

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №133»

Программа принята на заседании
Педагогического совета.
Протокол от 29.08.2024 г. №1



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ «Школа №133»

М.В. Косарева

29.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Каратэ»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: с 7 лет

Автор-составитель:

Тюрин Алексей Михайлович,

Педагог дополнительного образования

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9
5.	Содержание рабочей программы	13
6.	Оценочные материалы	17
7.	Методические материалы	19
8.	Условия реализации программы	26
9.	Список литературы и электронные ресурсы	27

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения данной программы: **базовый**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н);
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2024 г. № 678-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района»;
- Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района»;
- Локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества Автозаводского района».

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом. В современный век компьютерных технологий подростки и молодежь все чаще сидит у экранов телевизоров или мониторов компьютеров. Больше стало больных детей. Школьникам необходимо хорошее здоровье и физическое развитие, чтобы плодотворно учиться, хорошо и интересно отдыхать.

Нет никакого сомнения в том, что физкультура и спорт имеет большое значение, обеспечивая развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирование спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности, повышение физической работоспособности, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Каратэ – стиль силового единоборства, который за годы стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. В России популярность Каратэ также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста, что способствует не только оздоровлению нации, но и повышению уровня национальной безопасности России.

Новизна данной программы заключается в комплексном построении содержания, позволяющем дополнить основные образовательные курсы по физкультуре, биологии, анатомии, биомеханике.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она не только развивает интерес у занимающихся к здоровому образу жизни, но и дает практические знания и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации.

Отличительной особенностью программы является то, что в рамках реализации содержания программы «Каратэ» параллельно культивируются две спортивных дисциплины – кумитэ (поединок) и ката (выполнение комплексов базовой техники).

Адресат (возраст учащихся): 7-14 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 10-14 человек. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных способностей. Требуется медицинская справка – допуск от врача, разрешающий заниматься избранным видом спорта (Каратэ).

Сроки реализации программы: 3 года обучения.

Режим занятий: для всех возрастных групп занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут. Время перерыва между занятиями – 15 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия (тренировки), соревнования (поединки). Программа может быть реализована в сетевой форме.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и духовному развитию, укреплению здоровья детей путем развития навыков Каратэ.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с основными терминами и понятиями в каратэ;
- создавать основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития Каратэ;

- способствовать освоению умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- обучить выполнению контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке;
- ознакомить с системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать основу для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры и спорта.

Воспитательные:

- воспитывать полезные привычки, обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- воспитывать в сознании установки активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию социально активных граждан, уважающих закон и правопорядок, соизмеряющих свои поступки с нравственными ценностями, осознающих свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством.

Развивающие:

- развивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приумножать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- развивать умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- развивать умения у детей выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности основных систем организма.

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы, учащиеся будут

ЗНАТЬ:

- историю развития физической культуры и спорта в России;
- присягу додзё и объяснение ее положений;

- содержание и биомеханические принципы общеразвивающих и специальных физических упражнений, базовой техники и ката; техники, адаптированной для спарринга;
- технику условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- технику свободного спарринга (дзю-кумитэ) и тактику свободного спарринга (одиночные и серийные удары, атакующая тактика, тактика ответных и встречных контратак, дистанционные и фланговые маневры, вход в атаку, выход из атаки, разведка, маскировка собственных намерений, «подлавливание» на удар, тактика выбора темпа, тактика выбора дистанции, тактика обманных действий, тактика психической атаки, тактика боя с разными типами противников и т.д.);
- стратегию турнирной борьбы;
- основные приемы самообороны;
- технику и тактику подвижных и спортивных игр;
- технику сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- терминологию Каратэ;
- названия и устройство оборудования и инвентаря для занятий Каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях Каратэ и сопутствующими видами спорта;
- правила профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, способы реанимации;
- анатомию и физиологию человека, строение органов тела, работу функциональных систем организма;
- принципы построения рационального режима дня, правила рационального питания, правила личной гигиены;
- основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- методы психологической регуляции и саморегуляции;
- систему присвоения спортивных разрядов и званий в Каратэ.

УМЕТЬ:

- расслабляться перед выполнением техники и акцентировано напрягаться в момент ее выполнения;
- правильно формировать различные ударные поверхности при выполнении ударов и блоков;
- выносить бедро ударной ноги выше пояса в стартовой фазе ударов ногами;
- подтягивать пятку к задней части бедра в стартовой фазе ударов ногами;
- правильно использовать поясницу при выполнении ударных техник;
- использовать толчок ступни и вращательно-толчковое движение бедра при выполнении ударных техник;
- быстро и незаметно восстанавливаться после пропущенных ударов противника при проведении кумитэ;

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием под руководством тренера;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с группой учеников;
- оценивать тренировочные нагрузки по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объему;
- выполнять действующие нормативы по ОФП;
- проявлять дисциплинированность и внимательность на тренировках, вежливость к окружающим, уважение к старшим, соблюдение этикета и ритуала Каратэ.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12	Педагогическое наблюдение, опрос, сдача нормативов
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	36	36	
3.	Тактико-техническая подготовка	24	36	24	
4.	Соревновательная практика	24	24	36	
В т.ч. промежуточная аттестация		2	2	2	Проведение поединков, присвоение разрядов (поясов)
Всего:		108	108	108	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у обучающихся. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Рабочая программа
1-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Теоретическая подготовка: Санитарно-гигиенические требования. Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1,5	1,5	3
2.		2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
3.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Сдача нормативов. Текущий контроль	-	3	3
4.		4	Тактико-техническая подготовка: Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	-	3	3
5.	октябрь	1	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
7.		3	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
8.		4	Тактико-техническая подготовка: Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
9.	ноябрь	1	Теоретическая подготовка: Первая помощь при несложных травмах.	1,5	1,5	3
10.		2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
11.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
12.		4	Тактико-техническая подготовка Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
13.		5	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
14.	декабрь	1	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
15.		2	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
16.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
17.	январь	2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
18.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
19.		4	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
20.	февраль	1	Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
21.		2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. Текущий контроль	-	3	3
22.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
23.		4	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
24.		5	Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
25.	ма	1	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3

26.		2	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль	-	3	3
27.		3	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		4	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
29.	апрель	1	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
30.		2	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
31.		3	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира. Текущий контроль.	-	3	3
32.		4	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
33.	май	1	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3
34.		2	Соревновательная практика. Поединки. Промежуточная аттестация.	-	3	3
35.		3	Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
36.		4	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
Всего часов:				6	102	108

Рабочая программа
2-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Теоретическая подготовка: Санитарно-гигиенические требования. Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1,5	1,5	3
2.		2	Тактико-техническая подготовка: Передвижения, удары, расчет стратегии поединка.	-	3	3
3.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Сдача нормативов. Текущий контроль	-	3	3
4.		4	Тактико-техническая подготовка: Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	-	3	3
5.	октябрь	1	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
7.		3	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
8.		4	Тактико-техническая подготовка: Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
9.	ноябрь	1	Теоретическая подготовка: Первая помощь при несложных травмах.	1,5	1,5	3
10.		2	Тактико-техническая подготовка: Передвижения, удары, расчет стратегии поединка.	-	3	3
11.		3	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
12.		4	Тактико-техническая подготовка Стойки,	-	3	3

		передвижения, удары.			
13.	декабрь	5 Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
14.		1 ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
15.		2 Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
16.		3 ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
17.	январь	2 ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
18.		3 ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
19.		4 Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
20.	февраль	1 Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
21.		2 ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. Текущий контроль	-	3	3
22.		3 Тактико-техническая подготовка: Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
23.		4 ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
24.		5 Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
25.	март	1 Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3
26.		2 Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль	-	3	3
27.		3 ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		4 Тактико-техническая подготовка: Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
29.	апрель	1 ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
30.		2 Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
31.		3 Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира. Текущий контроль.	-	3	3
32.		4 ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
33.	май	1 Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3
34.		2 Соревновательная практика. Поединки. Промежуточная аттестация.	-	3	3
35.		3 Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
36.		4 Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
Всего часов:			6	102	108

Рабочая программа
3-й год обучения
108 часов в год, 3 часа в неделю

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1.	сентябрь	1	Теоретическая подготовка: Санитарно-гигиенические требования. Здоровый образ жизни. Занятия спортом как фактор ЗОЖ.	1,5	1,5	3
2.		2	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
3.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.). Сдача нормативов. Текущий контроль	-	3	3
4.		4	Тактико-техническая подготовка: Виды соревнований по каратэ. Правила соревнований, судейства.	-	3	3
5.	октябрь	1	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
6.		2	Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
7.		3	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
8.		4	Тактико-техническая подготовка: Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
9.	ноябрь	1	Теоретическая подготовка: Первая помощь при несложных травмах.	1,5	1,5	3
10.		2	Соревновательная практика. Поединки.	-	3	3
11.		3	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
12.		4	Тактико-техническая подготовка Стойки, передвижения, удары.	-	3	3
13.		5	Соревновательная практика. Поединки. Турниры	-	3	3
14.	декабрь	1	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
15.		2	Соревновательная практика. Поединки. Текущий контроль.	-	3	3
16.		3	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
17.	январь	2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.	-	3	3
18.		3	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
19.		4	Соревновательная практика. Поединки. Турниры	-	3	3
20.	февраль	1	Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
21.		2	ОФП: Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. Текущий контроль	-	3	3
22.		3	Соревновательная практика. Поединки. Турниры	-	3	3
23.		4	ОФП: Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки и т.д.).	-	3	3
24.		5	Теоретическая подготовка: История Каратэ-до.	1,5	1,5	3
25.	март	1	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3
26.		2	Соревновательная практика. Поединки.	-	3	3

		Текущий контроль				
27.		3	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
28.		4	Соревновательная практика. Поединки. Турниры	-	3	3
29.	апрель	1	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
30.		2	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
31.		3	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира. Текущий контроль.	-	3	3
32.		4	ОФП: Спортивные игры (футбол, теннис, баскетбол).	-	3	3
33.	май	1	Тактико-техническая подготовка: Стратегия турнира.	-	3	3
34.		2	Соревновательная практика. Поединки. Турниры. Промежуточная аттестация.	-	3	3
35.		3	Тактико-техническая подготовка: тактическая структура боя.	-	3	3
36.		4	Соревновательная практика. Поединки	-	3	3
			Всего часов:	6	102	108

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Каратэ. Правила поведения в Каратэ. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Беседа по технике безопасности, рассказ, показ небольшого фильма по технике безопасности. Форма контроля: опрос

Рассказ об истории Каратэ, японской классификационной терминологии, оказание первой медицинской помощи, этикет додзэ, какие существуют кюи цвета поясов, название основных ударных частей тела, значение утренней гимнастики, как сохранить свое здоровье, закаливание организма, влияние бега на состояние здоровья, поведение в экстремальных ситуациях, великих бойцах Каратэ. Просмотр фильма. Форма контроля: Опрос

Терминология: понятие японских терминов. Раздача пособия терминов. Форма контроля: Анкетирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Понятие, функции ОФП. Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Практика: Бег 30м/с, челночный бег 3*10м/с, прыжок в длину с места/см, сгибания-разгибания рук в упоре лежа/раз, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки)/раз, подъем туловища за 30с из положения лежа(ноги согнуты, ступни зафиксированы)/раз, наклон вперед из положения сидя/см, шпагат вправо и влево(расстояние до пола)/см, шпагат поперек, стойка на кулаках на двух косточках, отжим на кулаках, пресс, приседания, выпрыгивания, стойка на руках, прыжок через палку. Форма контроля: практические упражнения, спортивные игры, эстафеты.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90 — 180° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Элементы борьбы. Взаимное переталкивание. Борьба руками (армрестлинг). Натаскивание зацепом кистей одноимённых рук. Натаскивание захватом за пояс. Натаскивание захватом за шею. Выталкивание друг друга из круга. «Петушиный бой». Переталкивание грудью. Переталкивание боками. Переталкивание в положении спина к спине. Формы контроля: практические задания, упражнения на силу.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Техника. Объяснение выполнения правильности выполнения техники, ударов.

Удары руками и ногами, блоки руками и ногами, стойки, связки руками и ногами; перемещение в стойках с ударами рук, ног, с блоками, со связками, с комбинированием нескольких техник. Форма контроля: Выполнение техники, сдача на пояс.

Тактика. Краткий рассказ. Тактика: Тактический план, тактическая подготовка, виды тактики. Тактические игры. Тактическая подготовка, поединки. Форма контроля: Поединок

Спарринговая подготовка. Стойка

- изучение боевой стойки;
- передвижение в ней;
- передвижение с ударами рук;
- передвижение с ударами ног;
- передвижение со связками;
- отработка связок в парах;
- работа на макиварах.

Освоение и выполнение всех ударов. Форма контроля: Поединок

Участие в мероприятиях

Изучение естественных и базовых стоек:

-статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками;
- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками;
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками; удары коленом;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом
- на 1 счет в различных скоростных режимах; прямые удары ногами:
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4счета; 10
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
- удары в различных перемещениях:
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек; удары в различных направлениях:
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание защитной техники:

блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
- блоки в различных перемещениях:
- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В процессе реализации программы:

– предусматривается решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки и формирования у занимающихся правильных установок в отношении гигиены и поведения в обществе.

– занимающиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники. Знакомятся с правилами техники безопасности.

– изучается традиционная базовая техника Каратэ, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Каратэ, соответствующих 10 -му стилевому ученическому разряду (10 кю). В игровой форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах, в целом, и в Каратэ, в частности.

– изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Каратэ, соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю). Изучаются правила личной и общественной гигиены. Занимающиеся знакомятся с историей соревнований по виду спорта.

– изучаются основы специализированной техники и тактики парного взаимодействия и самозащиты.

Раздел 4. Соревновательная практика

Отжимания на кулаках, пресс, выпрыгивания, шпагаты, стойка на руках, прыжки через палку или пояс. Поединки. Результативность участия в турнирах. Сдача на пояс.

Оценочные материалы

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся, наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения за соблюдением требований к традиционной базовой технике Каратэ, при котором оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия и тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Степень владения техникой, тактикой и стратегией поединка определяется в процессе **промежуточной аттестации** следующими характеристиками:

№	Критерий по разделу:	Уровень	Требования
1.	Тактико-техническая подготовка: стабильность технических действий в стандартных условиях	Высокий	Выполнение боевой стойки, ударов руками, ударов ногами, блокировок, нанесение ударов по болевым точкам
		Средний	Выполнение боевой стойки, ударов руками, ударов

			ногами, блокировок
		Низкий	Выполнение боевой стойки, ударов руками, ударов ногами
2.	Общая физическая подготовка: устойчивость результата в меняющихся условиях	Высокий	<i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> 20 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> 20 раз. <i>Ходьба на руках.</i> 20 секунд с поддержкой. <i>Подтягивания на перекладине.</i> 3 раза. <i>Прыжковый удар (тоби-гэри).</i> По цели на высоте собственного роста
		Средний	<i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> 10 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> 10 раз. <i>Ходьба на руках.</i> 10 секунд с поддержкой. <i>Подтягивания на перекладине.</i> 3 раза.
		Низкий	<i>Гибкость.</i> Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. <i>Отжимания.</i> Менее 10 раз. <i>Приседания с выпрыгиванием.</i> Менее 10 раз.
3.	Соревновательная практика: сохранение двигательного умения при перерывах и тренировке	Высокий	Одерживание побед в 70 и более процентах от общего количества проведенных спаррингов
		Средний	Одерживание побед в 50 и более процентах от общего количества проведенных спаррингов

		Низкий	Одерживание побед в менее, чем 30 процентах от общего количества проведенных спаррингов
4.	Теоретическая подготовка: понимание указаний тренера (автоматизм выполнения базовых команд)		Знание терминологии. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позии сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

Методические материалы

Этикет Каратэ

«Путь воина начинается и заканчивается вежливостью» (Ояма Масутацу)

1. Ученики кланяются в позиции сидзэн-дати и произносят «Осу» при входе в школу и тренировочный зал додзё. При входе а додзё ученики кланяются и произносят «Осу» в сторону передней части зала или в сторону «Синдзэн». Необходим также дополнительный поклон ученикам, уже находящимся в классе.

2. Ученики должны стараться приходить на занятия вовремя. Опоздавшие кланяются в сторону передней части додзё, произносят «Осу», затем садятся на колени в положение «Сэйдза», глаза закрыты, голова опущена в «Мокусю», и ждут приглашения присоединиться к классу. Получив разрешение присоединиться к классу, кланяются и произносят «Осу» или «Сицурэй симасу» (извините за беспокойство), находясь в положении «Сэйдза». Затем становятся в задний ряд класса, ни в коем случае не проходя перед тренирующимися, особенно старшими.

3. Ученики должны следить за собой и содержать свое снаряжение (до-ги, щитки, перчатки и т. д.) в чистом и ухоженном виде, без запаха, а также следить за соблюдением этих правил другими. Допускается ношение только чистых белых до-ги. Официальный логотип «Киокушин» располагается на левой стороне груди на том месте, где обычно располагается нагрудный карман. Разрывы на до-ги должны своевременно зашиваться. Постоянно неопрятная форма и снаряжение говорят о равнодушном отношении к одноклассникам и додзё.

4. Нельзя снимать какую-либо часть до-ги во время тренировки без указания учителя. Если во время тренировки возникла необходимость срочно поправить до-ги, надо сделать это быстро, не привлекая внимания, повернувшись к задней части зала.

5. Необходимо выражать соответствующее уважение старшим по рангу и возрасту. Все ученики обязаны вставать и произносить «Осу», когда старший либо обладатель черного пояса входит в помещение.

6. Перед обращением или приветствием учителя или старшего ученика ученики произносят «Осу» и кланяются. То же проделывается и при расставании. Данное правило должно соблюдаться и за пределами додзё, так же, как и необходимость уважать Сэнпая. Если чей-либо ранг неизвестен, к нему необходимо обращаться как к старшему.

7. Если возникает необходимость в рукопожатии, его следует выполнять двумя руками в знак доверия и скромности, произнося «Осу». Это должно быть нормой и вне додзё, особенно по отношению к старшим по рангу.

8. Ученики должны отвечать на вопросы или инструкции учителя или старших громким возгласом «Осу» и немедленно реагировать на команду. Медленная и индифферентная (равнодушная) реакция считается невежливой.

9. Во время занятий ученики должны сохранять концентрацию внимания на технике на протяжении всего занятия, не позволяя своим мыслям и глазам отвлекаться. Особое уважение и искренность все время должны проявляться по отношению к учителю и одноклассникам. Нельзя приступать к тренировкам по Киокушин без должной серьезности.

10. Время от времени в процессе тренировки ученикам позволяется «сесть и расслабиться», что означает отдохнуть от формального положения «Сэйдза» и сесть в положение отдыха «Аидза» (поза со скрещенными ногами). В это время необходимо воздерживаться от ерзанья, болтовни и других действий, мешающих занятиям.

11. Ученики не должны покидать занятия без разрешения. При возникновении острой необходимости покинуть тренировку это надо сделать в уважительной манере, объяснив затем свой уход учителю как можно скорее.

12. Для предотвращения возможных травм ученики не должны во время тренировки иметь на себе ювелирные изделия, часы или другие острые украшения. Разрешается ношение очков, однако во время кумитэ (свободного спарринга) их обязательно нужно снимать, либо использовать контактные линзы. Также рекомендуется пользоваться щитками на голень, перчатками, нагрудниками и паховыми раковинами.

13. Традиционно тренировочный зал является почитаемым местом, поэтому в нем и на школьной территории не разрешается носить головные уборы, сквернословить. Также не разрешается хождение в обуви по тренировочной площадке додзё. Не разрешается приносить пищу, жевательную резинку, напитки. Нельзя есть в додзё, не разрешается курение в школе и на прилегающей территории.

14. После тренировки все ученики должны принять участие в ежедневной уборке додзё. В целом, ученики должны заботиться о своем тренировочном зале как о почитаемом и особом месте.

15. Ученики должны уважать дух товарищества, культивируемый в додзё, и не подрывать истинный дух Киокушина дискредитирующим, недостойным, злобным поведением. Они не должны приносить отрицательные чувства в свободный спарринг, где вследствие этого может легко создаться травмоопасная ситуация.

16. Все ученики должны воздерживаться от пустословия и пренебрежительных замечаний о других учениках, школах или стилях боевых искусств.

17. Ученики, желающие принять участие в турнирах Киокушина или других мероприятиях, должны до подачи заявки проконсультироваться с Сэнсэем.

18. Все ученики должны вести себя в додзё и за его пределами таким образом, чтобы у окружающих не складывалось негативное мнение о Киокушинкаикан. Ни в коем случае ученики не должны использовать технику, изученную во время занятий, для причинения преднамеренного вреда кому-либо, за исключением **случаев** непосредственной угрозы их собственной жизни или жизни их близких.

19. Ученики должны стараться быть вежливыми и уравновешенными в повседневной жизни, сохранять сдержанность, справедливость и этическое поведение во **всех** своих делах. Никогда нельзя забывать дух Киокушина, выраженный в словах: «Держите голову низко (будьте скромными), глаза высоко (имейте амбиции), сохраняйте сдержанность в речи (следите за своим языком) и доброту в сердце (относитесь к окружающим с уважением и учтивостью). Относитесь к другим с добротой; почтение к родителям – это отправная точка (хорошо заботьтесь о своих родителях)».

«Конечная цель искусства Каратэ заключается не в победе или поражении, а в совершенствовании характеров занимающихся»

Церемония начала тренировки

1. Обучающиеся выстраиваются в шеренгу в соответствии с рангом поясов лицом к передней части зала. Черные пояса занимают первый ряд. Каждый ряд формируется по старшинству ранга, начиная с правой стороны. При построении все соблюдают равную дистанцию между собой. Дополнительные ряды при необходимости формируются в зависимости от размеров додзё.

2. Учитель подает команду «Сэйдза» («Сесть на колени»), и все принимают формальную позу сидя с прямой спиной и сжатыми кулаками на верхней части бедер. Головы должны быть направлены прямо вперед в почтительной манере.

3. По команде «Синдзэн-ни рэй» («Поклон богам», обычно фотографии Сосая или его алтарю, поскольку Сосай по японской синтоистской традиции стал «богом» после смерти) обучающиеся кланяются и произносят «Осу».

4. По команде «Мокусю» («Медитация») обучающиеся закрывают глаза и стараются очистить свои мысли и сосредоточиться на предстоящей тренировке.

5. Через 1-2 минуты по команде «Мокусю ямэ» («Закончить медитацию») обучающиеся открывают глаза.

6. По команде «Сихан-ни рэй» кланяются и произносят «Осу».

7. Учитель дает команду встать и начинает занятия. Если в вашем додзё имеется «тайко» (японский барабан), который используется в церемонии начала тренировки, обучающиеся должны находиться в позе «Сэйдза», пока продолжаются удары в барабан.

Церемония окончания тренировки

1. Обучающиеся выстраиваются вышеописанным способом.

2. Учитель командует сесть на колени.

3. По команде «Синдзэн-ни рэй» все кланяются и произносят «Осу» в честь Оямы Масутацу.

4. Учитель или обучающийся высшего ранга начинает декламировать семистишие Додзе Кун («Присяга додзэ»), а остальные вслух повторяют за ним каждую строфу.

5. Учитель или обучающийся высшего ранга командует «Мокусю». Все закрывают глаза и медитируют.

6. Через 1-2 минуты отдается команда «Мокусю ямэ», и все открывают глаза.

7. Отдается команда «Канте-ни рэй», и все кланяются и произносят «Осу» в честь Канте. (Этот поклон можно не выполнять, если была команда поклониться Сихану, поскольку команда «Сихан-ни рэй» относится ко всем Сиханам, включая Канте.)

8. Также отдаются команды «Сихан-ни рэй» и/или «Сэнсэй-ни рэй». Все кланяются присутствующим тренерам.

9. Обучающиеся высшего ранга командует группе «Сэнпай-ни аригато годзаймасита» («Спасибо Сэнляям») и «Отагай-ни аригато годзаймасита» («Спасибо каждому»). Все должны отвечать на каждую команду поклоном и возгласом «Аригато годзаймасита».

10. Учитель заканчивает занятие командой «Конец тренировки» или аналогичной и предлагает встать. Все выстраиваются в ряд для рукопожатия с учителем (двумя руками!), начиная с ученика высшего ранга. Иногда в конце тренировки учитель вместо команды «Сесть на колени» подает команду «Встать в мусуби-дати и выполнить медитацию стоя». Также, в некоторых случаях, учитель может не пожимать руки, а кланяется им, когда они подходят поблагодарить его. Это зависит от решения учителя, хотя обычно происходит вышеописанная процедура.

11. Все должны принять участие в мытье пола додзё и уборке места тренировки. Если имеется барабан «Тайко», уборка проводится под его удары. Если команда «Уборка» не поступает, все равно приводят в порядок тренировочную площадку и убирают неиспользуемый или разбросанный

инвентарь. Обучающиеся также должны поддерживать образцовый порядок в раздевалках и душевых.

Додзё Кун (Присяга додзё)

Присяга додзё написана Сосае Оямой Масутацу в соавторстве с Ёсикавой Эйджи, автором известного романа «Мусаси» о жизни и подвигах величайшего воина Японии Мусаси Миямото.

В Японии Ояму Масутацу часто называют Мусаси Миямото XX века. И именно из известного романа Ёсикавы Сосай почерпнул огромное вдохновение для уединенных тренировок в горах.

Клянемся! Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого, непоколебимого духа.

Клянемся! Мы будем следовать истинному смыслу Воинского Пути, чтобы в нужное время наши чувства были наготове.

Клянемся! С подлинной энергией мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.

Клянемся! Мы будем соблюдать правила вежливости, уважать старших и воздерживаться от насилия.

Клянемся! Мы будем следовать нашим религиозным принципам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

Клянемся! Мы будем стремиться к мудрости и силе, не имея других желаний.

Клянемся! Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Каратэ.

Словарь терминологии

Будо - Путь борьбы, Путь войны

Буси-до - Путь воина (самурая)

Додзё - зал для занятий («место, где следуют Пути»)

Додзё Кун - Присяга додзё

Канку - графический символ Школы Каратэ

Каратэ - дословно: пустая (яп. кара) рука (яп. тэ)

Каратэ - Общество Абсолютной Истины

Осу - традиционная в каратэ форма приветствия, а также выражение понимания, согласия и готовности

Кантё - верховный мастер, наставник всей организации ИКО (Мацуи Сёкэй)

Кохай - младший ученик (10-1 кю)

Сихан - мастер (5 дан и выше)

Сэмпай - старший ученик (1-2 дан)

Сэнсэй - учитель (3-4 дан)

Сосай - шеф, основатель организации ИКО (должность, которую занимал Ояма Масутацу)

Хонбу - главная штаб-квартира ИКО в Токио

Гяку-сики кокю - способ дыхания с втягиванием стенки живота при вдохе и ее выдвиганием вперед при выдохе («обратное дыхание»), применяется при выполнении дыхания ибуки в ката Сантин и Тэнсё

Дзюн-сики кокю - способ дыхания с выдвиганием стенки живота вперед при вдохе и ее втягиванием при выдохе («брюшное дыхание»)

Ибуки - силовое дыхание с форсированным выдохом и напряжением мышц живота

Ногарэ-омотэ - глубокое дыхание с удлиненным вдохом (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета)

Ногарэ-ура - глубокое дыхание с удлиненным выдохом (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов)

Син-кокю глубокое дыхание с одинаковой продолжительностью вдоха и выдоха (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов)

До-ги - «одежда Пути», полный комплект формы каратиста.

Включает в себя:

Ги - куртка

Оби - пояс

Цубон – штаны

Аго - подбородок, челюсть

Аси - нога

Атама - голова

Гаммэн-лицо

Кансэцу- сустав

Кин - пах

Комэками- висок

Мэ - глаза

Сакоцу - ключица

Тандэн - центр энергии и силы, точка в животе под пупком

Тэ - рука

Хара - живот

Хидзо - печень, селезенка

Юби – палец

Аси-какэ - подсечка

Вадза - раздел техники, искусство, умение

Вадза-ари -полпобеды (1/2 очка) в свободном спарринге

Госии-дзицу - самооборона

Дзёгай - выход за пределы татами

Дзиссэн-кумитэ - спарринг с полным контактом

Дзию-кумитэ - свободный спарринг

Дзюдзи - скрестно

Дзюмби-ундо - разминка

Идо - перемещение

Идо-гэйко - тренировка техники в перемещении
Иппон - чистая победа в свободном спарринге (1 очко)
Иппон-кумитэ- учебный спарринг на 1 шаг
Каги - крюк
Какэ - зацеп
Камаз (гамаэ) - готовность, изготовка
Ката - формальное упражнение, комплекс приемов базовой техники, выполняемых с заданными перемещениями
Кати (гати) - победа в схватке
Киай - крик при выполнении техники, усиливающий ее мощь
Кимэ - фокусировка, акцент, концентрация при выполнении техники
Кихон - базовая техника каратэ
Кихон-гэйко - тренировка базовой техники на месте без партнера
Кокю - выносливость
Кокю-хо - техника дыхания
Кумитэ - бой, схватка, спарринг
Кэагэ - поднимающийся
Кэйко (гэйко)- тренировка
Кэри (гэри) - удар ногой
Моротэ - двойной
Нидан - по двум уровням
Рэй - поклон
Рэйги - сочетание спокойствия с правильной осанкой
Рэндзоку - комбинация приемов
Санбон-кумитэ - учебный спарринг на 3 шага
Сиккаку - дисквалификация
Сита - низкий
Тамэсивари - разбивание твердых предметов
Татами - площадка для спарринга
Тати (дати)- стойка
Тати-ката - арсенал стоек
Татэ - вертикальный
Тоби - прыжок
Тюй – предупреждение
Укэ - блок
Укэ-каэси - ответные действия, контратака
Ути - секущий или хлесткий удар рукой
109
Ути-коми - толчок
Хантэй-гати - победа по решению судей
Харай(барай)-сметание
Хики-аси - отдергивание ноги после удара
Хики-вакэ - ничья в схватке
Хики-тэ - в кихоне: отдергивание реверсивной руки в момент удара или блока другой рукой

Цуки (дзуки) - прямой (проникающий) удар рукой
Энтбсэн -дополнительное время
Якусоку-кумитэ -договорный учебный спарринг

Домо аригато годзай масита - большое спасибо (за тренировку)
Кантё-ни рэй - поклон Канте
Отагай-ни рэй - поклон всем присутствующим
Сёмэн-ни рэй - поклон вперед (президиуму соревнований)
Синдзэн-ни рэй - поклон символической святыне Школы, алтарю
Сихан-ни рэй - поклон мастеру (5-6 дан)
Сэмпай-ни рэй - поклон старшему (1-2 дан)
Сэнсэй-ни рэй - поклон учителю (3-4 дан)
Сюсин-ни рэй - поклон рефери (судье на соревнованиях)

Ваката? - понятно?
Дзокко - продолжайте поединок
Ей - приготовиться
Камаэ-тэ - принять стойку или позицию
Киай-тэ - каждую технику выполнять с киай
Котай - поменять партнеров в парах
Маваттэ - выполнить поворот
Мокусю - закрыть глаза и приступить к медитации
Мокусю ямэ - закончить медитацию и открыть глаза
Мугорэ - выполнять без счета
Наорэ - вернуться в исходное положение
Рэй - поклониться
Сидзэнтай - принять исходную позицию ожидания
Соаттэ - сесть на пол
Сэйдза - опуститься на пол и сесть на пятки
Татэ - встать на ноги
Хадзимэ - начать
Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот)
Ямэ - закончить
Ясумэ – расслабиться

Условия реализации программы

Зал для проведения теоретических и практических занятий, оборудование для просмотра видеозаписей.

Спортивное оборудование: макивары, боксёрские лапы, скакалки, набивные мячи, гантели, теннисные мячи, гимнастические палки, мат боксёрский.

Спортивная форма: для занятий в зале (кимоно с поясом), для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки).

Список литературы и Интернет-источников

1. Алымов, А.Н. Обучающая программа по курсу Каратэ. Этап спортивного совершенствования [Текст]: / А.Н. Алымов, С.В. Сенчуриин. – Пермь: МОУ ДОД «ДЮСШ № 7 Каратэ». – 2004. – 82 с.
2. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2006. – 176 с.
3. Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М.: Советский спорт. – 2009. – 240 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д, 2001.
5. Додзё. Боевые искусства Японии. Научно -популярный методический журнал [Текст] / ООО «Будо-спорт». – 2000-2005.
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях // М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ» – 1998. – 272 с.
7. Ояма, М. Путь каратэ / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина [Текст] / М. Ояма// М.: До-информ. – 1992. – 112 с.
8. Родионов, А.В. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС, 2002.
9. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование. – 1998. – 256 с.
10. Сенчуриин, С.В. Образовательная программа обучения каратэ на базе ДЮСШ № 7 г. Перми [Текст] / С.В. Сенчуриин. – Пермь: МОУДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7». – 2000. – 292 с.
11. Сенько, Ю.В. Педагогика понимания: учеб.пособие. – М.: Дрофа, 2007. – 189с.
12. Стебленко, С.А. Маленький лидер. – Ростов н/Д: Феникс, 2011.-219с.:ил.
13. Степанов, С. В. Каратэ карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. Екатеринбург: Изд-во Урал, ун-та, 2003.
14. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов и педагогических училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.