

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Принята на заседании  
методического совета  
01.09.2017 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директора ЦВР  
№ 367 от 01.09.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»**

Возраст учащихся: 6-18 лет  
Срок реализации: 9 лет

Автор-составитель:  
Нестерович Анатолий Ромуальдович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2017 год

## Пояснительная записка

Несмотря на проводимую государством политику, направленную на укрепление здоровья народонаселения, развитие детского и молодежного спорта, пропаганду здорового образа жизни, остаются актуальными проблемы вовлечения детей и подростков к занятиям спортом и приобщения их к систематическим занятиям физической культурой.

Рекомендуемый объем двигательной активности учащихся - 3 часа ежедневно, поэтому в школьную программу физического воспитания с 2011-2012 учебного года введен третий урок физкультуры в неделю. Однако иногда наблюдаются: консервативность, авторитарность, не всегда высокое качество проведения уроков физической культуры, однородность используемых физических упражнений, отсутствие необходимого тренировочного эффекта, классификации детей по типологическим группам с учётом уровня развития физических качеств.

Результаты медицинских обследований в России показывают, что наиболее значительное ухудшение состояния здоровья детей происходит в возрасте от 7 до 17 лет, то есть в период обучения их в общеобразовательных учреждениях. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю оставшуюся жизнь. За последние 10 лет повысилась распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний среди учащихся младшей и средней школы. Ведущее место занимают болезни костно-мышечной и сердечнососудистой системы, органов пищеварения, нервной системы и психической сферы. Общая заболеваемость невротическими расстройствами, связанными со стрессом и психосоматическими расстройствами, среди детей 15-17 лет увеличилась почти на 26%, а первичная – почти на 50.

Для успешного противодействия болезням, преодоления каких-либо хронических недугов следует в первую очередь поднять уровень здоровья, то есть увеличить жизненную силу, а это возможно лишь через режим и усиленную физическую деятельность в форме спортивных занятий. Для здоровья и большей мощности организма, а стало быть, и его высокой стойкости нужны не зарядки ради пробуждения от сна, а систематические тренировки различной интенсивности и объема.

Особенность программы состоит в том, что она создает возможность модернизации физического воспитания учащихся, начиная с младшего возраста, посредством включения в общефизическую подготовку средств традиционного каратэ и иных видов единоборств, отличающихся большим арсеналом эмоциональных, интересных и доступных движений и перемещений, как для мальчиков, так и для девочек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации. Программа является модифицированной.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, на основе программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» (М.: Просвещение, 1986), методической разработки доктора педагогических наук Л.И. Лубышевой «Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ», многолетнего опыта работы, является модифицированной.

Программа разноуровневая, модульная. Каждый уровень соответствует определенному этапу подготовки с учетом возраста стажа занятий, уровня физической подготовки учащихся.

**Стартовый уровень** – на этом уровне осуществляются основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности;
- воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- приобретение общих знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений;
- развитие основных двигательных качеств.

**Базовый уровень** – этот уровень характеризуется увеличением объема специальной и технической подготовки в разделах ОФП, борьбы и единоборств. Приобретенные навыки и умения позволяют на этом уровне самостоятельно совершенствовать физические качества.

**Продвинутый уровень** – уровень углубленного изучения техники единоборств, борьбы, совершенствования ОФП. Предусматривает соревновательный уровень подготовки учащихся.

**Целью** данной программы является укрепление физического и психического здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся.

**Задачи:**

- обучение элементам самоконтроля и гигиены, дыхательной гимнастики, основам каратэ и других видов единоборств, игровых видов спорта;
- обучение учащихся знаниям оказания первой медицинской помощи;
- формирование и развитие скоростных и скоростно-силовых качеств и двигательного-координационных способностей, жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание потребности у детей и подростков в систематических занятиях физическими упражнениями;
- формирование у учащихся высоконравственных и духовных качеств личности;
- формирование у учащихся знаний об одном из видов боевых искусств – каратэ.

В программе процессы оздоровления, образования, воспитания неотделимы друг от друга, так как в основе применяемой технологии лежит идея не только образования, но и укрепления психофизического здоровья, развития нравственного, эстетического сознания ребёнка, привития навыков культуры поведения, повышения эффективности социального взаимодействия, через которое происходят социализация мышления, становление личности.

Занятия каратэ и другими видами единоборств направлены на формирование чести, справедливости, силы духа, желания быть здоровым и сильным, уважения к старшему, чувства долга, умения быть честным, в первую очередь, по отношению к самому себе, поскольку только честный поединок может считаться победой, как на татами, так и в жизни.

Каратэ и другие виды единоборств дают широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и одни из самых сложных видов спорта. В этих условиях, для того чтобы усилить мотивацию интереса учащихся этого возраста к занятиям, необходимо включать игровую деятельность, организовывать и проводить занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими принципами обучения:

**Принцип сознательности и активности** предполагает осмысленное овладение техникой каратэ и другими видами единоборств, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни;

**Принцип наглядности** предусматривает использование целого ряда приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация выполнения элемента, показ видео и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе воспроизведение техники элементов с использованием различных приспособлений и тренажерных устройств;

**Принцип доступности** предполагает, что перед занимающимися ставятся только посильные задачи с учетом их возраста, пола, уровня

физической подготовки, одним словом: от легкого к трудному, от известного к неизвестному;

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает:

- преподавание и усвоение техники и тактики каратэ, других видов единоборств в определенном порядке, системе;
- сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам;
- регулярное совершенствование техники выполнения элемента и изучения новых элементов для расширения активного арсенала приемов;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Программа доступна как для физически одаренных детей и подростков, так и для контингента учащихся, не имеющих изначально перспектив спорта, ставящих перед собой задачи физкультурно-оздоровительного плана. Учащиеся могут быть включены в группу на любом уровне обучения в зависимости от уровня их физической подготовки.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-18 лет и рассчитана на 9 лет обучения. Занятия проводятся всем составом 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год).

#### **Формы и методы обучения:**

- рассказ, объяснение;
- просмотр видеоматериалов;
- демонстрация приемов борьбы;
- тренировочные и учебные поединки;
- спортивные турниры, соревнования.

Обучение по данной программе предусматривает теоретические и практические занятия.

#### **Основными формами занятий являются:**

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- технические семинары;
- участие в соревнованиях.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке. Тренировочные занятия целиком посвящаются отработке ранее изученных движений с целью их

совершенствования, повышению работоспособности воспитанников.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

По результатам квалификационных соревнований различного уровня учащимся присваивается спортивный разряд.

### **Ожидаемые результаты**

По окончании обучения на *стартовом уровне* программы учащиеся должны:

#### **знать:**

- названия основных стоек и приемов (дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, киба дачи и односложные удары руками);
- приемы страховки и само страховки;
- названия основных ударов и блоков;
- правила проведения спортивных соревнований по игровым видам спорта;
- Гохон-кумитэ;
- спортивную терминологию (основные названия приемов и команд).
- счет на японском языке от 1 до 10;

#### **уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять КАТА Хеян Шодан (под счет педагога);
- выполнять основные удары и блоки;
- выполнять Гохон-кумитэ;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях и соревнованиях.

По окончании обучения на *базовом уровне* программы учащиеся должны:

#### **знать:**

- КАТА №1, 2, 3
- Санбон-кумитэ;
- правила проведения соревнований по каратэ;

#### **уметь:**

- выполнять КАТА №1, 2, 3
- выполнять Санбон-кумитэ, Гохон-кумитэ;
- соблюдать правила поведения и спортивного этикета на занятиях и соревнованиях;
- выполнять основные стойки, удары, блоки, приемы страховки и

самостраховки;

- выполнять комбинации ударов и блоков;
- выполнять правила проведения соревнований по каратэ.

По окончании обучения на *продвинутом уровне* программы учащиеся должны:

**уметь:**

- выполнять основные стойки, удары, блоки, приемы страховки и самостраховки;
- выполнять все виды КАТА, Гохон - кумитэ, Санбон – кумитэ;
- выполнять правила проведения соревнований по каратэ;

**владеть:**

- техникой Кумитэ.

**Контроль** над усвоением программы учащимися осуществляется в ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП, технической аттестации, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня. В ходе выполнения контрольных нормативов по ОФП учитываются исходные данные учащихся и динамика их физического развития.

### Критерии оценок

#### • Общефизическая подготовка

	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Челночный бег 6х8 (сек)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
	(в наработке норматива)	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
		12	9,3	9	8,3	10	9,6	8,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	6	9	11	5	8	10
	(кол-во раз);	7	7	10	12	6	9	11
	на коленях	8	9	12	15	9	12	15
	(для девочек)	9	10	13	19	10	13	19
		10	15	20	25	15	20	25
		11	20	25	30	20	25	30
		12	25	30	35	25	30	35

3.	5 кувырк вперед (сек)	6	20	17	14	31	29	27
		7	19	16	13	30	28	26
		8	18	15	12	29	27	25
		9	15	12	10	28	26	24
		10	12	10	9	27	25	23
		11	20	18	16	26	24	21,5
		12	19	17,2	15,5	25	22,5	20
4.	Прыжок в длину с места	6	95	110	135	80	100	130
		7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
		11	140	160-180	195 и выше	130 ниже	150-175	185 выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (30 сек)	6	8	10	12	6	8	10
		7	9	11	13	7	9	11
		8	10	12	15	8	10	12
		9	12	14	18	10	12	15
		10	15	18	20	12	15	18
		11	20	22	25	14	18	20
		12	25	28	30	16	20	25

**Приложение 1.** Программа технической аттестации.

**Приложение 2.** Протокол сдачи контрольных нормативов (вводная и итоговая диагностика)

**Учебный план  
(стартовый уровень)**

№ п/п	Наименование темы	1 модуль			2 модуль			3 модуль			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	4	4	-	4	4	-	4	4	-	опрос
2.	Общая и специальная	120	-	120	115	-	115	110	-	110	наблюдение, сдача

	физическая подготовка										нормативов
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>79</b>	<b>19</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>19</b>	<b>65</b>	
3.1	Базовая техника «каратэ»	60	10	50	65	15	50	70	15	55	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие, соревнования
3.2	Основы борьбы	14	4	10	14	4	10	14	4	10	наблюдение, контрольное занятие
4.	Тестирование	4	-	4	4	-	4	4	-	4	наблюдение, тестирование
5.	Аттестация	6	-	6	6	-	6	6	-	6	итоговая аттестация
6.	Соревнования	8	-	8	8	-	8	8	-	8	наблюдение, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	<b>216</b>	<b>28</b>	<b>188</b>	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	39			39			39			

### Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Наименование темы	1 модуль			2 модуль			3 модуль			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	4	4	-	4	4	-	4	4	-	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	90	-	90	85	-	85	80	-	80	наблюдение, сдача нормативов
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>8</b>	<b>80</b>	<b>93</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	<b>98</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	
3.1	Базовая техника «каратэ»	60	6	54	65	6	59	65	6	59	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие, соревнования

3.2	Основы борьбы	28	2	26	28	2	26	33	7	26	наблюдение, контрольное занятие
4.	Тестирование	4	-	4	4	-	4	4	-	4	наблюдение, тестирование
5.	Аттестация	6	-	6	6	-	6	6	-	6	итоговая аттестация
6.	Соревнования	24	-	24	24	-	24	24	-	24	наблюдение, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	39			39			39			

**Учебный план  
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Наименование темы	1 модуль			2 модуль			3 модуль			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	4	4	-	4	4	-	4	4	-	опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	72	-	70	70	-	70	60	-	60	наблюдение, сдача нормативов
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>98</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>110</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
3.1	Базовая техника каратэ	70	10	60	72	12	60	72	12	60	наблюдение, техническая аттестация, контрольное занятие, соревнования
3.2	Основы борьбы	28	8	20	28	8	20	38	8	30	наблюдение, контрольное занятие
4.	Тестирование	4	-	4	4	-	4	4	-	4	наблюдение, тестирование
5.	Аттестация	6	-	6	6	-	6	6	-	6	итоговая аттестация
6.	Соревнования	32	-	32	32	-	32	32	-	32	соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	
	Работа в летний каникулярный	39			39			39			

	период по отдельному плану										
--	-------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Содержание учебного плана

### **I. Теоретические занятия**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Основы знаний**

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятиях спортом и физической культурой, охране труда и противопожарной безопасности.

Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Международные связи федерации каратэ.

***Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена.***

Сведения о строении человеческого организма, его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена.

***Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различных повреждениях и травмах.***

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы. Кровотечения, их виды и меры остановки.

***Каратэ – один из видов боевых искусств.***

История возникновения каратэ. Этикет Додже (место, где проводятся занятия по каратэ). Правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту. Ведущие мировые мастера каратэ. Возникновение и развитие стиля Сето-Кан каратэ. Роль базовой техники и ката в занятии каратэ.

#### **Тема 3. Техническая подготовка.**

***Основные принципы, лежащие в основе каратэ:***

***Форма и равновесие***

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы движения. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для

поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

### ***Сила и скорость***

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары руками и ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

### ***Концентрация силы***

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела направлена от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0,15-0,18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

### ***Роль мышечной силы***

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что, чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

### ***Ритм***

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента - применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

### ***Чувство времени***

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения, и недостаточно точный расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно, после применения приема, она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

### ***Низ живота и бедер***

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «Бросайте вашими бедрами», или «Поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность

ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она, как струя, вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

### ***Техника каратэ***

Обучение техники 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*.

- ***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 ИППОН-КУМИТЭ, являются *переходным звеном* от базовой техники ката к свободному поединку.

**КИХОН-КУМИТЭ** («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- *ГОХОН-КУМИТЭ* («пятиходовый кумитэ»), 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* («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл 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 партнёра.

- *КИХОН ИППОН-КУМИТЭ* («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихон иппон-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.

### **Тема 3.1. Базовая техника «каратэ»**

Изучение базовых стоек, передвижений в стойках, передвижений в стойках с выполнением блоков и ударной техники.

Изучение правил проведения соревнований по каратэ.

Изучение правил проведения Кумитэ: приемов атаки, приемов контратаки, техники выполнения бросков и подсечек.

### **Тема 3.2. Основы борьбы**

Изучение **страховок и самостраховок**, техники самостраховки при выполнении приемов, приемов страховки при выполнении бросков. Падение на бок через партнера, падение через палку, падение на бок и спину после проведения партнером броска.

Изучение **стоек**: стойка правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.

Изучение **дистанций**: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя дистанция, дистанция вплотную.

Изучение **захватов и передвижений**: захват под локтями, захват рукавов сверху, захват на груди, захват пояса спереди, из-под руки, через плечо.

Изучение **КАТА**: Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан. Значение КАТА в каратэ.

## **II. Практические занятия**

### **Тема 1. Основы знаний.**

Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах: ушибах, вывихах, растяжениях мышц, переломах.

### **Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **2.1. Общая физическая подготовка**

- прыжки, кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

#### **Спортивные игры:**

- футбол, волейбол (осень, весна – на спортплощадке);
- регби в партере (в зале - в течение года).

#### **Увеличение мышечной массы**

##### Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах;
- исправление дефектов телосложения и осанки.

##### Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут;

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседание «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты;

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

### ***Повышение общей быстроты движений***

#### **Сопутствующие задачи:**

- улучшение координации движений;
- повышение ловкости;
- повышение общей выносливости.

#### **Средства:**

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, 4-5 упражнений по 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек;
- бег на 20-50 метров с ходу и со старта;
- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

### ***Развитие общей выносливости***

#### **Сопутствующие задачи:**

- воспитание воли к перенесению утомления;
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;
- выработка умения расслабляться.

#### **Средства:**

- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);
- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;
- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут.

### ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

#### **Сопутствующие задачи:**

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры.

#### **Средства:**

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;
- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и

перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1 -2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения;

- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

## ***2.2. Специальная физическая подготовка***

- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие координации движений;
- упражнения на развитие реакции.

### ***Упражнения для укрепления мышц рук***

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

### ***Упражнения для укрепления мышц шеи***

- стоя в мостике на голове, без помощи рук, круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партере, удержание партнера, сидящего на шее и выполняющего наклоны назад.

### ***Упражнения для укрепления мышц брюшной полости***

- удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног, лежа на спине.

### ***Упражнения для укрепления мышц ног***

- приседание с партнером или другим отягощением;
- поднятие партнера или отягощения ногами, лежа на спине;
- выпрыгивание из положения на корточках вверх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

### ***Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук***

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

### ***Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног***

- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;

- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

### ***Упражнения на развитие ловкости***

- игра в партере «борьба за мяч»;
- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

### ***Акробатические упражнения***

- группировки, сидя в приседе, лежа на спине;
- перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

## **Тема 3. Техническая подготовка**

### ***Тема 3.1. Базовая техника каратэ***

Выполнение базовых стоек, передвижений в стойках. Передвижения в стойках с выполнением блоков и ударной техники.

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;
- «влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Выполнение правил проведения Кумитэ: Гохон-кумитэ, Санбон-кумитэ.

Выполнение приемов защиты, атаки и контратаки.

### ***Тема 3.2. Основы борьбы***

Выполнение страховок и самостраховок. Отработка техники самостраховки при выполнении приемов. Отработка приемов страховки при

выполнении бросков.

Совершенствование страховок и самостраховок: падение на бок через партнера, падение через палку, падение на бок и спину после проведения партнером броска.

Выполнение стоек: стойка правая, левая, фронтальная, низкая, высокая.

Соблюдение дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя дистанция, дистанция вплотную.

Выполнение захватов и передвижений: захват под локтями, захват рукавов сверху, захват на груди, захват пояса спереди, из-под руки, через плечо.

### ***Техника борьбы в стойке (броски)***

- бросок задней подножкой, задней подножкой с захватом ног;
- бросок через бедро;
- бросок передней подножкой;
- бросок подхватом;
- бросок переворотом (мельница);
- бросок подсечкой;
- перевороты нырком и рывком за руку

***Отработка техники ударов руками, ногами.*** Контроль дистанции во время нанесения ударов. Техника ударов в движении. Техника ударов в прыжках.

***Отработка техники блоков.*** Тактика постановки блоков. Выполнение основных блоков от ударов руками. Выполнение основных блоков от ударов ногами.

### ***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.

***Выполнение КАТА:*** Хейян Шодан, Хейян Нидан, Хейян Сандан, Хейян Йондан, Хейян Годан.

#### **Тема 4. Тестирование**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Тема 5. Аттестация**

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- техническая аттестация по программе Шокотан каратэ Интернейшнл (программа прилагается).

#### **Тема 6. Соревнования**

Участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий спортивного комитета г. Оленегорска, Облспорткомитета и областной Федерации каратэ (соревнования проводятся по правилам Сетокан Каратэ Интернейшнл).

### **Методика проведения занятий**

Многоуровневая подготовка подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

#### ***Разминка***

Вне зависимости от вида каждое тренировочное занятие начинается с разминки. Необходимость разминки обуславливается, прежде всего, тем, что человеческие органы и системы обладают известной инертностью и не сразу

начинают действовать на требуемом уровне. При этом для каждого органа и системы человека требуется специфическая, как по интенсивности, так и по продолжительности разминка.

Цель разминки заключается в том, чтобы, во-первых, «разогреть» мышцы (большинство травм на занятиях по каратэ происходит из-за того, что мышцы были недостаточно разогреты перед отработкой технических действий), а во-вторых, настроить организм на предстоящую работу.

Поэтому в разминке обычно используется целый комплекс упражнений, направленных на всестороннюю подготовку организма (сердечнососудистой, двигательной, мышечной системы) к предстоящей деятельности, в результате чего отрабатываемые на тренировочном занятии приемы и действия выполняются с большей быстротой, ловкостью и силой и с меньшим временем двигательной реакции.

Разминка включает ходьбу, бег, разнообразные упражнения на месте и в движении, которые предназначены для разогревания мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног. Начинают разминку, как правило, с головы, затем переходят к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, прорабатывая все группы мышц и постепенно повышая интенсивность выполнения упражнений.

При проведении разминки целесообразно подбирать разнообразные комплексы упражнений, для того чтобы учащиеся могли почувствовать на себе влияние тех или иных упражнений на различные группы мышц и затем могли бы самостоятельно использовать наиболее эффективные упражнения для подготовки организма к предстоящей работе на занятиях.

### ***Общая физическая подготовка***

В основе проведения общефизической подготовки лежат упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, предплечий и кистей, туловища, тазового пояса и ног.

Эти упражнения служат для формирования силы, выносливости и быстроты. Упражнения выполняются как на снарядах и с инвентарем (упражнения со штангой, эспандером, гантелями и гирями, на гимнастических скамейках и лестницах, с набивными, баскетбольными, волейбольными и теннисными мячами, скакалкой), так и без них (отжимание в упоре на полу, приседания, наклоны, прыжки и др.).

При проведении занятия по общефизической подготовке часто применяется круговой поточный метод. Число групп, на которые делятся учащиеся (по 7-8 человек), выполняют различные группы упражнений продолжительностью до 30 секунд. Затем следует односторонний перерыв и производится смена снаряда. В зависимости от уровня подготовки учащихся упражнения или условия их выполнения меняются.

Правильно проводимая общефизическая подготовка позволяет всесторонне развивать необходимые для занимающихся каратэ и другими видами единоборств качества – силу, выносливость, быстроту, ловкость.

Этому в полной мере способствуют общеразвивающие упражнения и спортивные игры на свежем воздухе, как летом, так и в зимнее время года.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учащихся, необходимых им при занятии единоборствами: реакции, гибкости, ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определенные функциональные звенья, с обязательными паузами после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяются упражнения, во время которых учащийся становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, набивной подушки). Очень полезны игры в «пятнашки» и «вышибалы», а также упражнения на внимание (выполнение команд педагога).

Для развития ловкости применяются разнообразные акробатические упражнения - от кувырков до сальто, прохождение полос препятствий, элементы жонглирования и балансирования.

К специфическим качествам воспитанников, занимающихся единоборствами, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения – игра в баскетбол, гандбол, футзал.

Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

### ***Тренировка техники***

Типичные тренировки на технику по своей организационной форме подобны урокам физической культуры, включающие в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию энергии (кимэ). При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

### ***Тактико-техническая подготовка***

На тренировке по основам тактико-технической подготовки занятия идут в составе группы. Во время этих занятий изучаются общие вопросы тактико-технических действий (финты, маневрирование, обманные действия, угроза и опережение, разведка боем, перехват инициативы), нанесение ударов на дальней, средней и ближней дистанциях, постановка блоков и уход с линии атаки. Отработка этих действий осуществляется на месте и в движении путем имитации или боя с тенью.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проводятся в парах. На них отрабатываются контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий, переход от защиты к контратаке и от атаки к защите с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. При проведении спаррингов педагог дает учащимся соответствующую тактическую установку, контролирует ее выполнение и анализирует ошибки, возникшие вследствие невыполнения заданий. В нужный момент педагог прерывает поединок, объясняет, что нужно делать в той или иной ситуации, дает советы учащимся по наиболее эффективному применению того или иного тактико-технического действия в создавшейся ситуации, с учетом индивидуальных психофизических качеств и антропологических данных

учащихся. Целесообразно знать мнение и самих учащихся по поводу манеры ведения поединка. Это вынуждает их быть более внимательными, самостоятельно анализировать и искать лучшие способы тактических решений. Такая подготовка ведется с каждым учащимся индивидуально, другой в этом случае играет роль спарринг-партнера.

*Для спортивных единоборств* характерно регламентирование и четкая организация деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения элементов и связок.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Спортивные единоборства, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решают задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.

Применение самых разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). Одновременно оказывается активное воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает ее пластичность.

Подбором соответствующих элементов, правильных позиций определяется локальное воздействие на ту или иную группу мышц, суставов, связок, что способствует развитию необходимого двигательного качества и позволяет исправлять недостатки физического развития.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движений, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением позиции или варьированием последовательности выполнения элементов, применением отягощающих и амортизирующих устройств можно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

#### **Методическое обеспечение:**

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с проведением схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрышкой, размером не менее 12х12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 шт.;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 шт.;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гантели (1,5 – 2,5, 10 кг) – 15 пар;
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисные) – 5 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;
- спортивные тренажеры – 5 шт.;
- велотренажер.

### Список литературы для педагога

1. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
2. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС, 1987.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
6. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М.: РГУФКСиТ, 2005.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
8. Пантелеев Н.В., Айдаков А.П. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделений спортивных школ. - М.: Просвещение, 1981.
9. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
10. Прохорова М.В., Семёнов А.Г., Посошков И.Д. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 1999. – 293 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
12. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998.

### *Периодическая литература*

1. Журналы «Физическая культура».
2. Журналы «Теория и практика физической культуры».

### **Список литературы для учащихся**

1. Бабаков А.И., Магомедов Н.М. Самовоспитание юных спортсменов. Учебное пособие. – Владимир: ВГПУ, 1996. – 75 с.
2. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М.: ФИС, 1996.
3. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сетокан каратэ. – Германия, 1998.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
Центра внешкольной работы

А.Р. Нестерович

### **Программа технической аттестации учащихся объединения «Общая физическая подготовка с элементами единоборств»**

Программа технической аттестации составлена на основе программы Шотокан Каратэ Интернейшнл (Программа квалификационных экзаменов), авторы Акидзе Нагаи, Роман Вестфеллинг, Дитер Флинд, ФРГ.

Программа Сетокан Каратэ Интернейшнл была принята за основу при сдаче квалификационных экзаменов в Ассоциации Восточных Единоборств С.-Петербурга в 1992 г. в результате контактов и обмена опытом с Объединением Сетокан Каратэ Интернейшнл Германии. Обращение к данной программе вызвано необходимостью унификации сдачи технических нормативов с использованием международного опыта, для более четкой ориентации спортсменов и тренеров на принятую во всем мире систему их оценки и требований. Тем более что большинство секций и групп занимаются в русле этого наиболее распространенного в мире направления каратэ-до.

Непосредственные контакты, участие в семинарах в Германии, которые проводились всемирно известными мастерами Танака – 7 дан, Еноэда - 8 дан, Фучинага - 5 дан, а также проведение семинара в С.-Петербурге мастером Дитером Флиндром - 5 дан, позволили на практике уточнить требования предлагаемой программы.

В программу внесены изменения и исправления неточностей, допущенных при переводе предыдущего издания.

#### ***Вводные замечания***

Экзамен на каждую ступень состоит из девяти пунктов:

1 - 9 - кихон,

10 - кумитэ,

ката, начиная с 1-го дана - спарринг.

Каждый прием или комбинация и кихоне проделывается три раза (на третий раз с ки-ай).

Упражнения в стойке проделываются дважды. Первый раз после шизен-тай всегда следует гедан-барай но-камаэ. Начиная с I-го кю все комбинации проводятся из джю-но-камаэ.

Комбинации с шуто-уке должны начинаться с шуто-уке но-камаэ. повороты всегда делаются с гедан-барай; ноги (до 4-го кю) - моротэ-гедан-барай.

В кумитэ все приемы следует проводить аккуратно, чисто, с контролем и соблюдением дистанции. В свободном спарринге необходимо показать быстроту реакции, точность выполнения приема.

Ката проводится по команде «Хаджиме!» - от первой до последней связки. После выполнения ката экзаменуемый становится в стойку «шизен-тай». Помимо точности движений, учитывается и время выполнения

ката, а также ритмичность (без излишней спешки!). Шитей ката - экзаменуемый выполняет по своему выбору одну или несколько ката.

### ***Терминология***

аге-уке	верхний блок	
сото-уде-уке	блок снаружи внутрь	средний уровень
учи-уде-уке	изнутри наружу	средний уровень
гедан-бараи	нижний блок	
шүто-уке	защита ребром ладони	
чоку-цки	пряной удар из хейсоку-дачи	
ои-цки	удар в движении	(одноименные рука/нога)
гияку-цки	удар в движении	(разноименные рука/нога)
кизами-цки	удар впередистоящей рукой	
рен-цки	двойной удар	
санбон-цки	тройной удар	
нуките-цки	удар «копье»	
уракен-учи	удар обратной частью кулака	
тетцуи-учи	удар дном кулака	
энци-учи	удар локтем	
маэ-гери	удар ногой по прямой	
маваси-гери	круговой удар ногой	
эко-гери-кеаге	боковой удар ногой (щелчок)	
эко-гери-кекоми	боковой удар ногой (толчок)	
кизами-гери	удар впередистоящей ногой	
рен-гери	двойной удар ногой	
кири-гаэши	смена ног на месте в прыжке	

### ***Кумитэ***

Прежде всего, кумитэ предназначен для выработки чувства дистанции.

В гохон-кумитэ каждый прием проводится пять раз, затем следует контратака. В санбон-кумитэ связка состоит из трех атак; последовательность или скорость могут меняться. Иппон-кумитэ состоит из одной атаки. Раньше защищающемуся позволялось только отступать; теперь он может уходить в сторону, увеличивая число возможных приемов защиты, контролируя скорость и т.п. Джю-иппон-кумитэ проводится в форме свободного спарринга.

### ***9 кю (кю-кю) белый пояс***

1. Вперед с ои-цки джодан (дзенкуцу), поворот. Ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот.
2. Вперед с аге-уке (дзенкуцу). Назад - то же.
3. Вперед с сото уде-уке (дзенкуцу). Назад - то же.
4. Вперед с учи уде-уке (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.
5. Вперед с сүто-уке (кокуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

6. Вперед с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот. Маэ-гери чудан (дзенкуцу), поворот в киба дачи.

7. Вперед с еко-гери кеаге (киба-дачи), поворот. Еко-гери-кекоми (киба дачи), шизен-таи.

8. Из шизен-таи чоку-цки чудан (5 раз).

9. На месте. Гедан-бараи (дзенкуцу-дачи), 2 раза левой, смена стойки, 2 раза правой, шизен-таи.

10. Гохон-кумитэ: джодан, чудан.

### **8 кю (хачи кю) желтый пояс**

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот, санбон-цки (дзенкуцу).

2. Вперед с аге-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же.

3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же.

4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу). Назад - то же. Шизен-таи.

6. Вперед с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот. Маэ-гери чудан (дзенкуцу). Поворот в киба дачи.

7. Вперед с еко-гери-кеаге, (киба дачи), поворот. Еко-гери-кекоми (киба дачи), шизен-таи.

8. На месте: гедан-бараи, гияку-цки (дзенкуцу) 2 раза, смена стойки, 2 раза, шизен-таи.

9. Гохон-кумитэ: джодан, чудан.

Ката: хеян шодан (1).

### **7 кю (сити кю) - оранжевый пояс**

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу), поворот, рен-цки чудан (дзенкуцу), поворот.

2. Вперед с аге-уке, гияку-цки, (дзенкуцу), поворот, аге-уке, кихон-цки (дзенкуцу), поворот.

3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу). Назад с сото-уде-уке, кизами-цки, гияку-цки (дзенкуцу).

4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, учи-уде-уке, санбон-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.

5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу). Назад с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу), шизен-таи.

6. Вперёд с маэ-гери джодан (дзенкуцу), поворот, маэ-гери чудан, шизен-таи.

7. Вперед с еко-гери кеаге (киба дачи), поворот, еко-гери-кекоми (киба дачи), поворот, шизен-таи.

8. На месте:

Из хейсоку дачи: его-гери-кекоми – 2 раза влево, 2 раза вправо, шизен-таи.

9. Санбон-кумите.

Ката: хеян-нидан (2).

**6 кю (року кю) зеленый пояс**

Кихон

1. Вперед с ои-цки чудан (дзенкуцу). Назад с гедан-бараи, кихон-цки (дзенкуцу).
  2. Вперед с аге-уки, гияку цки (дзенкуцу), поворот, аге-уке, кихон-цки (дзенкуцу), поворот.
  3. Вперед с сото-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, сото-уде-уке (дзенкуцу), еко-энци (киба дачи), поворот.
  4. Вперед с учи-уде-уке, гияку-цки (дзенкуцу), учи-уде-уке, санбон-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
  5. Вперед с шуто-уке (кокуцу), нуките (дзенкуцу), поворот, шуто-уке (кокоцу), шуто-учи (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
  6. Вперед с маэ-гери джодан, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, маэ-гери чудан, гияку-цки (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
  7. Вперед с еко-гери-кеаге (киба дачи), поворот, еко гери-кекоми (киба дачи), поворот, шизен-таи.
  8. Вперед с маваси-гери джодан (дзенкуцу), поворот, маваси-гери чудан (дзенкуцу), поворот, шизен-таи.
  9. На месте: из дзенкуцу маэ-рен-гери джодан, чудан - 2 раза левой, 2 раза правой, шизен-таи.
  10. Кихон-иппон-кумитэ: джодан чудан по 2 раза маэ-гери.
- Ката: хеян-сандан (3).

## Вводная диагностика

## Диагностические материалы для определения уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

[illegible]

# Промежуточная (итоговая) диагностика

## Протокол сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП объединения «ОФП с элементами единоборств»

\_\_\_\_\_ учебный год

гр. № \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ год обучения

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Результаты сдачи контрольных нормативов											
		Контрольные упражнения											
		ОФП					Техническая подготовка						
		Прыжок в длину с места	Подъём туловища из положения лёжа на спине (30сек)	Кувырок	Челночный бег (10x8)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*	Оценка	Знание и выполнение основных стоек	Правильность выполнения ударов	Правильность выполнения блоков	Знание терминологии (кумитэ)	Оценка	Уровень
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													

\* жим штанги лёжа (на выбор)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Педагог ДО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(подпись) (ф.и.о. педагога)