие
Итого:		216	13	203	

Содержание 6 года обучения по индивидуальному учебному плану

Тема 1. Вводное занятие.

Цель: познакомить обучающихся с режимом работы объединения на новый учебный год; планом соревнований более высокого уровня (УРФО, Чемпионат России, Мира, Европы), квалификационным экзаменом (сдача на пояса) и техникой безопасности.

Тема 2. Выполнение классических стоек (киба дачи) с утяжелителями
Теоретические сведения: движение ног и рук с утяжелением ,контроль своего тела(без наклонов и прогибов) .

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 3. Киба дачи,санчин дачи (перемещение мае-сагари) с блоками моротэ уке
Теоретические сведения: защита корпуса от попадания удара.

Практическая работа: отработка передвижений самостоятельно и в парах.

Тема 4 Камаете (перемещения, разворот) с различными комбинациями ударов рук с гантелями

Теоретические сведения: сочетание блоков и ударов

Практическая работа: самостоятельная отработка техники передвижения; отработка передвижения в парах.

Тема 5. Иппон кумитэ (атака-защита + контратака) применение техники на грушах

Теоретические сведения: применение боевых связок на грушах, уход от ударов стороны с блоками

Практическая работа: отработка атаки и защиты на грушах.

Тема 6. Отработка боевых связок в парах

Теоретические сведения: техника ведения боя и тактика.

Практическая работа: отработка техники удара в парах.

Тема 7. Подготовка к соревнованиям (работа боевой техники в парах на резинках и лапах)

Теоретические сведения: техника исполнения боевых связок на резинках и лапах.

Практическая работа: отработка техники удара .

Тема 8. Функциональная подготовка (скорость , выносливость)

Теоретические сведения: отработка боевой техники на скорость нанесения ударов, с гантелями и без них.

Практическая работа: отработка в парах, на груше.

Тема 9. Спарринги.

Теоретические сведения: умение применить боевые связки в паре, бой с несколькими противниками, служит для лучшей отработки элементов, а также для связки их в единое целое - бой.

Практическая работа: последовательное изучение рисунка передвижений и соответствующих каждому шагу элементов.

Тема 10 . Подготовка к аттестации(изучение ката , кихон) пинан 5, гексай шо.

Теоретические сведения: техника исполнения ката, кихон.

Практическая работа: отработка классической техники.

Тема 11. Контрольное занятие. Квалификационный экзамен.

Контрольное занятие проводится в виде квалификационного экзамена по трём разделам: ката, кихоны, кумитэ.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 2 кю;
- тактику и стратегию поединка.

Должны уметь:

- выполнять элементы кихон и ката 2 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Регламент проведения аттестации обучающихся объединения «Далматинцы» по виду спорта каратэ с 10кю по 3кю

Аттестация включает в себя три раздела:

1. кихоны;
2. ката;
3. кумитэ.

Оценка производится по каждому из пунктов предложенной программы; за каждый раздел можно набрать по 5 баллов - следовательно, за экзамен можно набрать до 15 баллов. Присвоение поясов осуществляется решением аттестационной комиссии в составе 7 тренеров ДЮСШ «КАРАТЭ»; каждый эксперт имеет протокол по пятибалльной шкале на каждого испытуемого; по общей сумме набранных спортсменом баллов присваивается разрядный норматив.

Проходной балл зависит от уровня пояса и уровня аттестации.

10кю-белый пояс

1. Кихоны

1. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с сото-удэ-уке \ гьяку-цуки чудан.
2. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с аге-уке \ гьяку-цуки чудан.
3. Вперёд (назад) в кокуцу-дачи с шуто-уке \ переход в зенкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан.
4. Вперёд в кибя-дачи с уракен-учи (горизонтальный).
5. Вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.
6. Вперёд в кибя-дачи + еко-гери-кеаге чудан. Маватэ в зенкуцу-дачи.
7. Вперёд в зенкуцу-дачи + маваши-гери чудан. Маватэ.

2. Ката

1. Хейан-шодан;
2. Хейан-нидан.

3. КУМИТЭ

1. Техника одиночных ударов (кизами-цуки, гьяку-цуки, мае-гери, маваши-гери).
2. В парах: техника одиночной атаки / защиты.

Характерные ошибки

1. Колебания корпуса по вертикали и горизонтали. Чрезмерный разворот плеч.
2. Неправильная постановка ног в стойках.
3. Неправильный угол кулака при ударе цуки, недостаточно сжатый кулак.
4. Пальцы согнуты при выполнении шуто-уке.
5. Неправильная смена рук при выполнении хикитэ. Взгляд в землю.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. При передвижении положение бёдер к полу непараллельное.
9. Неправильное положение рук при выполнении ударов ногами, неправильная постановка опорной ноги при гери-ваза, неподвижные пальцы ног

при выполнении ударов ногами.

10. Несоблюдение этикета. Нарушение порядка экзаменационных упражнений, неправильная осанка, небрежное выполнение движений.

9 кю-оранжевый с синей полосой пояс

1. Кихоны

1. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с санбон-цуки (дзедан-чудан-чудан).
2. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан / аге-уке.
3. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с сото-удэ-уке / переход в кибачи-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
4. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с учи-удэ-уке / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан.
5. Вперёд (назад) в кокуцу-дачи с шуто-уке / мае-аши-гери-кеаге чудан / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан.
6. Вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
7. Вперёд в кибачи-дачи + еко-гери-кекоми чудан. Маватэ в зенкуцу-дачи.
8. Вперёд в кибачи-дачи +- еко-гери-кеаге дзедан. Маватэ в зенкуцу-дачи.

2. Ката

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.

3. Кумитэ

1. Техника серийных атакующих действий, техника защиты.
2. Техника одиночных атакующих действий, техника встречных ударов.

Характерные ошибки

1. Ошибки, указанные ранее.
2. Разрыв техники в связках и ката (паузы, рывки).
3. Слабо работает бедро при выполнении ударов ногами и гьяку-цуки.

8 кю-синий пояс

1. Кихоны

1. Вперёд (назад) в кибачи-дачи с сото-удэ-уке / уракен-учи (горизонтальный) / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
2. Вперёд (назад) в кокуцу-дачи с шуто-уке / переход в зенкуцу-дачи с кизами-цуки / гьяку-цуки чудан.
3. Вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан / гьяку-цуки чудан / аге-уке. Маватэ.
4. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в кибачи-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан. Маватэ.
5. Вперёд в кибачи-дачи + еко-гери-кеаге дзедан / еко-эмпи-учи чудан. Маватэ в зенкуцу-дачи.
6. Вперёд в зенкуцу-дачи с еко-гери-кекоми чудан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.

3. Кумитэ

1. Техника атакующих действий в сочетании с техникой подсечек и бросков.
2. Техника и тактика атакующих действий, встречных действий, опережения в условном спарринге.

Характерные ошибки

1. Ошибки, указанные ранее.
2. Главная ошибка: отсутствие кимэ.

7 кю-синий с желтой полосой пояс

1. Кихоны

1. Вперёд (назад) в зенкуцу-дачи с учи-удэ-уке / гьяку-цуки чудан / кизами-цуки.
2. Вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан + маваши-гери дзедан / гьяку-цуки чудан / аге-уке. Маватэ.
3. Вперёд в зенкуцу-дачи с еко-гери-кекоми чудан / гьяку-цуки чудан / аге-укс. Маватэ.
4. Вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-рен-гери (первый удар чудан, второй дзедан). Маватэ.
5. Вперёд в кибачи-дачи с еко-гери-кеаге дзедан + еко-гери-кекоми чудан. Маватэ.
6. Вперёд в зенкуцу-дачи с уширо-гери чудан / аге-уке / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.

3. Кумитэ

1. Техника и тактика атакующих действий в условном спарринге.
2. Техника и тактика атакующих действий, встречных действий и опережения в условном спарринге.
3. Свободный спарринг.

Характерные ошибки (указанные ранее).

6 кю-желтый пояс

1. Кихоны

1. Вперёд в зенкуцу-дачи с ои-цуки дзедан / переход в кокуцу-дачи с сото-удэ-уке/ переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперед (назад) в зенкуцу-дачи с сото-удэ-уке / переход в кибачи-дачи с экокэмпичи / уракен-учи (горизонтальный) / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
3. Вперёд в зенкуцу-дачи с маегери-кеаге чудан + мавашигери дзедан / гьяку-цуки чудан / аге-уке. Маватэ.
4. Из зенкуцу-дачи назад в сури-аши-дачи с гьяку-учи-удэ-уке + вперёд в зенкуцу-дачи с экогери-кекоми чудан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
5. Вперёд в зенкуцу-дачи с мавашигери дзедан + вперед в зенкуцу-дачи с уширогери чудан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

1. Хейан-шодан.
2. Хейан-нидан.
3. Хейан-сандан.
4. Хейан-йондан.
5. Хейан-годан.
6. Тэкки-шодан.

3. Кумитэ

Два свободных боя (до 14 лет - 1,5 минуты; 14-17 лет - 2 минуты;). Ошибки недопустимы.

5 кю-желтый с зеленой полосой пояс

1. Кихоны

1. Вперёд в зенкуцу-дачи с мавашигери дзедан + вперед в кибачи-дачи с сото-удэ-уке / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан. Маватэ.
2. Вперёд зенкуцу-дачи с ои-цуки дзедан + назад в зенкуцу-дачи с аге-уке + вперёд в зенкуцу-дачи с ой-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с мавашигери дзедан. Маватэ.
3. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке + назад в кокуцу-дачи с учи-удэ-уке + вперед в зенкуцу-дачи с мавашигери дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
4. Назад в кокуцу-дачи с аге-уке / переход в кибачи-дачи с шуто-учи дзедан + назад в зенкуцу-дачи с учи-удэ-уке / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
5. Вперёд в кибачи-дачи с экогери-кекоми чудан + экогери-кеаге дзедан / хайшу-учи чудан. Маватэ.
6. Вперёд в зенкуцу-дачи в сури-аши-дачи с ои-цуки / мае-аши-гери-кеаге дзедан / вперёд в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с мавашигери дзедан + вперёд в зенкуцу-дачи с экогери-кекоми чудан / гьяку-цуки дзедан. Маватэ.
7. Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан + назад в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с маегери-кеаге дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

8. Вперёд в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки дзедан + вперёд в зенкуцу-дачи с ашибарай / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

9. Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) + вперёд в зенкуцу-дачи с ои-цуки чудан + назад в кокуцу-дачи с учи-удэ-уке + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан / кизами-цуки дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

1. Хейан-шодан.

2. Хейан-нидан.

3. Хейан-сандан.

4. Хейан-йондан.

5. Хейан-годан.

6. Тэкки-шодан.

7. Бассайдай.

3. Кумитэ (спортивное).

4 кю-зеленый пояс пояс

1. Кихоны

1. Назад в зенкуцу-дачи с гедан-барай + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан + назад в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-нукитэ чудан. Маватэ.

2. Вперёд в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан / гедан-барай / гьяку-цуки дзедан + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан / гьяку-цуки чудан / переход в кибан-дачи с шуто-учи дзедан. Маватэ.

3. Вперёд в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге дзедан / учи-удэ-уке / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

4. Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке / маваши-аши-гери чудан в зенкуцу-дачи / гьяку-нукитэ чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

5. Вперёд в зенкуцу-дачи / в сури-аши-дачи с кизами-цуки / мае-аши-гери-кеаге дзедан / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан + вперёд с еко-гери-кекоми чудан / гьяку-цуки дзедан / мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.

6. Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан / в глубокую зенкуцу-дачи с кизами-цуки + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

7. Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке / мае-аши-еко-гери-кекоми чудан / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-аге-уке / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

8. Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан / миги-ура-маваши-гери дзедан. Маватэ.

9. Назад в кокуцу-дачи с сото-удэ-уке + вперёд в зенкуцу-дачи с уширо-гери чудан / уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

- 1.Хейан-шодан.
- 2.Хейан-нидан.
- 3.Хейан-сандан.
- 4.Хейан-йондан.
- 5.Хейан-годан.
- 6.Теки-шодан.
- 7.Бассайдай.
- 8.Канкудай.

3. Кумитэ (спортивное).

3 кю- зеленый с коричневой полосой пояс

1. Кихоны

- 10.Назад в зенкуцу-дачи с гедан-барай + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан + назад в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-нукитэ чудан. Маватэ.
- 11.Вперёд в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан / гедан-барай / гьяку-цуки дзедан + вперед в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан / гьяку-цуки чудан / переход в кибя-дачи с шуто-учи дзедан. Маватэ.
- 12.Вперёд в зенкуцу-дачи с аге-уке / гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге дзедан / учи-удэ-уке / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
- 13.Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке / маваши-аши-гери чудан в зенкуцу-дачи / гьяку-нукитэ чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
- 14.Вперёд в зенкуцу-дачи / в сури-аши-дачи с кизами-цуки / мае-аши-гери-кеаге дзедан / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в зенкуцу-дачи с маваши-гери дзедан + вперёд с еко-гери-кекоми чудан / гьяку-цуки дзедан / мае-гери-кеаге чудан. Маватэ.
- 15.Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан / в глубокую зенкуцу-дачи с кизами-цуки + вперёд в зенкуцу-дачи с мае-гери-кеаге дзедан / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
- 16.Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке / мае-аши-еко-гери-кекоми чудан / переход в зенкуцу-дачи с гьяку-аге-уке / кизами-цуки / гьяку-цуки чудан. Маватэ.
- 17.Вперёд в зенкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан / миги-ура-маваши-гери дзедан. Маватэ.
- 18.Назад в кокуцу-дачи с сото-удэ-уке + вперёд в зенкуцу-дачи с уширо-гери чудан / уракен-учи (горизонтальный) / гьяку-цуки чудан. Маватэ.

2. Ката

- 1.Хейан-шодан.
- 9.Хейан-нидан.
- 10.Хейан-сандан.
- 11.Хейан-йондан.
- 12.Хейан-годан.

13.Теки-шодан.

14.Бассайдай.

15.Канкудай.

3. Кумитэ (спортивное).

Методическое обеспечение

В работе используются следующие методы:

1. **Объяснительно – иллюстративный**, так как он способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Обучающиеся приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог. Они наблюдают и воспринимают учебный материал, не прилагая интеллектуальных сил.

2. **Репродуктивный**. При нем обучающиеся сами воспроизводят известный им материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как обучающиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных знаний педагог предлагает воспроизвести разученные ранее движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах. Первый – это воспроизведение материала в наглядно – образной форме. Вторым в форме устного изложения. Третий – в форме исполнения боевых комбинаций целиком или фрагмента.

3. **Проблемный**. Он заключается в том, что педагог выдвигает перед обучающимися познавательную проблему, и сам показывает путь ее решения.

4. **Частично поисковый, исследовательский**. Эти методы в отличие от предыдущих, предлагают более активную познавательную деятельность детей. Педагог ставит проблему и предлагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны.

5. **Приемы обучения:**

Показ:

Практика преподавания выделяет три условия показа техники каратэ:

1. Предварительный показ комбинаций ударов и перемещений, отдельных ее элементов, упражнений и т. д.
2. На этом уровне задача – предварительное знакомство с учебным материалом, чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли мысленно соотносить свои действия с ранее увиденным.
3. Показ техники формального боя. Выделение из совокупности многих элементов, какого – либо определенного элемента и сосредоточения внимания на его восприятии.

Анализ и синтез материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и соединяются.

Особое место занимает индивидуальный анализ разбор выразительных и образных средств и интерпретации с оценкой.

Успешное изложение. С помощью этого приема педагог сообщает знания об истории развития единоборств.

В соответствии с учебными задачами педагог дает описание учебного материала. Изложение дается в форме характеристики, практических занятий с совмещением визуального восприятия. В случае необходимости раскрытие внутренних связей и зависимостей дается в форме объяснения.

Изложение. Применяются различные формы изложения: информация, рассказ, лекция, беседа.

Комментирование. Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях движения в бою.

Инструктирование. Это словесные рекомендации, которые педагог дает обучающемуся, как нужно исполнять элементы или композицию в целом. Может касаться правил поведения при общении.

Соревновательно – практическая деятельность.

Спортивно – тренировочные упражнения – система специально разработанных движений, направленных на развитие определенных спортивных навыков.

Упражнение – планомерное, повторное выполнение движений, которые выполняют каждое занятие.

Информационный ресурс (группа для обучающихся в сети интернет)
<https://vk.com/club138280561>

Задача:

1. сформировать необходимую культуру, без которой невозможно овладеть техникой каратэ;
2. постоянно поддерживать необходимую спортивную форму. Эффективность спортивных упражнений зависит от знания педагогом основ и правил выполнения движений в каратэ применительно к учебным задачам и индивидуально – возрастным особенностям обучающихся. Он контролирует и учит осуществлять самоконтроль.
3. Упражнения строятся с учетом постепенного перехода от простых движений к сложным.

Педагогический контроль

Начальный контроль:

- беседа с родителями и детьми;
- оценка уровня здоровья детей (результат диспансеризации);
- оценка уровня физических возможностей детей (выполнение ребенком стандартных упражнений на выносливость);

Текущий контроль:

- диспансеризация;
- занятия на выносливость;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю;

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

По итогам года важнейшим показателем результативности занятий детей в секции каратэ Кёкусинкай является сертификат стилевой квалификации, а также наличие кубков, грамот, дипломов, благодарственных писем за участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с детьми и их родителями на родительских собраниях

Способы проверки результатов:

Для оценки уровня здоровья обучающихся и допуска к занятиям в каратэ Кёкусинкай дети 2 раза в год проходят диспансеризацию.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Материально-техническое обеспечение

1. зеркала;
2. кимоно;
3. утяжелители на руки и на ноги (по 200; 400; 800; 1500; 2000 гр.);
4. макивары ручные (полукруглые, прямые);
5. макивары стационарные;
6. резиновый эспандер;
7. палки (60; 120; 180 см);
8. штанга;
9. гири (по 8; 16; 24; 32 кг);
10. гантели разборные;
11. скамья;
12. плакаты;
13. защитное снаряжение: шлемы, накладки на кисти защита голени и стопы WKF и WKS, паховая раковина;
14. резиновые жгуты;
15. мешок боксерский большой и средний;
16. груша боксерская средняя;
17. груша на растяжках и груша воздушная;
18. лапы боксерские;
19. перекладина, шведская стенка;
20. брусья;
21. секундомер, свисток, гонг;
22. искусственные препятствия.
23. татами

Список литературы

Литература для педагога:

1. Биджиев, С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп, М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов, И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач, А.А., Исаев, А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма, М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
7. Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
9. Пфлюгер, А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
12. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин, М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.
15. Трусов, О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов, О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин, В.П., Фомин, Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев, С.В., Круглый, М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.
19. Начальные ката в каратэ <https://www.youtube.com/watch?v=-VSGKkDOFrM>
20. Высшие ката в каратэ <https://www.youtube.com/watch?v=0UO52PR99EI>
21. Кихон в каратэ <https://www.youtube.com/watch?v=0h-sPXIQrRY>

Литература для детей:

1. Накаяма, М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
2. Пфлюгер, А. Шотокан каратэ-до. 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований, ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 62 с.
3. Словарь терминов. - В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ». -Екатеринбург, 2001. - 108 с.
4. Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова, И. В. и др. / Сост. Ф. П. Суслов, С. М. 23.Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.

Приложение 1

Календарный учебный график на 20____ учебный год (на 1 группу 1 года обучения)

Место проведения занятий: _____ адрес, № кабинета

№ п/п	Число/ месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Вариативный маршрут (заполняется по мере необходимости)

Общая физическая подготовка

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на внешней и внутренней сторонах стоп. Ходьба в полуприседе и приседе; сочетание ходьбы с различными движениями рук. Простейшие танцевальные шага: полька. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения со скакалкой

Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке). Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног; кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Футбол с набивным мячом

Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Бассейн

Отработка технических и тактических элементов каратэ в воде.

Техника исполнения основных ударов

Гьяку-цуки (от сзади стоящей ноги)

Техника нанесения удара гьяку-цуки в стойке дзенкуцу-дачи стоя: кулак (цуки), готовый к нанесению удара (сжатый не до конца), развернут. Ладонью вверх и находится в исходном положении у ребра (у туловища сбоку на бедре) со стороны сзади стоящей ноги. Второй кулак, сжатый и напряженный, развернут ладонью вниз, а рука полностью выпрямлена вперёд.

Для нанесения удара рука двигается вперёд, прижимаясь к телу; и, как только локоть пройдет мимо тела, ударный кулак начинает вращаться внутрь до того момента, когда рука полностью выпрямится, кулак будет в горизонтальном положении ладонью вниз. Одновременно другая рука выполняет прямо-противоположное движение и оттягивается к бедру для реверса. (Для более мощного удара поворот кулака надо производить в момент касания с целью, отводящая рука имитирует удар локтем (эмпи) - прямо назад). Кулак движется по прямой линии от исходного положения до цели. Чтобы развить максимальную силу удара, локоть должен быть прижат к телу. Отведение локтя от тела изгибает руку при ударе, чем удар ослабляется. Удар наносят первые два сустава кулака (сейкен), и при этом запястье выпрямлено. Бёдра мощно разворачиваются из ханми в положение гьяку-ханми и на вкручивании кулака возвращаются в дзэн, при этом колено сзади стоящей ноги будет направлено на цель (нельзя разворачивать бёдра до, или после удара), используя крупные мышцы тела, и кулак наносит удар в цель. Центр тяжести немного смещается к передней ноге, за счёт распрямления сзади стоящей ноги.

Энергия удара должна возникать в стоящей сзади ступне, двигаться вверх через ногу и тело в плечи и выходить через кулак наружу одним движением (действует принцип волны - скорость удара возрастает). До удара вес тела должен быть сосредоточен в носке сзади стоящей ноги. Мышцы тела, руки и плечи должны быть расслаблены до контакта с целью - это обеспечивает скорость удара.

При передвижении в стойке дзенкуцу-дачи:

Рука со стороны выставяемой вперёд ноги вытянута вперёд. Удар произведи за время касания стопой пола и утверждения стопы на полу. Техника удара та же, что и в положении стоя. До момента удара - бёдра находятся в положении ханми. Все движения заканчиваются одновременно.

Ои-цуки (от впереди стоящей ноги)

Техника нанесения удара ои-цуки в стойке зенкуцу-дачи стоя: кулак (цуки), готовый к нанесению удара (сжатый не до конца), развёрнут ладонью вверх и находится в исходном положении у ребра (у туловища сбоку на бедре) со стороны впереди стоящей ноги. Второй кулак, сжатый и напряжённый, развёрнут ладонью вниз, а рука, полностью выпрямлена вперёд.

Для нанесения удара рука двигается вперёд, прижимаясь к телу; и, как только локоть пройдет мимо тела, ударный кулак начинает вращаться внутрь до того момента, когда рука полностью выпрямится, а кулак будет в горизонталь-

ном положении ладонью вниз. Одновременно другая рука выполняет прямо противоположное движение и оттягивается к бедру для реверса (для более мощного удара поворот кулака надо производить в момент касания с целью, отводящая рука имитирует удар локтем (эмпи) - прямо назад).

Энергия удара должна возникать в ступне, двигаться вверх через ногу, концентрируясь в области центра масс (танден) в плечо и выходить через кулак наружу одним движением. Мышцы тела, руки и плечи должны быть расслаблены до контакта с целью - это обеспечивает скорость удара.

При передвижении в стойке дзенкуцу-дачи

Кулак со стороны, выставяемой вперёд ноги находится на бедре, противоположная рука вытянута вперёд ладонью вниз.

Удар произвести за время касания стопой пола и утверждения стопы на полу (техника удара та же, что и в положении стоя), до момента удара - бедра находятся в положении дзэн. Все движения заканчиваются одновременно.

Гедан-варай (сметающий-рубящий)

Техника нанесения блока гедан-барай в стойке дзенкуцу-дачи стоя Исходное положение в дзенкуцу-дачи, руки в камаэ. Обе руки начинают движение одновременно. Рука, выполняющая блок, движется за ухо, а вторая вытягивается вперёд на уровень пояса ладонью вниз. Рука выполняющая блок, опускается вниз по второй, как по направляющей, а вторая подтягивается на бедро (кулак располагается на поясе) - вторая рука как бы совершает удар локтем назад (эмпи). При сходе руки выполняющей блок с направляющей происходит поворот кулака вокруг оси руки, бедра из положения дзэн поворачиваются в ми-ханми, плечи также разворачиваются. Все движения заканчиваются одновременно. Кулак, руки выполнившей блок, останавливается над коленом (на высоте 2 кулака) и повернут вниз, локоть повернут к себе - предплечье располагается над бедром. В конечный момент блока - максимальное напряжение на предплечье. АГЕ-УКЕ (восходящий)

Техника нанесения блока аге-уке в стойке кибя-дачи стоя Исходное положение в кибя-дачи, кулак на бедре ладонью вверх, вторая рука вытянута вперёд, ладонью вниз.

Обе руки начинают движение одновременно: кулак от бедра (крюком - кулак выше локтя) поднимается к другому плечу - бедра при этом неподвижны, и находятся в положении дзэн; вторая рука движется назад, локтем к корпусу. В этой точке руки образуют крест, при этом блокирующая рука находится снаружи. Бедро со стороны блокирующей руки поворачивается вперёд и локоть резко поднимается вверх, а предплечье резко поворачивается вокруг собственной оси на 180° внешним ребром (сото) наружу - вверх. При этом вторая рука рывком отдергивается на бедро с той же скоростью и силой. Конечное положение бедер - ханми.

Мае-гери (прямо вперёд)

Техника нанесения удара мае-гери в стойке дзенкуцу-дачи стоя Стопа опорной ноги плотно прижимается к полу. При нанесении удара не допускать отрыва пятки от пола и поворота стопы. Опорная нога слегка согнута. Пятка ударной

ноги движется под копчик (стопа всё время идёт параллельно полу), и в зависимости от формы удара:

- **кекоми** (проникающий) - по прямой линии колено вытягивается вперёд и одновременно с распрямлением в колене нога выбрасывается в цель, бёдра подаются вперёд, удар наносится, носком стопы (каше) по прямой линии, пальцы стопы отогнуты вверх;
- **ксаге** (восходящий) колено движется к груди и одновременно с распрямлением в колене нога выбрасывается в цель, бёдра подаются вперёд, удар наносится носком стопы (каше), пальцы отогнуты; основное движение - стопа движется вокруг колена вверх и вперёд (необходимо создать эффект волны от стоп к центру масс и к стопе ударной ноги); после удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории, только в обратном порядке.

Техника нанесения удара мас-аши-гери в стойке дзенкуцу-дачи стоя Стопа впереди стоящей ноги оттягивается назад в стойку неко-аши дачи. Дальнейшее развитие удара то же, что и для мае-гери.

ЕКО ГЕРИ (вбок - вправо или влево)

Техника нанесения удара еко-гери в стойке киб-аши-дачи стоя

Стопа опорной ноги плотно прижимается к полу. При нанесении удара не допускать отрыва пятки от пола. Пятка ударной ноги движется под копчик, а колено, в зависимости от формы удара:

- **кекоми** (проникающий по прямой) - потягивается к груди, а стопа прижимается к бедру повыше колена и из этого положения, одновременно с распрямлением в колене, нога выбрасывается в цель, бёдра подаются в сторону удара, удар наносится по прямой линии (стопа движется по прямой от бедра к точке удара) внешним ребром стопы (сокуто) или пяткой (какато), пальцы стопы отогнуты вверх;
- **кеаге** (восходящий по дуге) - колено движется вперёд и в сторону (стопа сформирована для удара, при подъёме ноги и поджимается к бедру), одновременно с распрямлением в колене, нога выбрасывается в цель, бёдра подаются в сторону удара (корпус чуть наклоняется вперёд), удар наносится внешним ребром стопы (сокуто), пальцы стопы отогнуты вверх; визуально представляем, что ребро стопы движется по дуге окружности (при этом стопа опорной ноги разворачивается на пятке на 45).

В конечной точке удара создается прямая линия от центра удара по ноге к корпусу и к голове - тело как бы вытягивается в струнку. Необходимо создать эффект волны от стопы опорной ноги к центру масс и дальше - к стопе ударной ноги.

После удара нога возвращается в исходное положение по той же траектории только в обратном порядке.

Маваши-гери (круговой - вперед)

Техника нанесения удара маваши-гери в стойке дзенкуцу-дачи стоя

Из стойки поднять колено вбок на уровень выше пояса, при этом пятка поджимается к ягодице (нога сжимается как пружина), стопа формируется для удара (каше или хайсоку - подъём стопы) корпус и стопа при этом неподвижны, руки в положении камаэ.

Стопа опорной ноги поворачивается на 90° на пятке, а колено ударной ноги по кругу выводится вперёд, перекрывая корпус на угол под 45° к противнику, нога все ещё сжата, руки выполняют движение навстречу колену и как бы, поворачиваются вбок. Тело скручивается. В момент, когда достигнута максимальная скрутка, стопа выхлестывается в точку удара, при этом бедро подается вперёд (принцип волны). Возвращение в исходное положение по той же траектории, но в обратном порядке.

Три основных периода подготовки

- период фундаментальной подготовки,
- соревновательный период,
- переходный период.

Период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа общей и специальной подготовки. На всех этапах подготовки необходимо уделять большое внимание развитию ОФП, причем спортсменам не следует ограничиваться занятиями в специальном зале, а применять индивидуально различные формы развития ОФП. В частности, для развития выносливости рекомендуется ежедневный бег в рваном темпе с рывками по 30-50 метров в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Соревновательный период. Отработка технических и тактических умений и навыков происходит преимущественно во время учебных схваток. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Значительное место занимает отработка технических действий из боевой стойки. Бои проводятся без сильного контакта, особое внимание уделяется комбинационности ведения боя.

Переходный период. Задачи периода – предупредить перерастание коммулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренированность организма спортсмена. Необходимость этого периода вытекает из невозможности бесконечно долго поддерживать достигнутую спортивную форму, так как ее реализация связана с максимальными физическими и психическими напряжениями. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП в измененных условиях деятельности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика), что способствует снятию психической усталости. По мере восстановления потенциальных возможностей организма переходный период должен перерасти в подготовительный период следующего большого цикла тренировок. Каждое тренировочное занятие содержит комплекс упражнений **общей физической подготовки:**

1-й год обучения:

разминка: бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты; заключительная часть: отжимания, работа на пресс, растяжки;

2-й год обучения:

разминка: бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты;

основная часть: использование утяжелителей, резиновых эспандеров; заключительная часть: отжимания, работа на пресс, растяжки.

3-5 й год обучения:

разминка: бег, упражнения со скакалкой, с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты;

основная часть: использование утяжелителей, резиновых эспандеров;

заключительная часть: отжимания, работа на пресс, растяжки, работа со штангой, гантелями.

Словарь основных понятий

Аге - восходящий

Барай - смахивать

Ге - нижний

Гьяку - разноимённое с передней ногой (т. е. от сзади стоящей ноги)

Дан - уровень

Дачи - стойка

Дзе - верхний

Камаз - положение

Кимэ - кратковременное максимальное напряжение всего тела в конечной точке удара (кинсей)

Кидзами - удар-укол передней рукой из переднего положения в выпаде

Кихон комплекс базовых приемов карата в движении в определенном ритме

Маватэ - поворот на 180°

Мае-ни - движение вперёд

Сейкен - костяшки указательного и среднего пальцев кулака

Сото - снаружи вовнутрь

Тэ - рука

Уде - предплечье

Уке - блок рукой, техника защиты

Учи - изнутри наружу

Ушира-ни - движение назад

Щуки - прямой удар кулаком

Чу - средний

Шуто - ребро ладони