

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 20 22 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от « 1 » 09 20 22 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ Сетокан»
возраст обучающихся: 10-17 лет
срок реализации: 2 года

Автор: **Шарафеев Ралиф Раифович,**
педагог дополнительного образования

Казань, 2021г.

Оглавление.

| | | |
|-----|--|---------|
| 1. | Пояснительная записка | Стр. 3 |
| 2. | Учебно-тематический план 1 года обучения | Стр. 8 |
| 3. | Учебно-тематический план 2 года обучения | Стр. 11 |
| 4. | Организационно-педагогические условия реализации программы | Стр. 14 |
| 5. | Формы аттестации и контроля | Стр. 18 |
| 6. | Список рекомендуемой литературы | Стр. 19 |
| 7. | Приложение № 1 | Стр. 20 |
| 8. | Приложение № 2 | Стр. 23 |
| 9. | Приложение № 3 | Стр. 25 |
| 10. | Приложение № 4 | Стр. 27 |
| 11. | Приложение № 5 | Стр. 30 |

Пояснительная записка.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Сётокан» имеет физкультурно-спортивную направленность. Тип программы – модифицированная. Уровень Программы – продвинутый.

Программа направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду единоборств (карате). Происходит углубленное овладение техникой и тактикой каратэ-до. Задачи продвинутого уровня: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

Актуальность программы связана с приоритетной задачей страны в области оздоровления нации, с всемерной поддержкой физической культуры и массового спорта, заказом современного общества и родителей детей. Актуальность также связана ещё с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений, а занятия физкультурой и спортом в неформальной образовательной среде дополнительного образования формируют здоровый образ жизни, дисциплинируют и организуют детей и подростков, способствуют дальнейшей их социализации. Обучаясь по программе «Каратэ Сётокан», учащиеся получают общефизическое развитие и силовую подготовку, хорошую гибкость, растяжку, скоростные качества. Регулярные занятия каратэ, следование принципам, которые закладываются в процессе обучения, помогают учащимся укреплять физическое здоровье, увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям, способствуют росту интенсивности и результативности умственного труда. Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой не только физического, но и духовного воспитания, развития волевых качеств, положительно влияет на способность учащихся добиваться высоких результатов в самореализации и жизненном самоопределении. Программа по каратэ, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

Отличительные особенность данной программы. Программа рассчитана на обучающихся, прошедших обучение по программе базового уровня. Материал программы направлен на развитие координационных способностей обучающихся; формирование стойких умений и навыков; повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ. Значительно возрастают тренировочные нагрузки. Темы, предлагаемые учащимся одинаковы на протяжении двух лет обучения, однако количество повторений увеличивается от года к году. Учащиеся изучают более сложные технические приемы. Также большой акцент уделяется воспитанию осознанной потребности в систематических, регулярных тренировках.

Цель – Углубленное овладение техникой и тактикой каратэ

Задачи:

образовательные:

- усвоить знания по истории сётокан каратэ;
- углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- способствовать усвоению техники каратэ;
- отработать уже изученную базовую технику блоков, ударов, защит, стоек, перемещений и изучить базовую технику каратэ (КИХОН), техники блоков, ударов, защит, стоек и перемещений в усложненных формах (КАТА);

развивающие:

- развить познавательные процессы: память, внимание, мышление;
- развить основные волевые и физические качества: ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;
- способствовать расширению функциональных возможностей основных систем организма, обогащению двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

воспитательные:

- способствовать воспитанию и укреплению морально-волевых качеств учащихся;
- сформировать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни;
- воспитать потребность в систематических занятиях спортом;
- воспитать негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитать дисциплину, умение слушать и выполнять поставленную задачу;
- воспитывать личностные качества: доброжелательное отношение к окружающим, честность, смелость.

Адресат программы. В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 10 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы постоянный и составляет 15 человек. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор мальчиков с хорошей физической подготовкой и имеющих базовый уровень подготовки.

Объем программы – 288 часов.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Формы организации образовательного процесса: групповая, малыми группами, индивидуальная в рамках группового занятия. Типы занятий: теоретические, практические занятия, соревнования, беседы. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Этапы обучения:

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

внимание уделяется физической подготовке, на данном этапе обучения. Изучение входовой техники и также контратак на действие противника, отработка комплексов упражнений на снарядах, в парах даёт возможность спортсменам чувствовать себя уверенно на татами. Продолжаются тренировки по воспитанию скоростных качеств. Большое внимание уделяется контролю дистанции при нанесении ударов с целью снижения травматизма в кумитэ. Моральная подготовка, самонастрой позволяет снизить психологическое напряжение. Продолжается изучение «ката» более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, передвижения, развивается память учеников, ориентация в пространстве, координация движений, чувство ритма. Ката выполняются как самостоятельно так и группой где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии. Сдача квалификационных экзаменов на 3-4 КЮ.

Второй год обучения - Овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований. Попутно с дальнейшим изучением накапливается опыт в соревновательной практике, совершенствуются предыдущие ранее изученные серии, комбинации и изучаются более новые. Соревновательный метод играет важнейшую роль на данном этапе обучения. Исходя из правил соревнований Федерации Каратэ, все учебно-тренировочные и соревновательные поединки проводятся по правилам и в специальной защитной экипировке спортсмена (накладки, бандаж, футы, капа) которая надежно предохраняет жизненно важные участки и части тела от поражения, предупреждая травматизм. Отрабатывается техника проведения поединков с несколькими противниками, изучаются тактические действия. Навыки защиты от противника с оружием. Бросковая техника. Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться. Сдача квалификационных экзаменов на 2-1 КЮ.

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

Режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

Планируемые результаты реализации программы:

К концу первого года учащиеся будут:

знать:

- правила безопасности на занятиях, осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений;
- роль в питании спортсмена белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей, роль воды, как основного компонента обмена веществ в организме;
- правила безопасности на занятиях.

уметь:

- выполнять базовую технику каратэ, технику блоков в стойках, ударов в стойках, стоек - челнока, перемещений по программе ученических ступеней;
- выполнять базовую технику каратэ соответствующего уровню подготовленности первого года обучения, технику блоков в стойках, технику ударов руками ногами в стойках, технику стоек и перемещений по программе ученических ступеней;
- овладеют технику дыхательной гимнастики;
- осуществлять самоконтроль при выполнении физических упражнений;
- ориентироваться в перечне и условиях соревновательной практики по профилю;
- хорошо ориентироваться в японской терминологии, знать команды технических приемов на японском языке.

К концу первого года учащиеся будут:

знать:

- весь теоретический материал по программе обучения;
- как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
- принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- понятия стратегии и тактики боя.

уметь: –

- выполнять упражнения всей программы.
- преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров.
- демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников.
- уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.
- знать тактику работы против 2-х противников.

После освоения полного объема программы учащийся будет обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- самоконтролем;
- коммуникативностью.

Учащиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Освоение программы подразумевает овладение знаниями, умениями и навыками, необходимые для формирования всесторонне развитой личности, обладающей высокими физическими и морально-волевыми качествами, а также воспитание в ребенке понимания здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. промежуточная аттестация – аттестационный технический экзамен
3. аттестации по завершении освоения программы – аттестационный технический экзамен.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | - | Опрос |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 48 | 4 | 44 | Опрос, наблюдение, контрольные нормативы |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 81 | 6 | 75 | Опрос, наблюдение |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Аттестационный технический экзамен |
| | ИТОГО: | 144 | 23 | 121 | |

Содержание программы 1-го года обучения

1. Введение (2ч.)

Теория. Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения и технике безопасности на занятии и в спортивном зале. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

2. Теоретическая подготовка (11ч.)

Теория. Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремленности, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, педагогу и всем окружающим.

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник). Формирование правильного отношения к чувству боли (боль – сигнал к снижению силы воздействия). Формирование правильного отношения к чувству усталости (легкая усталость как фактор воспитания силы духа).

Сведения о правильном сбалансированном питании. Режим питания в течение дня. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, их роль в питании спортсмена. Вода как основной компонент обмена веществ в организме. Вредные и полезные продукты.

История развития Сётокан каратэ-до, философия каратэ-до как древнего боевого искусства. История и развитие единоборств разных стран. Значение ритуалов в Сётокан каратэ-до, как основного принципа в обучении восточных единоборств. Понятия терпения, силы воли, усердия. Японская терминология.

Понятия и термины, команды в каратэ. Понятия и термины, которыми обозначаются основные виды базовой техники каратэ, термины ритуала каратэ (правила ДОДЗЕ), поклоны, команды готовности, команды к действию. Термины и команды базовой техники ударов в стойках, защит в стойках и перемещениях (японская терминология), соответствующие уровню готовности к аттестационному экзамену. Различия понятий и терминов в разных видах боевых искусств. Различия в правилах соревнований в разных видах боевых искусств.

3. Общая и специальная физическая подготовка (48 ч.)

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

Практика. Гибкость. Повороты шеи, вращения, наклоны. Вращения плечевого сустава, махи прямыми руками вперед, назад. Вращения локтевого сустава, запястья, кисти. Вращения тазобедренного и коленного сустава. Выпады вправо, влево, упор на коленный сустав, руки вверх. Перекаты на полусогнутую ногу, растяжка. В положении сидя наклоны поочередно к правой и левой ногам, разведенным до упора.

Координация. Бег лицом вперед. Отработка приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед (прямой удар рукой вперед). Повороты вправо, влево в движении. Приседания в движении. Работа в парах в беге. Отработка движений на координацию в положении стоек каратэ (киба-даци, кокуцу-даци, дзенкуцу-даци). Упражнения с предметами, с мячами, скакалками, гантелями.

Вестибулярная устойчивость. Акробатика (кувырки вперед и назад через голову, через плечо из различных исходных положений), колесо, кувырок в длину, кувырки через препятствия, упражнения, выполняемые на одной ноге,

статическое удержание поз йоги, не симметричные движения правой и левой рукой или ногой в разных направлениях. Статическое положение в основных стойках Сётокан каратэ-до (киба-дачи, кокуцу-дачи, дзенкуцу-дачи) на время. Перемещение в стойках с выполнением атакующей ударной и защитной (блоки) техники.

Выносливость. Работа в челноке в боевой стойке (дзенкуцу дачи камае), с прямым ударом вперед в голову (кидзами-цуки дзедан), с коротким промежутком отдыха. Работа в челноке с прямым ударом рук в корпус (гияку-цуки чудан), с коротким промежутком отдыха. Работа в челноке с поочередным выполнением двух ударов в голову (двоечка) и поочередным выполнением двух ударов в голову и корпус (техника связок). Отработка силовых упражнений (отжимания в упоре лежа на ладонях, отжимания в упоре лежа на кулаках «Кентос», упражнения на пресс (подъем корпуса).

Сила. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа. Приседания на одной и двух ногах. Подтягивания. Наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища), то же с гантелями. Лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу. Упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх- вниз (ножницы). Сгибание и разгибание рук с гантелями, круги рукам внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной или двух ногах. Упражнение на укрепление мышц спины (Лодочка), лежа на животе одновременное поднимание прямых рук и ног.

Скорость. Упражнения на отработку быстроты реакции в выполнении атакующей и защитной техники в стойках и перемещениях, как одиночно, так и в парах, работа в челноке. Выполнение атакующих ударов в стойках и защитные техники (блоки) в стойках на проявление скоростной реакции. Работа в парах и одиночно (самостоятельно).

4. Техничко-тактическая подготовка (81ч.)

Теория: Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика: Базовая атакующая ударная техника в стойках и перемещениях. Отработка техники выполнения ударов руками (прямые, боковые), удары ногами в стойках и перемещениях (прямые, боковые). 22 Поэтапная отработка ударов рук, ног в стойках и перемещениях с последующим их использованием в связках (Кихон).

Базовая техника защиты (блоки) в стойках. Отработка базовой техники защиты (блоков) руками, от прямого удара в голову и в корпус. Работа в паре, на отработку защитной техники с последующим использованием их в стойках и перемещениях.

Базовая техника стоек и перемещений. Отработка базовой техники стоек и перемещений, с использованием ударной и защитной техники (КАТА). Поэтапное выполнение, совершенствование форм положения тела. Овладение чувством равновесия при выполнении базовой техники стоек и перемещений.

Определение центра тяжести в стойках, развитие чувства равновесия, координации движений, скорости.

Отработка атакующей ударной техники рук-ног в стойках и перемещениях. Отработка ударов рук, ног в стойках. Поэтапное выполнение перемещений вперед, назад в стойках и выполнение одновременно ударов рук, ног в голову и корпус.

Отработка защитной базовой техники (блоков) в стойках и перемещениях. Отработка техник защит (блоки) в стойках и перемещениях, поэтапное выполнение техники, с последующим движением вперед, назад. Отработка элементов разворота в перемещениях. Работа в парах на отработку атакующей и защитной техники в перемещениях.

Закрепление базовой техники ударов (рук-ног), защит (блоков), стоек и перемещений. Самостоятельная отработка базовой ударной техники рук, ног, техники защиты (блоки), использование этой техники в стойках и перемещениях, вперед, назад с разворотом. Контроль за выполнением данной техники. Работа в парах.

Работа в парах на закрепление базового материала. Отработка закрепленной базовой техники ударов, блоков, стоек и перемещений. Индивидуальная и парная работа в стойках, на выполнение ударов (рук-ног), защит (блоков). Использование освоенной базовой техники ударов, блоков, стоек, в работе с партнёром. Работа в парах на лапах, макеваре. Тестирование на знание японской терминологии.

5. Итоговое занятие (2ч.)

Аттестационный технический экзамен.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|----|--|------------------|-----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Опрос |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 49 | 3 | 46 | Опрос, наблюдение, контрольные нормативы |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 83 | 7 | 76 | Опрос, наблюдение |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Аттестационный технический экзамен |
| | ИТОГО: | 144 | 20 | 124 | |

Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение (2ч.)

Теория. Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения и технике безопасности на занятии и в спортивном зале. Понятие о гигиене,

правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

2. Теоретическая подготовка (8ч.)

Теория. Определение основного назначения занятий боевыми искусствами как пути духовно-нравственного воспитания и самосовершенствования. Воспитание целеустремленности, усердия и терпения. Выработка уважительного отношения к товарищам, педагогу и всем окружающим.

Формирование правильного отношения к чувству страха (страх как союзник). Формирование правильного отношения к чувству боли (боль – сигнал к снижению силы воздействия). Формирование правильного отношения к чувству усталости (легкая усталость как фактор воспитания силы духа).

Сведения о правильном сбалансированном питании. Режим питания в течение дня. Белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, их роль в питании спортсмена. Вода как основной компонент обмена веществ в организме. Вредные и полезные продукты.

История развития Сётокан каратэ-до, философия каратэ-до как древнего боевого искусства. История и развитие единоборств разных стран. Значение ритуалов в Сётокан каратэ-до, как основного принципа в обучении восточных единоборств. Понятия терпения, силы воли, усердия. Японская терминология.

Понятия и термины, команды в каратэ. Понятия и термины, которыми обозначаются основные виды базовой техники каратэ, термины ритуала каратэ (правила ДОДЗЕ), поклоны, команды готовности, команды к действию. Термины и команды базовой техники ударов в стойках, защит в стойках и перемещениях (японская терминология), соответствующие уровню готовности к аттестационному экзамену. Различия понятий и терминов в разных видах боевых искусств. Различия в правилах соревнований в разных видах боевых искусств.

3. Общая и специальная физическая подготовка (49 ч.)

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

Практика. Гибкость. Повороты шеи, вращения, наклоны. Вращения плечевого сустава, махи прямыми руками вперед, назад. Вращения локтевого сустава, запястья, кисти. Вращения тазобедренного и коленного сустава. Выпады вправо, влево, упор на коленный сустав, руки вверх. Перекаты на полусогнутую ногу, растяжка. В положении сидя наклоны поочередно к правой и левой ногам, разведенным до упора.

Координация. Бег лицом вперед. Отработка приставными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед (прямой удар рукой вперед). Повороты вправо, влево в движении. Приседания в движении. Работа в парах в беге. Отработка движений на координацию в положении стоек каратэ (киба-даци, кокуцу-даци, дзенкуцу-даци). Упражнения с предметами, с мячами, скакалками, гантелями.

Вестибулярная устойчивость. Акробатика (кувырки вперед и назад через голову, через плечо из различных исходных положений), колесо, кувырок в длину, кувырки через препятствия, упражнения, выполняемые на одной ноге, статическое удержание поз йоги, не симметричные движения правой и левой рукой или ногой в разных направлениях. Статическое положение в основных стойках Сётокан каратэ-до (киба-дачи, кокуцу-дачи, дзенкуцу-дачи) на время. Перемещение в стойках с выполнением атакующей ударной и защитной (блоки) техники.

Выносливость. Работа в челноке в боевой стойке (дзенкуцу дачи камае), с прямым ударом вперед в голову (кидзами-цуки дзедан), с коротким промежутком отдыха. Работа в челноке с прямым ударом рук в корпус (гияку-цуки чудан), с коротким промежутком отдыха. Работа в челноке с поочередным выполнением двух ударов в голову (двочка) и поочередным выполнением двух ударов в голову и корпус (техника связок). Отработка силовых упражнений (отжимания в упоре лежа на ладонях, отжимания в упоре лежа на кулаках «Кентос», упражнения на пресс (подъем корпуса).

Сила. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа. Приседания на одной и двух ногах. Подтягивания. Наклоны назад с поворотом туловища вправо и влево сидя, ноги закреплены, руки за голову (или вдоль туловища), то же с гантелями. Лежа на спине, поднимание прямых ног перпендикулярно туловищу. Упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, попеременные движения ногами вверх- вниз (ножницы). Сгибание и разгибание рук с гантелями, круги рукам внутрь и наружу, подскоки (на месте и с продвижением), приседания на одной или двух ногах. Упражнение на укрепление мышц спины (Лодочка), лежа на животе одновременное поднимание прямых рук и ног.

Скорость. Упражнения на отработку быстроты реакции в выполнении атакующей и защитной техники в стойках и перемещениях, как одиночно, так и в парах, работа в челноке. Выполнение атакующих ударов в стойках и защитные техники (блоки) в стойках на проявление скоростной реакции. Работа в парах и одиночно (самостоятельно).

4. Техничко-тактическая подготовка (83ч.)

Теория: Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика: Базовая атакующая ударная техника в стойках и перемещениях. Отработка техники выполнения ударов руками (прямые, боковые), удары ногами в стойках и перемещениях (прямые, боковые). 22 Поэтапная отработка ударов рук, ног в стойках и перемещениях с последующим их использованием в связках (Кихон).

Базовая техника защиты (блоки) в стойках. Отработка базовой техники защиты (блоков) руками, от прямого удара в голову и в корпус. Работа в паре, на отработку защитной техники с последующим использованием их в стойках и перемещениях.

Базовая техника стоек и перемещений. Отработка базовой техники стоек и перемещений, с использованием ударной и защитной техники (КАТА). Поэтапное выполнение, совершенствование форм положения тела. Овладение чувством равновесия при выполнении базовой техники стоек и перемещений. Определение центра тяжести в стойках, развитие чувства равновесия, координации движений, скорости.

Отработка атакующей ударной техники рук-ног в стойках и перемещениях. Отработка ударов рук, ног в стойках. Поэтапное выполнение перемещений вперед, назад в стойках и выполнение одновременно ударов рук, ног в голову и корпус.

Отработка защитной базовой техники (блоков) в стойках и перемещениях. Отработка техник защит (блоки) в стойках и перемещениях, поэтапное выполнение техники, с последующим движением вперед, назад. Отработка элементов разворота в перемещениях. Работа в парах на отработку атакующей и защитной техники в перемещениях.

Закрепление базовой техники ударов (рук-ног), защит (блоков), стоек и перемещений. Самостоятельная отработка базовой ударной техники рук, ног, техники защиты (блоки), использование этой техники в стойках и перемещениях, вперед, назад с разворотом. Контроль за выполнением данной техники. Работа в парах.

Работа в парах на закрепление базового материала. Отработка закрепленной базовой техники ударов, блоков, стоек и перемещений. Индивидуальная и парная работа в стойках, на выполнение ударов (рук-ног), защит (блоков). Использование освоенной базовой техники ударов, блоков, стоек, в работе с партнёром. Работа в парах на лапах, макеваре. Тестирование на знание японской терминологии.

5. Итоговое занятие (2ч.)

Аттестационный технический экзамен.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

- лапы на руки
- макевары мягкие
- накладок на кисти
- скакалки

Так же занимающиеся приносят на каждое занятие личные принадлежности, к ним относятся:

- накладки на руки – 2 шт.
- накладки на ноги – 4 шт.

- протектор – 1 шт.
- тренировочные костюмы «кимоно».

Методическое обеспечение программы

Используемые образовательные технологии:

- Технология личностно-ориентированного обучения;
- Здоровьесберегающая технология;
- Технология дифференцированного обучения;
- Игровая технологии.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Используемые методы: Многоповторный и круговой методы воспитания физических качеств:

- непрерывное выполнение гимнастических упражнений, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка;
- последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные группы мышц (круговой метод).

Игровой метод воспитания физических и волевых качеств:

- игровой метод обеспечивает всестороннее развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков;
- наличие в игре элементов соперничества требует значительных физических усилий;
- способствует формированию самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и др. качеств;
- соблюдение условий и правил игры формируют нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм;
- присутствие фактора удовольствия, эмоциональности способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям.

Соревновательный метод воспитания физических и волевых качеств:

- стимулирует максимальное проявление двигательных способностей и выявляет уровень их развития;
- выявляет качество владения двигательными действиями;
- обеспечивает максимальную физическую нагрузку;
- содействует воспитанию волевых качеств.

Требование к учащимся возрастают по мере повышения их мастерства. Двигаемся от простого к сложному. На продвинутом уровне обучения каратэ-до, наиболее эффективным средством поддержания внимания обучающихся является активная практика, состоящая из простых действий. Для поддержания интереса у обучающихся в овладении новой базовой техникой, значительно полезнее разучивать конкретные движения, имеющие определенный, практический смысл, нежели заставлять их выполнять монотонные упражнения. Знакомить обучающихся с несколькими эффектными техниками ударов, блоков, стоек, перемещений, которые легко запомнить и повторить.

Простота техник особенно важна в групповых занятиях, поскольку любой сложный элемент, который педагог попытается ввести, может поставить начинающего спортсмена в тупик. Когда спортсмены начнут проявлять искреннюю заинтересованность в овладении новыми техниками, приступить к обучению их более сложным движениям

На продвинутом уровне обучения спортсмены уже многое знают по вопросам теории и истории изучаемого боевого искусства. Нужно предоставить им более углубленную информацию по интересующим их темам, эта информация поможет сохранить интерес обучающегося к боевому искусству в те моменты, когда он будет переживать период отсутствия роста индивидуального мастерства или испытывать моральную усталость от монотонности ежедневно повторяемых упражнений.

Наилучшим способом введения новых техник является использование пошагового метода обучения, состоящего из шести этапов:

- 1) Рассказ о новой технике
- 2) Показ новой техники
- 3) Деление техники на несколько элементов
- 4) Объединение элементы в единое плавное движение
- 5) Обучение применению техники
- 6) Отработка и совершенствование выполнение техники.

На первом этапе дать устную информацию о новой технике. Можно описать ситуации, в которых эта техника наиболее эффективна.

Вторым этапом является демонстрация техники. Сначала один-два раза показать выполнение техники с обычной скоростью, затем несколько раз повторить ее в замедленном темпе. Менять свое положение по отношению к обучающимся, чтобы каждый из них четко и ясно увидел все, что делает педагог.

Когда педагог убедился, что обучающиеся получили полное представление о новой технике, переходить к третьему этапу. Делить технику на несколько элементов. Каждый элемент должен состоять из одного-двух простых движений.

По мере прогрессирования обучающихся постепенно объединять несколько последовательных движений в более крупные элементы - связки. Когда обучающиеся научатся уверенно выполнять каждый фрагмент, переходить к отработке ударов, блоков в движении из стойки одним плавным движением.

Пятым этапом является практическое применение новой техники. Учащимся, освоившим все нюансы выполнения ударов, блоков в связках, показать, каким образом его можно применить на практике. Параллельно можно обучить спортсменов и вариациям этих ударов, блоков, перемещений в связках работая в парах – (Санбон кумитэ), где нападающий атакует ударом, а защищающийся делает перемещение назад с блоком.

Последним и наиболее важным этапом в изучении новой техники является ее практическая отработка и совершенствование выполнения. Только

практические занятия смогут помочь учащимся досконально понять все тонкости выполнения техники.

Алгоритм проведения занятий:

– приветствие, разминка (основные виды движений, общеразвивающие упражнения)

– упражнения на гибкость – основная часть (упражнения на координацию, элементы акробатики, отработка технических элементов, технико-тактическая работа в парах КУМИТЭ)

– элементы силовой подготовки.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим основным направлениям:

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

- Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

СФП – это становление, формирование и изменение функциональных свойств, спортсменов и основанных на них двигательных способностей, как предпосылки успешного выполнения конкретного спортивного упражнения каратэ. Т.е. функциональное совершенствование организма в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются ему двигательной спецификой каратэ.

- Техничко-тактическая подготовка.

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

Тактическая подготовка в каратэ – это разучивание и совершенствование способов и форм ведения поединка в спортивных соревнованиях по каратэ.

- формирование психологической готовности спортсмена:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.
- Судейская практика. Судейская практика предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.
- Соревновательная деятельность. При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня.

Формы аттестации / контроля

Основными видами контроля являются: мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, аттестация по завершении освоения программы.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, повышение уровня освоения программных требований. Текущий контроль проводится постоянно в форме наблюдения, опроса по каждой теме, выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения. Проводится в форме аттестационного технического экзамена.

Аттестация по завершении освоения программы определяет уровень знаний, умений, навыков по освоению программы по окончании всего курса обучения. Проводится в форме аттестационного технического экзамена.

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ, но и целом комплексе других качеств - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

Основные критерии оценки подготовленности воспитанников по годам обучения. Умения и навыки проверяются во время участия детей в

соревнованиях. Соревнования являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки учащегося на соответствующий период.

Список рекомендуемой литературы:

Для педагогов:

1. Литвинов С.А. Программа Шотокан каратэ-до «Гармония тела, разума и духа». – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2011.
2. Лисенчук Г. А. Общие положения управления тренировочным процессом на начальных этапах подготовки спортсменов / Физическое воспитание студентов творческих специальностей.-2002.-№6.-С. 37-39.
3. Малков О. Б. Тактика спортивных единоборств // Сборник научно-методических статей РГАФК.-Москва, 2002. –С. 10-12.
4. Сасаки Т. Экзаменационная программа. – Новосибирск: Издательство клуба «Успех», 2007.
5. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
6. Теория и методика каратэ-до. Учебная программа. – М.: РГАФК, 2010.
7. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. - К.: София, 2000.
8. Холодов Ж.К. Теория, и методика физической культуры. Учеб. Для ВУЗов физ. культ. - М.: Воениздат, 2001.
9. Ярошевская В.С. Программа кружка «Каратэ», Москва,2016г.

Для обучающихся и их родителей:

1. Биджиев С.В. Карате-до. – СПб., 2004.
2. Дембо А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
3. Крошкин Ю.М., Квон М.В. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по карате. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2008.
4. Микрюков В.Ю. Карате. Учебное пособие. – Издательский центр «Академия», 2003.
5. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 2006.
6. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Интернет-ресурсы:

www.superkarate.ru

www.iko-fkr.ru

<http://budofudokan.ru>

https://www.youtube.com/channel/UCy_Rxx2n7O-Tkl8TmtgsfSg

<https://srrb.ru/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/karate/27-kata-shotokan-video.html>

Оценочные материалы
Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

| Параметры | Критерии | Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами) | Баллы |
|---------------------------------|--|---|--------------|
| Мотивация | Выраженность интереса к занятиям | Интерес практически не обнаруживается | 1 |
| | | Интерес возникает лишь к новому материалу | 2 |
| | | Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала | 3 |
| | | Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету. | 4 |
| | | Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу | 5 |
| Самооценка | Самооценка деятельности на занятиях | Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога | 1 |
| | | Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия | 2 |
| | | Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач. | 3 |
| | | Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач. | 4 |
| | | Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия | 5 |
| | | | |
| Нравственно-этические установки | Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении | Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения | 1 |
| | | Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения | 2 |
| | | Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет | 3 |
| | | Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает | 4 |

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| | | Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает | 5 |
| Познавательная сфера | Уровень развития познавательной активности, самостоятельности | Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется | 1 |
| | | Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок | 2 |
| | | Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях. | 3 |
| | | Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах. | 4 |
| | | Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности. | 5 |
| Коммуникативная сфера | Способность к сотрудничеству | В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других | 1 |
| | | Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера | 2 |
| | | Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач) | 3 |
| | | Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь | 4 |
| | | Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками. | 5 |

Итоги мониторинга уровня дополнительного образования обучающихся за 202__-202__ уч.г. спортивный отдел _____

(название объединения)

Группа № 1 Педагог _____

| Оцениваемые параметры | Личностная сфера | | | | | | | | | Познавательная сфера | | | Коммуникативная сфера | | | Сумма баллов | | |
|------------------------|--|----|----|---|----|----|---------------------------------|----|----|---|----|----|------------------------------|----|----|--------------|----|----|
| | Мотивация (выраженность интереса к занятиям) | | | Самооценка собственной деятельности на занятиях | | | Нравственно-этические установки | | | Уровень развития познавательной активности, самостоятельности | | | Способность к сотрудничеству | | | | | |
| Фамилия, имя учащегося | НГ | СГ | КГ | НГ | СГ | КГ | НГ | СГ | КГ | НГ | СГ | КГ | НГ | СГ | КГ | НГ | СГ | КГ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

НГ – начало года СГ – середина года КГ – конец года

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ

| | |
|--|--|
| <p>Итоговая аттестация на 4 КЮ</p> <p>Стойки: – поза тигра (кисть одной руки обнимает кулак второй руки).</p> <p>Блоки: – блок подушечкой ладони вниз (накладывающий блок ладонью); – внутренний блок подушечками ладони; – блок подушечками ладони вверх; – блок «ножницы» с поворотом в сторону; – законченный блок «ножницы»; – блок «ножницы» ребром ладони; – блок «ножницы» двумя ладонями.</p> <p>Удары руками: – двойной удар кулаком; – удар вперёд основанием кулака; – удар снаружи вовнутрь основанием кулака; – удар основанием кулака изнутри наружу.</p> <p>Удары ногами: – удар пяткой стопы назад в повороте; – удар подошвой стопы в повороте; – удар подошвой стопы назад.</p> <p>Силовые упражнения: отжимания на кулаках – 70 раз, пресс – 70 раз, приседания – 70раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг – 3 раунда по 2 минуты</p> | <p>Итоговая аттестация на 3 КЮ</p> <p>Стойки: – стойка журавля, стойка на одной ноге.</p> <p>Блоки: – перекрёстный блок на нижний уровень; – блок изнутри наружу внешней частью предплечья с поддержкой; – блок снаружи вовнутрь предплечьем с поддержкой; – блок обеими руками наружу (одной рукой выполняют арэ-макки, а другой – ольгуль-макки).</p> <p>Удары руками: – удар кулаком вверх, обхватив противоположный кулак; – удар кончиками пальцев горизонтально вытянутой руки; – удар кончиками пальцев руки, направленной вниз;</p> <p>Удары ногами: – удар ногой в прыжке с вращением корпуса; – фронтальный удар ногой, выполняемый под углом 45 градусов подъёмом стопы или пальцами; – двойной удар пит-чаги.</p> <p>Силовые упражнения: отжимания на кулаках – 80 раз, пресс – 80 раз, приседания – 80 раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг 3 раунда по 2,5 минуты.</p> |
| <p>Итоговая аттестация на 2 КЮ</p> <p>Блоки: – блок снаружи вовнутрь предплечьем с защитой подушечками пальцев; – блок изнутри наружу предплечьем с защитой подушечками пальцев; – блок тыльной стороной руки.</p> <p>Удары руками: – приём удушения одной рукой; – удар тыльной частью кулака вперёд; – удар тыльной частью кулака, направленного наружу; – удар ребром ладони одной руки в область шеи.</p> <p>Удары ногами: – удар пит-чаги с захватом;</p> | <p>Итоговая аттестация на 1 КЮ</p> <p>Блоки: – блок наружу подушечками ладоней; – блок в форме горы; – большой блок.</p> <p>Удары руками: – блок кончиками пальцев горизонтально вытянутой руки; – удар подушечками ладоней в подбородок; – большой удар кулаками. – удар кулаками, расположенными на бедре один на другом.</p> <p>Удары ногами: – двойной удар ногами в средний уровень в прыжке назад с вращением корпуса;</p> |

| | |
|---|--|
| <p>– боковой удар передней ногой с захватом; – удар передней стопой с поворотом корпуса; – передний удар ногой в прыжке вперёд и назад последовательно; – удар передней ногой в прыжке вперёд и вбок, выполняемый последовательно.</p> <p>Силовые упражнения: отжимания на кулаках – 90 раз, пресс – 90раз, приседания – 90раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг – 3 раунда по 3 минуты.</p> | <p>– двойной удар ногами в верхний уровень под 90 градусов, в прыжке с разворотом через спину; – удар ногой в прыжке, выполняемый одновременно; – удар подъёмом стопы или пальцами вбок в прыжке, под углом 45 градусов, выполняемый одновременно; – удар стопой задней ноги в прыжке вперёд и вбок, выполняемый одновременно (с захватом противника). – удар назад стопой с захватом противника одновременно с вертикальным ударом кулака, направленным наружу.</p> <p>Силовые упражнения: отжимания на кулаках – 100 раз, пресс – 100 раз, приседания – 100раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА</p> |
|---|--|

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

До семи лет наблюдается ростовой скачок у детей – происходит изменение соотношений размеров головы и туловища. Растут руки и ноги, формируется осанка, совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная система. Внимание еще неустойчиво, утомляемость быстрая. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но они неустойчивы. Потребность в движении у детей в этом возрасте очень высокая. Но двигательные стереотипы неустойчивы – необходимо большое количество повторений для запоминания и закрепления движений. Начинается взаимодействие в командных играх.

В возрасте 5—6 лет дети уже начинают осознанно подходить к поставленным перед ними задачам, могут оценивать ситуацию, управлять своими движениями. Поэтому с этого возраста уже можно начинать занятия в командных видах спорта. В этом возрасте у детей завершается анатомическое созревание всей моторной системы. Ребенок легко бегает и прыгает, у него уже выработан механизм координации различных движений и поддержания равновесия. К пяти годам значительно увеличивается мышечная масса — особенно мышечная масса нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Однако к значительным мышечным напряжениям и длительным физическим нагрузкам дети в таком возрасте еще не готовы.

Отличный возраст для начала занятий любыми видами спорта 7-10 лет. Это период развития координации движений. Это пик развития гибкости и быстроты. 9-10 лет — «расцвет» аэробных возможностей. В детском организме происходит интенсивное нарастание практически всех двигательных способностей, дифференцировка степени мышечных усилий, интегральная оценка пространственно-временных характеристик, улучшение чувства ритма. Происходит снижение относительного содержания подкожного жира, пропорции тела становятся похожи на пропорции взрослого человека. Позвоночник продолжает расти, завершается формирование физиологических изгибов. Мышцы эластичны и богаты водой. Изменения в органах и системах (мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная) создают благоприятные условия для тренировки.

Подростковый возраст 11-14 лет - наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера. Опорно-двигательный аппарат подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длинных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость позвоночника ребенка и подростка -при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-

двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п. Мышечная система у детей и подростков развивается не-равномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц детей наступает быстрее, чем у взрослых.

В юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов. Развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КАРАТЭ

Обучение технике каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

Кихон - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них. В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры:

положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря,

КАМАЭ в боевых искусствах — это определенное положение тела в пространстве.

Стойки бывают атакующие, оборонительные, которые связываются в единую динамическую последовательность переходные. Главное, что объединяет различные стойки - это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. Передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым.
2. Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения.
3. Четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу;
- назад, с шагом через заднюю ногу;
- выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом, выполняется вперед, вбок, назад;
- «в летание», стремительное сближение или перемещение прыжком,

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси.

Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков:

- сила, точность, скорость — это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина)
- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и развёрнут вниз (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса

Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания:

- вдох (исходное положение)
- выдох (удар или блок)

Ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах)

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы

Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий
- различие быстрых и медленных движений
- фазы напряжения и расслабления
- правильное дыхание
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации

Кумитэ - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами. Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОНКУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку. КИХОН-КУМИТЭ («основнойкумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовыйкумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов. Основная цель - развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.
- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовыйкумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага. Основным смыслом содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.
- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовыйкумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихониппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ.

Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, то есть необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнёра, но, не травмируя на самом деле.

- ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ – «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ в том, что соперник может атаковать, как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по её окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося
- чувство дистанции
- чёткий контроль поступательного движения центра тяжести
- полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке
- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа
- взаимное уважение партнёров

СЛОВАРЬ КАРАТЭ-ДО

Каратэ пришло к нам из Японии, поэтому в каратэ пользуются японской терминологией. Транскрипция кириллицей не может правильно передать звуки японского языка, некоторые термины произносятся разными людьми по-разному. В связи с этим дано несколько вариантов транскрипции подобных японских терминов. Слова расположены в алфавитном порядке, а не в хронологии изучения.

Основные разделы и техники, изучаемые в каратэ Шотокан:

ваза — техника

те-ваза – техника ударов руками

гери – ваза – техника ударов ногами

дачи-ваза – техника стоек

ката — формализованная последовательность выполнения технических действий (движений), связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является справочником техники конкретного стиля каратэ, в частности, Шотокан (Сётокан).

кихон – базовая техника

кумитэ – поединок (разделяют виды поединков от базового технического до свободного).

рен-ваза — комбинированная техника

цки-ваза — техника ударов кулаком

уке (учи)– ваза — техника блоков и защит.

Основные удары:

Руками

дзуки (цуки) — удар кулаком

нукитэ — удар пальцами (начинает рассматриваться при изучении ката Хэйян Нидан. Самостоятельная отработка по предметам КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНА)

сюто (шутто) — общее название удара ребром ладони

тейшо – удар «пяткой» ладони

уракен — общее название удара обратной стороной кулака

чоку-цки

(цуки, зуки, дзуки) – общее название прямого удара кулаком

эмпи — общее название удара локтем

Немного больше:

нагашизуки — перекрестный удар кулаком

Ногами

гери — общее название удара ногой

йоко-гери — удар ногой в сторону

маваси-гери — круговой удар сбоку

мае-гери — прямой удар вперед

Основные блоки

агэ-укэ – блок верхнего уровня

гэдан-бараи — блок нижнего уровня

моротэ-укэ — блок удэ-укэ, усиленный второй рукой (впервые встречается в ката ХэйянНидан)

осаз-укэ — накладка ладонью (впервые встречается в ката ХэйянНидан)

сото-уке — блок среднего уровня предплечьем внутрь

удэ(учи) –уке — блок среднего уровня предплечьем наружу

сюто (шутто) — уке — блок ребром ладони

Основные стойки:

Дачи (дати) – общее название стоек в каратэ

зенкутсу-дачи (дзенкутсу-дачи) — основная «передняя» стойка

киба-дачи — «стойка всадника»

кокуцу–дачи – «задняя» стойка

коса — дачи стойка со скрещенными ногами. Вес на передней ноге. Голень задней ноги упирается в икру передней ноги. Передняя нога на полной ступне, задняя ступня на носке. Колени вместе и полусогнуты.

мусуби-дачи – стойка непринужденной готовности пятки вместе, носки разведены под 45 градусов, руки по швам

нейкоаши-дачи — стойка «кота». Закрытая внутренняя стойка, в которой вес тела полностью перенесен на заднюю ногу, ступня которой расположена под углом 45° по отношению к направлению движения. Равновесие поддерживается опорой на подушечку под пальцами передней ноги (коши).

хачижи-дачи — стойка непринужденной готовности, пятки на ширине бедер, носки врозь, руки перед собой в кулаках

хейко-дачи — стойка непринужденной готовности, стопы параллельно на ширине бедер, руки перед собой в кулаках

хейсоку-дачи – стойка непринужденной готовности, пятки и носки вместе, руки по швам (в этой стойке производится поклон додзё, поклоны учителю и т.п.).

Уровни и направления:

гедан — нижний уровень

гяку — противоположный

дзёдан (джодан) — верхний уровень

йоко (ёко) — вбок, в сторону

маваси — круговой, по кругу

мае – вперед

миги — правосторонний, правый

уширо — назад, тыл

хидари — левосторонний, левый

чудан – средний уровень

Другие термины:

Основные термины, используемые при обучении

аге — поднимающийся

барай(бараи) – сметание

киай — энергетический крик, концентрация в момент выполнения приёма

кимэ — концентрация в точке приложения силы

дзюкамаэ (камаэтэ) — стандартная боевая стойка

макивара — приспособление для отработки ударов

ой (ои) — проникающий

ханми — поворот бедер и корпуса

хикиаши — возврат голени

хикитэ – возврат руки

Некоторые термины, не указанные в предыдущих разделах, используемые в различных видах кумитэ:

ако (ака) — красный, каратэка, находящийся по правую руку рефери

вазаари (вазари) — оценка, пол-очка в спортивном кумитэ

дзю-кумитэ — свободный спарринг в каратэ-до.

гохонкумитэ — вид обусловленного учебного спарринга на пять шагов

иппон — оценка, чистая победа или очко (в зависимости от правил соревнований) в спортивном кумитэ

кихон кумите — обусловленный учебный спарринг

самбонкумитэ — вид обусловленного учебного спарринга на три шага

сиро (широ) — белый, каратэка, находящийся по левую руку рефери

тори — атакующий

уке — защищающийся

Счет на японском языке

Ичи (ич) - один

Ни - два

Сан - три

Чи (ши, си) - четыре

Го (ко) - пять

Року - шесть

Сичи (сич) - семь

Хачи (хач, хац) - восемь

Кю - девять

Дзю - десять

Этикет и основные команды:

дан - мастерская степень в каратэ и других японских искусствах, в том числе не боевых.

додзё (доджо) – помещение (территория), в котором проходят занятия каратэ

додзе-кун — правила поведения в зале и вне его

йой – команда «приготовиться»
каратэ-ги (кимоно) — одежда для занятий каратэ
каратэка — человек, занимающийся каратэ
кирицу — команда «подняться» после медитации
кохай — младший ученик
кю — ученическая степень в каратэ-до (от 10-го кю до 1-го, предшествующего мастерским степеням)
маваттэ — поворот, разворот, команда изменить направление.
мокусю — медитация с закрытыми глазами, команда «закрывать глаза», может проводиться сидя в положении сейдза или стоя
мокусюямэ — команда «открыть глаза» после выполнения мокусю
рэй — поклон, команда «поклониться»
оби — пояс
осс — слово, которое имеет много значений («разрешите обратиться», «да», «понял», «правильно»). Зачастую используется при приветствии или прощании и т.п.
отагай ни рэй — команда «поклон всем» (ученикам, гостям в додзэ)
сэйза — традиционная японская поза сидения на коленях, одноименная команда дается для проведения медитации сидя перед началом занятий (тренировок, семинаров, мастерклассов)
сэмпай — старший ученик
сэнсей — учитель
сэнсей ни рэй – команда «поклон учителю», подается во время входа учителя в додзэ тем, что первым это заметил. Кроме того, подается старшим учеником или первым справа в юданся после медитации до начала тренировки и после ее окончания.
шомен (сёмэн) ни рэй — команда выполнить поклон, адресованный фасадной стороне
додзэ (на ней могут размещаться портреты основателей школ, флаги, реликвии школы и другая символика)
юданся — расположение в линию данов, обладателей черного пояса
ямэ — команда, по которой немедленно прекращаются все действия и занимается стойка
хачиджи-дачи.