

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

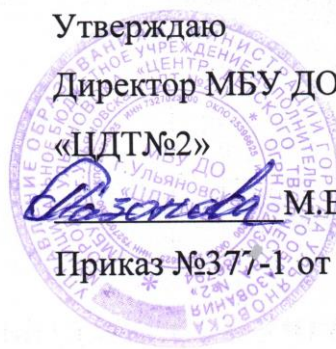
Принята на заседании
педагогического совета
от 15 сентября 2020 г.
Протокол №3

Утверждаю
Директор МБУ ДО г. Ульяновска

«ЦДТ№2»

 М.В. Сазонова

Приказ №377-1 от 15 сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КОСИКИ КАРАТЭ»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Объединение «Косики карате»

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 1 от 10 сентября 2020 г

Программа разработана:
Синявским Николаем Вячеславовичем,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория
Коротаевым Олегом Анатольевичем
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	10
1.3 Содержание программы.....	14
1.4 Планируемые результаты.....	64
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	67
2.1 Календарный учебный график.....	67
2.2 Условия реализации программы.....	77
2.3 Формы аттестации.....	78
2.4 Оценочные материалы.....	79
2.5 Методические материалы.....	80
2.6 Список литературы.....	90

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Косики каратэ**» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **первый год обучения – базовый**.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
5. Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года №816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
9. Методическими рекомендациями Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и

дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

10. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;

11. Локальные нормативные акты Учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Косики каратэ» физкультурно-спортивной направленности, предназначена обучения детей 8-17 лет в системе дополнительного образования и рассчитана на 3 года обучения. Программа направлена на воспитание сильной и целостной личности, приобщенной к здоровому образу жизни и физической активности через обучение косики каратэ. Уровень освоения программы базовый.

Настоящая программа построена с учетом и на основе **связи содержания программы с общим образованием** по таким школьным курсам как физическая культура, физика, биология, ОБЖ, история. Учебная деятельность по настоящей программе дает возможность освоения и применения на практике многих теоретических знаний по упомянутым школьным курсам.

Дополнительность программы «Косики каратэ» состоит в том, что содержание программы не дублирует школьный курс физической культуры, а дает более широкий спектр знаний и навыков, в гораздо более полном объеме развивает комплекс двигательных качеств обучающихся, дополняет и расширяет знания обучающихся в сфере анатомии, физиологии и биомеханики движений. Образовательная деятельность по программе позволяет обучающимся изучать и рассматривать основы классического японского единоборства каратэ, применять свои навыки и умения в условиях соревновательной деятельности, что значительно превосходит навыки, получаемые детьми в рамках школьной физкультуры. В то же время успешное освоение программы гарантирует повышение результатов успеваемости по физической культуре, усиление общего иммунитета, снижение заболеваемости, вырабатывает устойчивую внутреннюю мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Первые шаги в каратэ для детей и подростков являются достаточно сложными, особенно если уровень физической подготовленности низкий или ниже среднего. Каждое новое движение является неудобным и непривычным, внимание не успевает запомнить все формы, выполняемые на тренировке, мышцы болят и ноют после интенсивных физических нагрузок и упражнений на растяжение, а выносливости не хватает, чтобы провести учебный спарринг. Однако первые же успехи (получился прием, победил в учебном поединке, улучшил нормативы по физической подготовке, занял призовое место на соревнованиях) мотивируют на достижение еще более лучших результатов. Также на занятиях под

руководством опытного педагога дети разовьют и улучшат поведение, воспитают хорошие манеры, стремление преодолевать трудности, научатся этикету и дисциплине, повысят способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для школы и современной жизни вообще.

Первый год обучения обычно становится определяющим для дальнейших занятий каждого юного каратиста. Некоторые из них навсегда и всерьез свяжут свою жизнь с каратэ и спортом, другие останутся на занятиях для поддержания физической формы и за компанию со сверстниками, кто-то поймет, что каратэ – «это не его», и найдет другое предназначение в этой жизни. Однако почти все они вынесут из занятий умение постоять за себя, способность сказать «нет» вредным привычкам, дисциплинированность, внутреннюю организованность, силу духа.

В последние годы всеобщей компьютеризации, распространения электронных гаджетов, все больше и больше детей с малого возраста погружаются в мир компьютерных игр и социальных сетей, удаляясь от реальной жизни и погружаясь в мир виртуальный, ведут малоподвижный образ жизни, слабо овладевают навыками социализации и коммуникации. С другой стороны, с каждым годом набирает обороты тренд ведения здорового образа жизни и увеличения продолжительности жизни, в чем большую роль имеет и осуществляемая государством политика в этой области. И наша задача – склонить чашу весов в сторону последней из этих тенденций.

Таким образом, **актуальность** данной программы определяется острой необходимостью отвлечения детей от компьютерной зависимости и малоподвижного образа жизни и привлечению к физической, социальной и творческой активности посредством обучения японскому боевому искусству косики каратэ. Каратэ играет существенную роль как в развитии физического тела, так и в гармонизации человеческого духа. Косики каратэ обладает глубокими физкультурно-спортивными и оздоровительными ресурсами, и широко доступно по уровню усвоения. Данная программа полностью отвечает интересам и познавательным потребностям детей, способствует их интеллектуальному и физическому развитию.

Кроме того, актуальность программы определяется необходимостью методического обеспечения работы объединения «Косики каратэ». Авторы не располагают современными типовыми программными разработками подобного профиля, которые бы содержали учебный материал в том объеме и последовательности, которые бы соответствовали бы взглядам авторов на процесс обучения и были построены с учетом основных тенденций в современном спортивном каратэ.

Образовательная область программы – физическая культура и спорт, боевые искусства, восточные традиции и культура.

Направленность деятельности – физкультурно-спортивная.

Настоящая программа является практико-ориентированной, большая часть учебного плана отводится на практическую деятельность, теоретический аспект предусмотрен для более глубокого анализа и представления процессов, происходящих во время освоения тем учебной программы и практического их применения. Большое внимание уделяется диагностике физической и технической подготовленности обучающихся, так как это позволяет своевременно и точно корректировать методические подходы для лучшего освоения программы.

Участие в соревнованиях дает наиболее полную картину не только физической и технической оснащенности спортсменов, но и их психологической устойчивости, тактической подготовленности, развитости морально-волевых качеств.

Отличительные особенности программы. В программе удачно подобраны формы и методы освоения учебного материала в соответствии с возрастом обучающихся, успешно сочетаются как общепризнанные мировым спортивным сообществом методики физического воспитания, так и классические восточные подходы к изучению боевых искусств

Каратэ прошло длинный путь превращения из боевого искусства, доступного только воинским сословиям Японии до методики физического и нравственного совершенствования, распространенного по всему миру. В процессе формирования косики-каратэ был выбран путь использования в соревновательной деятельности защитного оборудования, которое дает возможность проводить полноконттактные поединки, сведя возможность травматизма среди спортсменов до минимума. Это особенно важно для занятий с детьми и подростками, так как в силу возрастных особенностей они не способны в достаточной степени контролировать силу и скорость атакующих движений, как того требуют правила бесконтактного каратэ, а с другой стороны, не боясь травматических и болевых последствий, могут реализовывать не только обширный потенциал технических действий, но и делать это на уровне предельных физических возможностей своего организма.

Иновационность данной программы заключается в использовании при обучении и в процессе соревновательной деятельности современного защитного оборудования (богу), в возможности воплощения творческих замыслов обучающихся при расшифровке (бункай) классических боевых форм – ката. Для юных каратистов физические движения наполняются внутренним содержанием, ведь дух глубинной философии, которым пронизано каратэ, воспитывает устойчивые привычки к работе, самодисциплине и самообразованию, к

самореализации через самосовершенствование, к стремлению к пониманию и уважению общечеловеческих ценностей, к соблюдению норм морали и нравственности.

Адресат программы. Программа предназначена для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (8 – 17 лет). Возрастные особенности обуславливают отбор учебного материала, а также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Занятия в программе логично связаны между собой. Изучаемый материал изложен последовательно от простого к сложному с возвратом к уже изученному с постепенным усложнением. Каждый из разделов программы предусматривает решение определенных задач, а также приобретение и развитие разнообразных практических навыков и умений.

Программа рассчитана на детей, успешно окончивших обучение по программе стартового уровня и имеющих специальную предварительную подготовку.

Для обучения в объединении обучающиеся должны предоставить медицинские справки с заключением врача о том, что не имеют проблем со здоровьем и могут заниматься в спортивных секциях, кружках и объединениях.

Объём программы - 648 часов.

Срок освоения программы - 3 года обучения.

Режим занятий: периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа периодичность занятий – 2 раза в неделю по 2 часа (45минут – занятие, 15 минут – перерыв, 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв)

Структура образовательного процесса по программе

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолж-сть занятия (часов)
1	216	3	2
2	216	3	2
3	216	3	2
Всего:	648		

Форма обучения – очная. Согласно Закону № 273-ФЗ. гл. 2. ст. 17. п.4 в рамках программы «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения». Таким образом, учащиеся, не имеющие возможность посещать занятия очно, могут присоединиться к программе, посредством выполнения заданий, получая необходимые материалы дистанционно.

Основными **видами учебных занятий** по программе являются комплексные, теоретические и практические занятия, сдача нормативов, аттестация, участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Особенности организации образовательного процесса. Численный состав группы первого года обучения составляет 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек, третьего года обучения – не менее 10 человек. Уменьшение количества обучающихся в группе с течением времени вызвано возрастающими требованиями к уровню физической и технической подготовленности каратистов, большей индивидуализацией обучения. В то же время для выполнения парной и групповой работы необходимо достаточное количество партнеров, обладающих различными тактико-техническими характеристиками для разносторонней подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Оптимальная наполняемость группы – 10 -12 человек, обладающих приблизительно равным уровнем технической и физической подготовленности, схожими возрастными и весовыми параметрами.

Уровень реализуемой программы:

Базовый уровень (216 ч.)_1 год обучения – 8-15 лет; 41 час – теория;

175 часов – практика;

Базовый уровень (216 ч.) 2 год обучения – 9-16 лет; 34 часа – теория;

182 часа – практика.

Базовый уровень (216 ч.) 3 год обучения – 10-17 лет; 42 часа – теория;

174 часа – практика.

Дополнительная общеразвивающая программа «Косики каратэ» рассчитана на детей, закончивших обучение по программе стартового уровня. Однако в исключительных случаях, по результатам входного контроля (диагностики), обучающиеся, не осваивавшие программу стартового уровня, но имеющие изначально высокий уровень физической подготовки и предпосылки для успешного освоения программы, могут быть сразу зачислены в группу первого или второго годов обучения

В основу программы положены научные принципы организации педагогического процесса:

- Принцип наглядности
- Принцип воспитания в процессе обучения
- Принцип сознательности и активности
- Принцип доступности и посильности
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип прочности обучения
- Принцип связи теории с практикой
- Принцип воспитания в процессе обучения

Исходя из этого, программой предусмотрены разнообразные **формы организации и методы обучения.**

В процессе образовательной деятельности по настоящей программе используются следующие методы обучения, согласно традиционной классификации методов (И.П.Подласый):

- практические (выполнение упражнений и форм, техник и приемов, участие в показательных выступлениях и соревнованиях);
- наглядные (демонстрация и наблюдение);
- словесные (объяснение, разъяснение, инструктаж, беседа, пояснение, обсуждение).

Программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение.

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

- Консультация;
- Мастер-класс;
- Практическое занятие;
- Конкурсы;
- Выставки;
- Фестиваль;

- Виртуальные экскурсии;
- Тестирование;
- Самостоятельная внеаудиторная работа;
- Проектно-исследовательская работа;
- Текущий контроль;
- Промежуточная аттестация;
- Итоговая аттестация.

1.2 Цель и задачи программы

Цель данной программы – приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и физической активности через обучение косики каратэ, достижение высоких результатов в спортивно-соревновательной деятельности.

В процессе образовательной деятельности по программе «Косики каратэ» решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучить технике исполнения упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста.
- создать условия для освоения основ базовой техники каратэ (кихон) и обучения формальным комплексам (ката).
- обучить всестороннему владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам косики каратэ.
- сформировать основы представлений о практической самообороне и применении подходов каратэ в повседневной жизни.
- заложить основы для самостоятельного и творческого изучения каратэ и самосовершенствования в боевых искусствах.

Развивающие:

- развивать уровень овладения основными физическими двигательными качествами.
- развивать качество выполнения технических действий каратиста и их универсальность в условиях тренировочной деятельности и спортивного поединка.
- способствовать развитию убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания спортивного режима.

- развивать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами в процессе обучения, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- способствовать развитию волевых качеств характера, трудолюбия и настойчивости в достижении поставленных целей.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях совместной деятельности в спортивном коллективе.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства гражданской ответственности, патриотизма, любви к малой и большой Родине.
- способствовать удовлетворению и развитию познавательного интереса детей в области физической культуры и спорта, традиционных боевых единоборств и каратэ, в частности.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами традиционного косики каратэ
- воспитать уверенность в себе и своих силах, целеустремленность и активность, самостоятельность, ответственность и лидерские качества.
- способствовать формированию позитивно-ориентированных межличностных отношений, направленных на совместное достижение коллективом высоких личных и командных спортивных результатов.

Цель программы первого года обучения – формирование основ физических двигательных качеств и изучение начальной технической базы косики каратэ.

В процессе образовательной деятельности решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- обучить технике исполнения упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста.
- создать условия для освоения основ базовой техники каратэ (кихон) и обучения формальным комплексам (ката).
- ознакомить с правилами ведения спортивного поединка в косики каратэ.

Развивающие:

- развивать уровень овладения такими физическими двигательными качествами как гибкость и сила.
- развивать качество выполнения базовой техники косики каратэ и точность ее

исполнения в условиях тренировочной деятельности.

- способствовать развитию убеждения в необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания спортивного режима через систематическое посещение занятий без пропусков по неуважительным причинам.
- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата через точное и быстрое выполнение команд тренера.
- способствовать развитию трудолюбия и настойчивости в достижении поставленной цели обучения основам косики каратэ.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях совместной деятельности в спортивном коллективе.

Воспитательные:

- способствовать удовлетворению и развитию познавательного интереса детей в области физической культуры и спорта, и каратэ, в частности.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами спортивного косики каратэ
- воспитать уверенность в себе и своих силах, качества дисциплинированности и ответственности.
- способствовать формированию позитивно-ориентированных межличностных отношений в условиях совместного преодоления физических трудностей.

Цель программы второго года обучения – закрепление сформированных основных физических двигательных качеств и совершенствование начальной технической базы.

В процессе образовательной деятельности решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствовать технику исполнения упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста.
- создать условия для освоения начальной комбинационной техники каратэ и обучения практическому применению форм ката.
- обучить на начальном уровне владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам косики каратэ.
- обеспечить участие в товарищеских клубных встречах и официальных соревнованиях.

Развивающие:

- развивать уровень овладения такими физическими двигательными качествами как

гибкость, сила и выносливость.

- развивать качество выполнения комбинационной техники косики каратэ и силу, точность и быстроту ее исполнения в условиях тренировочной деятельности.
- способствовать развитию убеждения в необходимости соблюдения спортивного режима в условиях высоких физических нагрузок.
- развивать умение осуществлять контроль техники выполнения упражнений в соответствии с указаниями тренера, анализировать и корректировать свои действия в процессе наблюдения за демонстрацией техники каратэ тренером.
- способствовать развитию трудолюбия и настойчивости в достижении поставленной цели обучения основам косики каратэ.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях парной и групповой практической отработки техник и приемов.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства гражданской ответственности и патриотизма.
- способствовать расширению сферы познавательного интереса детей в области японских боевых единоборств и каратэ, в частности.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами спортивного и традиционного косики каратэ.
- воспитать уверенность в себе и своих силах, активность и самостоятельность.
- способствовать формированию дружеских отношений в коллективе при совместной тренировочной деятельности.

Цель программы третьего года обучения – совершенствование основных физических двигательных качеств и комбинационной техники каратэ.

В процессе образовательной деятельности решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- усложнять уровень осваиваемых упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста.
- создать условия для освоения базовой комбинационной техники каратэ и самостоятельной «расшифровки» - бункай приемов классических ката.
- обучить на базовом уровне владению техническими и тактическими аспектами ведения спортивного поединка по правилам косики каратэ.
- обеспечить систематическое участие в официальных соревнованиях районного, городского и регионального уровня.

Развивающие:

- развивать уровень овладения такими физическими двигательными качествами как сила и выносливость, быстрота и ловкость.
- развивать качество выполнения комбинационной техники косики каратэ и силу, точность и быстроту ее исполнения в условиях соревновательной деятельности.
- способствовать развитию убеждения в необходимости соблюдения спортивного режима в условиях высоких физических нагрузок и постоянного участия в соревнованиях.
- развивать умение осуществлять контроль технико-тактические установки тренера в спаррингах и соревновательных поединках, корректировать свои действия в соответствии с указаниями тренера.
- способствовать развитию трудолюбия и настойчивости в достижении поставленной цели обучения основам косики каратэ.
- создать условия для развития коммуникативных навыков в условиях реализации спарринг-техник и в соревновательных поединках

Воспитательные:

- способствовать воспитанию чувства патриотизма и любви к малой Родине, в том числе через участие в соревнованиях межрегионального и всероссийского уровня.
- способствовать расширению сферы познавательного интереса детей в области практического применения восточных боевых единоборств.
- приобщить обучающихся к основам и способам самовыражения через двигательную активность средствами спортивного и традиционного косики каратэ.
- способствовать формированию дружеских отношений в коллективе при совместном достижении коллективом высоких личных и командных спортивных результатов.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (56 ч.)				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, опрос

2.	Развитие гибкости	12	1	11	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
3.	Развитие силы	10	1	9	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
4.	Развитие выносливости	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
5.	Развитие быстроты	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
6.	Развитие ловкости	4	0	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
7.	Спортивные командные игры	4	1	3	Соревнование, самоконтроль, анализ
8.	Соревновательные упражнения и эстафеты	6	0	6	Соревнование, самоконтроль, анализ
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	8	2	6	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль,

					аттестация на кю
Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (48 ч.)					
1.	Кихон защитных действий (бого ваза)	8	2	6	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
3.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (30 ч.)					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю

3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	«Бой с тенью»	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль,
5.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
6.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
Раздел 4. Ката (24 ч.)					
1.	Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке)	16	4	12	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю, соревнования
2.	Командные ката	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
3.	Ката бункай	6	2	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль

Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (20 ч.)					
1.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	12	2	10	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Борьба в стойке	8	2	6	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (10 ч.)					
1.	«Пятнашки»	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
2.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3	Наблюдение, беседа, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
3.	Спарринг в защитном оборудовании	8	2	6	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю, соревнования
Раздел 7. Тактические действия каратиста (4 ч.)					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, соревнования
2.	Маневрирование как средство защиты и средство	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа,

	подготовки атаки				самоконтроль, соревнования
Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (8 ч.)					
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	1	5	Диагностика, аттестация на кю
2.	Аттестация на кю (пояса)	2	0	2	Аттестация на кю
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (6 ч.)					
1.	Соревнования по кумитэ	4	0	4	Соревнования
2.	Соревнования по ката	2	0	2	Соревнования
	Итого:	144	22	122	

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (48 ч.)				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, опрос
2.	Развитие гибкости	10	1	9	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
3.	Развитие силы	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль,

					диагностика (сдача нормативов)
4.	Развитие выносливости	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
5.	Развитие быстроты	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
6.	Развитие ловкости	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
7.	Развитие точности	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
8.	Спортивные командные игры	4	0	4	Соревнование, самоконтроль, анализ
9.	Соревновательные упражнения и эстафеты	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
10.	Специальная физическая подготовка каратиста	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, опрос

Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (40 ч.)					
1.	Кихон защитных действий (бого ваза)	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
3.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	10	1	9	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	10	1	9	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (36 ч.)					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
3.	Комбинации по схеме	4	1	3	Наблюдение,

	«рука-нога», «нога-рука»				демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
5.	«Бой с тенью»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
6.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	12	2	10	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
7.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, , взаимный контроль аттестация на кю
Раздел 4. Ката (26 ч.)					
1.	Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке)	16	2	14	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю, соревнования
2.	Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан, Бассай)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль

3.	Командные ката	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, соревнования
4.	Ката бункай	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю, соревнования
Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (18 ч.)					
1.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Борьба в стойке	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
3.	Борьба в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль

6.	Защита от захватов	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (18 ч.)					
1.	«Пятнашки»	4	0	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
2.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3	Наблюдение, беседа, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
3.	Спарринг в защитном оборудовании	10	1	9	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю, соревнования
Раздел 7. Тактические действия каратиста (10 ч.)					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки и	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ,

					соревнования
4.	Защитная тактика	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)					
3.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	0	6	Диагностика, аттестация на кю
4.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4	Аттестация на кю
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (10 ч.)					
3.	Соревнования по кумитэ	6	0	6	Соревнования
4.	Соревнования по ката	4	0	4	Соревнования
	Итого:	216	34	182	

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)				
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, опрос

2.	Развитие гибкости	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
3.	Развитие силы	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
4.	Развитие выносливости	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
5.	Развитие быстроты	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
6.	Развитие ловкости	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, диагностика (сдача нормативов)
7.	Развитие точности	2	0	2	Соревнование, самоконтроль, анализ
8.	Спортивные командные игры	4	0	4	Соревнование, самоконтроль, анализ
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль,

					аттестация на кю
Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)					
1.	Кихон защитных действий (бого ваза)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
3.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.)					
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	8	1	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю

3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
5.	Трехсоставные комбинации	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
6.	«Бой с тенью»	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
7.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль аттестация на кю
8.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль аттестация на кю
Раздел 4. Ката (24 ч.)					
1.	Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке)	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю,

					соревнования
2.	Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан, Бассай)	10	3	7	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
3.	Командные ката	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, соревнования
4.	Ката бункай	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю, соревнования
Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.)					
1.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	2	0	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, аттестация на кю
2.	Борьба в стойке	6	1	5	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
3.	Борьба в партере	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный

					контроль
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
6.	Защита от захватов	4	1	3	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
7.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль, аттестация на кю
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (22 ч.)					
1.	«Пятнашки»	2	0	2	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
2.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3	Наблюдение, беседа, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
3.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, самоконтроль, взаимный контроль
4.	Спарринг в защитном оборудовании	12	2	10	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, взаимный

					контроль, аттестация на кю, соревнования
5.	Судейство (шиай)	2	1	1	Наблюдение, беседа
Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)					
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки и	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
4.	Защитная тактика	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
6.	Обманные действия	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ, соревнования
7.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1	Наблюдение, демонстрация, беседа, самоконтроль, анализ,

					соревнования
Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)					
5.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	0	6	Диагностика, аттестация на кю
6.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4	Аттестация на кю
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)					
5.	Соревнования по кумитэ	8	1	7	Соревнования
6.	Соревнования по ката	2	0	2	Соревнования
7.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	2	0	2	Выступления
	Итого:	216	42	174	

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (56 ч.)

Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и правила поведения на занятиях, при выполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «Косики каратэ».

Практика

Рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности, вводное занятие по определению начального уровня физической подготовки обучающихся.

Тема 1.2. Развитие гибкости (12 ч.)

Теория

Гибкость как способность с движениям с большим размахом в определенных соединениях тела. Активная и пассивная гибкости. Упражнения на растяжение как разминочные упражнения. Способы развития гибкости. Маховые движения. Статическое

растягивание. Принудительное растягивание. Разогрев мышц перед растяжением. Постепенность выполнения упражнений.

Практика

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

Тема 1.3. Развитие силы (10 ч.)

Теория

Сила – способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Изотонический (сокращение мышц с производением движения) и изометрический (напряжение без произведения движения) режимы мышечных усилий. Преодолевающий и уступающий режимы динамической силы. Жимовое, толчковое и взрывное усилия. Резкость (кимэ). Развитие общей силы. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц.

Практика

Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.

Тема 1.4. Развитие выносливости (4 ч.)

Теория

Выносливость – как способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности. Виды специальной выносливости: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость. Функция правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Выбор интенсивности движения, работа до «отказа».

Практика

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

Тема 1.5. Развитие быстроты (6 ч.)

Теория

Быстрота как комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Формы быстроты: двигательные реакции на зрительные, слуховые и тактильные раздражители; импульсивность (резкость) движений и их быстрого начала; частота движений; комплексное выражения быстроты. Простая реакция. Сложная реакция. Реакция на движущийся объект. Реакция с выбором.

Практика

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью; сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

Тема 1.6. Развитие ловкости (4 ч.)

Теория

Ловкость как способность рационально и экономно выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Психическая и психологическая раскованность. Быстрота принятия решения. Точность, экономность, рациональность.

Практика

Упражнения нестереотипного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений.

Тема 1.7. Спортивные командные игры (4 ч.)

Теория

Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Практика

Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.8. Соревновательные упражнения и эстафеты (6 ч.)

Теория

Соревнования как методика повышения уровня физической подготовленности. Эмоциональный аспект. Соревновательный и командный дух.

Практика

Эстафетные соревнования. Соревнование в упражнениях физической подготовки. Игровые ролевые соревнования. Командные соревнования.

Тема 1.9. Специальная физическая подготовка каратиста (8 ч.)

Теория

СФП как основной метод интегрального повышения уровня физической и технической подготовки спортсмена. Специальные упражнения подготовки каратиста. Анализ-синтез сложных технических действий. Совершенствование технической оснащенности каратиста. Развитие физических качеств при выполнении технических действий Подготовка к условиям соревновательной деятельности.

Практика

Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 2. Базовая техника (кихон) (48 ч.)

Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (8 часа)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока.

Практика

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке).

Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (10 ч.)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Удар кулаков – цуки. Группировка кулака. Траектория нанесения удара. Вкручивание кулака, ударная поверхность кулака. Реверс рук.

Практика

Проникающие удары руками (шомен дзуки, окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки). Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи).

Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (10 ч.)

Теория

Базовое положение тела. Базовый вынос колена. Группировка ступни. Ударные поверхности ноги. Работа мышц-разгибателей ноги. Вложение таза, поворот опорной ноги. Положение рук при ударах ногами.

Практика

Прямые удары ногами (таранные, вперед) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери)

Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (10 ч.)

Теория

Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

Практика

Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши).

Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (10 ч.)

Теория

Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение ступней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

Практика

Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа(Рензоку ваза) (30 ч.)

Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (6 ч.)

Теория

Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершённой атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции.

Практика

Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции

– атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (6 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести».

Практика

Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (4 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака

Практика

Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки – маваси гери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки).

Тема 3.4. «Бой с тенью» (2 ч.)

Теория

«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью».

Практика

«Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники.

Тема 3.5. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (10 ч.)

Теория

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

Практика

Тема 3.6. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (2 ч.)

Теория

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера.

Практика

Отработка простых одно- и двусоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

Раздел 4. Ката (24 ч.)

Тема 4.1. Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке) (16 ч.)

Теория

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

Практика

Ката Дай Икке (принцип тигра). Ката Дай Никке (принцип журавля). Ката Дай Санке (принцип буйвола). Ката Дай Йонке (принцип змеи). Ката Дай Гоке (принцип дракона).

Тема 4.2. Командные ката (4 ч.)

Теория

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые.

Практика

Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

Тема 4.3. Ката бункай (6 ч.)

Теория

Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и завершение исполнения.

Практика

Тэ Ваза. (Пять парных принципов на руки). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (14 ч.)

Тема 5.1. Страховочные падения и кувырки (уке ми) (12 ч.)

Теория

Страховочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок.

Практика

Падения (мае уке ми уширо уке ми йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Тема 5.2. Борьба в стойке (8 ч.)

Теория

Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса.

Практика

Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро.

Раздел 6. Спарринг и кумитэ (20 ч.)

Тема 6.1. «Пятнашки» (8 ч.)

Теория

«Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп. Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника.

Практика

«Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.2. Спарринг в ограниченный контакт без защиты (4 ч.)

Теория

Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.3. Спарринг в защитном оборудовании (8 ч.)

Теория

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

Раздел 7. Тактические действия каратиста (4 ч.)

Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой».

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (8 ч.)

Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки) (6 ч.)

Теория

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста)

Практика

Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (2 ч.)

Теория

Основные термины и понятия косики каратэ. Требования к аттестуемому на кю (пояс).

Практика

Сдача технических и физических нормативов согласно Требованиям к аттестации Российского Союза Косики каратэ.

Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (6 ч.)

Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (4 ч.)

Теория

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем.

Практика

Участие в соревнованиях среди новичков.

Тема 9.2. Соревнования по ката (2 ч.)

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением.

Практика

Участие в соревнованиях среди новичков.

Содержание учебно плана

2 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (48 ч.)

Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и правила поведения на занятиях, при выполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «Косики каратэ».

Практика

Рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности, вводное занятие по определению входного уровня физической подготовки обучающихся.

Тема 1.2. Развитие гибкости (10 ч.)

Теория

Гибкость как способность с движениям с большим размахом в определенных соединениях тела. Активная и пассивная гибкости. Упражнения на растяжение как разминочные упражнения. Способы развития гибкости. Маховые движения. Статическое растягивание. Принудительное растягивание. Разогрев мышц перед растяжением. Постепенность выполнения упражнений.

Практика

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на растяжение мышц таза и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

Тема 1.3. Развитие силы (8 ч.)

Теория

Сила как способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Изотонический (сокращение мышц с производением движения) и изометрический (напряжение без произведения движения) режимы мышечных усилий. Преодолевающий и уступающий режимы динамической силы. Жимовое, толчковое и взрывное усилия. Резкость (кимэ). Развитие общей силы. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц.

Практика

Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.

Тема 1.4. Развитие выносливости (8 ч.)

Теория

Выносливость как способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности. Виды специальной выносливости: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость. Функция правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Выбор интенсивности движения, работа до «отказа».

Практика

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

Тема 1.5. Развитие быстроты (4 ч.)

Теория

Быстрота как комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Формы быстроты: двигательные реакции на зрительные, слуховые и тактильные раздражители; импульсивность (резкость) движений и их быстрого начала; частота движений; комплексное выражения быстроты. Простая реакция. Сложная реакция. Реакция на движущийся объект. Реакция с выбором.

Практика

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью; сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

Тема 1.6. Развитие ловкости (2 ч.)

Теория

Ловкость как способность рационально и экономно выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Психическая и психологическая раскованность. Быстрота принятия решения. Точность, экономность, рациональность.

Практика

Упражнения нестандартного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений.

Тема 1.7. Развитие точности (2 ч.)

Теория

Точность как физическое качество координировать взаимное расположение и движение частей тела относительно друг друга и пространства. Мышечная координация. Визуальный контроль. Влияние усталости и стресса на точность ударов.

Практика

Упражнения на баланс и равновесие. Упражнения на силовую точность, на скоростную точность. Координационные упражнения.

Тема 1.8. Спортивные командные игры (2 ч.)

Теория

Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Практика

Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.9. Соревновательные упражнения и эстафеты (2 ч.)

Теория

Соревнования как методика повышения уровня физической подготовленности. Эмоциональный аспект. Соревновательный и командный дух.

Практика

Эстафетные соревнования. Соревнование в упражнениях физической подготовки. Игровые ролевые соревнования. Командные соревнования.

Тема 1.10. Специальная физическая подготовка каратиста (6 ч.)

Теория

СФП как основной метод интегрального повышения уровня физической и технической подготовки спортсмена. Специальные упражнения подготовки каратиста. Анализ-синтез сложных технических действий. Совершенствование технической оснащённости каратиста. Развитие физических качеств при выполнении технических действий Подготовка к условиям соревновательной деятельности.

Практика

Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 2. Базовая техника (кихон) (40 ч.)

Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (8 ч.)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока.

Практика

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке).

Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (8 ч.)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Удар кулаков – цуки. Группировка кулака. Траектория нанесения удара. Вкручивание кулака, ударная поверхность кулака. Реверс рук.

Практика

Проникающие удары руками (шомен дзуки, окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, маваши дзуки, каги дзуки, аге дзуки). Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи).

Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (10 ч.)

Теория

Базовое положение тела. Базовый вынос колена. Группировка ступни. Ударные поверхности ноги. Работа мышц-разгибателей ноги. Вложение таза, поворот опорной ноги. Положение рук при ударах ногами.

Практика

Прямые удары ногами (таранные, вперед) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери, каги гери).

Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (4 ч.)

Теория

Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

Практика

Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (10 ч.)

Теория

Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение ступней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

Практика

Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «мятник». Технические действия с перемещением.

Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (36 ч.)

Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (6 ч.)

Теория

Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершенной атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции.

Практика

Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (4 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести».

Практика

Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (4 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака

Практика

Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки – маваси гери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки).

Тема 3.4. Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание» (2 ч.)

Теория

Атака как отвлекающее действие при переходе с дальней дистанции на ближнюю. Срыв дистанции. Захват – бросок. Экономичность броска. Обозначение добивания в корпус, в голову. Подготовка в добиванию после броска.

Практика

Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание)

Тема 3.5. «Бой с тенью» (4 ч.)

Теория

«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью».

Практика

«Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники.

Тема 3.6. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (12 ч.)

Теория

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

Практика

Тема 3.7. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (4 ч.)

Теория

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера.

Практика

Отработка простых одно- и двусоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

Раздел 4. Ката (26 ч.)

Тема 4.1. Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке) (16 ч.)

Теория

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

Практика

Ката Дай Икке (принцип тигра). Ката Дай Никке (принцип журавля). Ката Дай Санке (принцип буйвола). Ката Дай Йонке (принцип змеи). Ката Дай Гоке (принцип дракона).

Тема 4.2. Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан) (4 ч.)

Теория

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ката среднего уровня – ступень к мастерским ката. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

Практика

Ката Найханчин. Ката Пинан Шодан. Ката Ванкан

Тема 4.3. Командные ката (2 ч.)

Теория

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые.

Практика

Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

Тема 4.4. Ката бункай (4 ч.)

Теория

Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и завершение исполнения.

Практика

Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (18 ч.)

Тема 5.1. Страхочные падения и кувырки (уке ми) (4 ч.)

Теория

Страхочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок.

Практика

Падения (мае уке ми, уширо уке ми, йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Тема 5.2. Борьба в стойке (6 ч.)

Теория

Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса.

Практика

Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и зацепом.

Тема 5.3. Борьба в партере (2 ч.)

Теория

Контроль. Захваты. Удержание. Площадь опоры.

Практика

Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост.

Тема 5.4. Болевые приемы в стойке (2 ч.)

Теория

Ближняя дистанция. Болевые приемы как продолжение действий после освобождения от захватов. Болевые приемы как продолжение действий после атак руками.

Практика

Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

Тема 5.5. Болевые приемы в партере (2 ч.)

Теория

Понятие рычага. Величина свободного хода сустава. Гиперэкстензия.

Практика

Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди

Тема 5.6. Защита от захватов (2 ч.)

Теория

Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение.

Практика

Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Переход на болевые приемы.

Раздел 6. Спарринг и кумитэ (18 ч.)

Тема 6.1. «Пятнашки» (4 ч.)

Теория

«Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп. Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника.

Практика

«Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.2. Спарринг в ограниченный контакт без защиты (4 ч.)

Теория

Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с

распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.3. Спарринг в защитном оборудовании (10 ч.)

Теория

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконттактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

Раздел 7. Тактические действия каратиста (10 ч.)

Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой».

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.3. Атакующая тактика (работа первым номером) (2 ч.)

Теория

Силовая атака. Темповая атака. Акценты в атаках. Давление. Угроза. Встречная атака.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.4. Защитная тактика (2 ч.)

Теория

Изматывание соперника. Глухая защита. Перехват атаки. Защита борьбой. Жесткие блоки и отбивы.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.5. Контратакующая тактика (работа вторым номером) (2 ч.)

Теория

Опережение противника. Чувство дистанции и времени. Ответная контратака. Встречная контратака.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)

Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки) (6 ч.)

Теория

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста)

Практика

Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (4 ч.)

Теория

Основные термины и понятия косики каратэ. Требования к аттестуемому на кю (пояс).

Практика

Сдача технических и физических нормативов согласно Требованиям к аттестации Российского Союза Косики каратэ.

Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (10 ч.)

Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (6 ч.)

Теория

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем.

Практика

Участие в соревнованиях городского и регионального уровня (раздел «желтые пояса»).

Тема 9.2. Соревнования по ката (4 ч.)

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением.

Практика

Участие в соревнованиях городского и регионального уровня (раздел «желтые пояса»).

Содержание учебно-тематического плана

3 год обучения

Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)

Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория

Цели и задачи, стоящие перед группой в процессе обучения, виды деятельности, предусмотренные программой, дисциплинарные требования и правила поведения на занятиях, при выполнении упражнений и техник, проведении приемов и контактных поединков, техника безопасности, содержание деятельности объединения «Косики каратэ».

Практика

Рассказ, беседа, инструктаж по технике безопасности, вводное занятие по определению входного уровня физической подготовки обучающихся.

Тема 1.2. Развитие гибкости (6 ч.)

Теория

Гибкость как способность с движениям с большим размахом в определенных соединениях тела. Активная и пассивная гибкости. Упражнения на растяжение как разминочные упражнения. Способы развития гибкости. Маховые движения. Статическое растягивание. Принудительное растягивание. Разогрев мышц перед растяжением. Постепенность выполнения упражнений.

Практика

Статические упражнения на растяжение плечевого пояса и рук. Статические упражнения на растяжение мышц спины. Статические упражнения на растяжение мышц таза

и ног. Упражнения на растяжение ног сидя, у опоры, в паре с партнером. Махи ногами.

Тема 1.3. Развитие силы (6 ч.)

Теория

Сила как способность оказывать и преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий. Изотонический (сокращение мышц с произведением движения) и изометрический (напряжение без произведения движения) режимы мышечных усилий. Преодолевающий и уступающий режимы динамической силы. Жимовое, толчковое и взрывное усилия. Резкость (кимэ). Развитие общей силы. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с перемещением собственного тела. Статические упражнения. Чередование упражнений на различные группы мышц.

Практика

Упражнения на развитие силы мышц спины и корпуса. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие силы ног. Упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с отягощениями.

Тема 1.4. Развитие выносливости (6 ч.)

Теория

Выносливость как способность человека к продолжительной и эффективной двигательной деятельности. Общая и специальная выносливость. Общая выносливость – способность к продолжительной и эффективной двигательной деятельности умеренной интенсивности. Виды специальной выносливости: скоростная выносливость, силовая выносливость, координационная выносливость. Функция правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость. Выбор интенсивности движения, работа до «отказа».

Практика

Бег – базовое упражнение развития общей выносливости. Различные виды бега и перемещений. Выносливость в статическом и динамическом режиме. Выносливость при выполнении силовых упражнений. Циклическое и ациклическое движение спортсмена. Круговая тренировка. Упражнения на скоростную выносливость. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на координационную выносливость. Эстафеты на выносливость.

Тема 1.5. Развитие быстроты (6 ч.)

Теория

Быстрота как комплекс функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека. Формы быстроты: двигательные реакции на зрительные, слуховые и тактильные раздражители; импульсивность (резкость) движений и их быстрого начала; частота движений; комплексное выражения быстроты. Простая реакция. Сложная реакция.

Реакция на движущийся объект. Реакция с выбором.

Практика

Упражнения на развитие двигательных реакций: быстрое и точное выполнение команд тренера, педагога; быстрое реагирование на определенное техническое действие партнера; быстрое реагирование на неопределенное техническое действие определенным образом или на определенное действие неопределенным образом. Упражнения на развитие импульсивности движения. Упражнения на развитие частоты движений: упражнения общей физической подготовки, выполняемые с максимальной интенсивностью; односложные технические действия, выполняемые с максимальной интенсивностью; сложносоставные технические действия выполняемые с максимальной интенсивностью.

Тема 1.6. Развитие ловкости (2 ч.)

Теория

Ловкость как способность рационально и экономно выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Психическая и психологическая раскованность. Быстрота принятия решения. Точность, экономность, рациональность.

Практика

Упражнения нестандартного вида с элементами внезапности. Упражнения на высокую координацию и точность движений. Упражнения с резкой сменой движений или направления движений.

Тема 1.7. Развитие точности (2 ч.)

Теория

Точность как физическое качество координировать взаимное расположение и движение частей тела относительно друг друга и пространства. Мышечная координация. Визуальный контроль. Влияние усталости и стресса на точность ударов.

Практика

Упражнения на баланс и равновесие. Упражнения на силовую точность, на скоростную точность. Координационные упражнения.

Тема 1.8. Спортивные командные игры (4 ч.)

Теория

Спортивные командные игры как средство развития двигательных качеств. Эмоциональная окраска движений. Правила игры в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Практика

Игра в вышибалы, футбол, пионербол, волейбол, баскетбол.

Тема 1.9. Специальная физическая подготовка каратиста (6 ч.)

Теория

СФП как основной метод интегрального повышения уровня физической и технической подготовки спортсмена. Специальные упражнения подготовки каратиста. Анализ-синтез сложных технических действий. Совершенствование технической оснащённости каратиста. Развитие физических качеств при выполнении технических действий Подготовка к условиям соревновательной деятельности.

Практика

Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координированности и равновесия. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие быстроты.

Раздел 2. Базовая техника (кихон) (28 ч.)

Тема 2.1. Кихон защитных действий (бого ваза) (4 ч.)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Блоки предплечьем. Скручивание предплечья. Сжатый кулак, положение запястья и пальцев. Блоки ладонью и ребром ладони, группировка кисти. Дистанция постановки блока. Подбор дистанции при защите уходом.

Практика

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке). Уходы движением на ногах (каваши ваза) (мае сори ми)

Тема 2.2. Кихон атакующих действия руками (тэ ваза) (6 ч.)

Теория

Фронтальная стойка. Базовое положение ног, корпуса и рук. Толчок ногой, скручивание бедер. Удар кулаком – цуки. Группировка кулака. Вкручивание кулака, ударная поверхность кулака. Удары ладонями. Группировка ладони, атакующие поверхности. Траектория нанесения удара. Реверс рук.

Практика

Проникающие удары руками (окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, мавашу дзуки, каги дзуки, аге дзуки). Сдвоенный удар (мороте дзуки) Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи). "Рубящие" удары руками (шуту учи, шуту гьяку учи, ёко мавашу учи, учи ороши мороте учи)

Тема 2.3. Кихон атакующих действия ногами (аси ваза) (6 ч.)

Теория

Базовое положение тела. Базовый вынос колена. Группировка ступни. Ударные поверхности ноги. Работа мышц-разгибателей ноги. Вложение таза, поворот опорной ноги. Положение рук при ударах ногами.

Практика

Прямые удары ногами (таранные) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери, каги гери). Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень.

Тема 2.4. Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза) (4 ч.)

Теория

Стойка – «застывший» шаг. Стойки боевые и учебные. Стойки атакующие, защитные и универсальные. «Развесовка» тела. Положения ступней, коленей, таза, корпуса, рук. Классические шаги и положения.

Практика

Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камаэ, чудан камаэ, гедан камаэ, хассо камаэ, шизен камаэ). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

Тема 2.5. Базовая рабочая стойка и перемещение в ней) (8 ч.)

Теория

Длина и ширина стойки. Развесовка. Положение ступней и коленей. Положение корпуса и рук. Центр тяжести. Генерация взрывной силы. Устойчивость и подвижность. Дистанция боя. Типы дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Изменения параметров стойки в зависимости от типа дистанции. Вход на дистанцию и выход с дистанции. Быстрота перемещений.

Практика

Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.)

Тема 3.1. Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита» (8 ч.)

Теория

Переход от защиты к атаке. «Выход-вход». Переход от атаки к защите. «Вход-выход». Действия после завершенной атаки. Ответная контратака. Выбор дистанции.

Практика

Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

Тема 3.2. Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога» (4 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Проносные и возвратные удары. Принцип пластичности, «текучести».

Практика

Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

Тема 3.3. Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука» (4 ч.)

Теория

Принцип «перезарядки» толчковой ноги на каждый удар. Акцент на завершающий удар. «Крест». Односторонняя атака

Практика

Комбинации (оури цки – мае гери хинери, гьяку цки – оури мае гери, оури цки – маваси гери хинери, гьяку цки – оури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, оури мае гери - гьяку цки, оури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки).

Тема 3.4. Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание» (4 ч.)

Теория

Атака как отвлекающее действие при переходе с дальней дистанции на ближнюю. Срыв дистанции. Захват – бросок. Экономичность броска. Обозначение добивания в корпус, в голову. Подготовка в добиванию после броска.

Практика

Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание)

Тема 3.5. Трехсоставные комбинации (4 ч.)

Теория

Трехсоставная комбинация как основная комбинационная техника ведения поединка. Акцент на последнем атакующем действии.

Практика

«Двойка» руками – завершение атаки ногой. Атака ногой – «двойка» руками.

Тема 3.6. «Бой с тенью» (4 ч.)

Теория

«Бой с тенью» - отработка технических действий с воображаемым противником. Визуализация, представление противника. Цели проведения «боя с тенью».

Практика

«Бой с тенью» руками. «Бой с тенью» ногами. «Бой с тенью» руками-ногами. «Бой с тенью» в отработке перемещений. «Бой с тенью» в отработке защитных действий. «Бой с тенью» с использованием борцовской техники.

Тема 3.7. Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках) (10 ч.)

Теория

Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

Практика

Тема 3.8. Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки) (6 ч.)

Теория

Техника безопасности. Согласование и подбор рабочей дистанции. Подбор рабочей скорости. Контроль силы действия. Контроль удара. Страховка партнера.

Практика

Отработка простых одно- и двусоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

Раздел 4. Ката (24 ч.)

Тема 4.1. Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке) (6 ч.)

Теория

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники и простейших тактических действий. Ученические ката – ступень к ката среднего и высшего уровня. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

Практика

Ката Дай Икке (принцип тигра). Ката Дай Никке (принцип журавля). Ката Дай Санке (принцип буйвола). Ката Дай Йонке (принцип змеи). Ката Дай Гоке (принцип дракона).

Тема 4.2. Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан, Бассай) (10 ч.)

Теория

Ката – зашифрованная техника. Ученические ката – метод изучения базовой техники

и простейших тактических действий. Ката среднего уровня – ступень к мастерским ката. Заншин (боевой дух) и кимэ (концентрация силы). Дыхание при выполнении ката.

Практика

Ката Найханчин. Ката Пинан Шодан. Ката Ванкан. Ката Бассай.

Тема 4.3. Командные ката (4 ч.)

Теория

Синхронность. Общий ритм. Темп исполнения. Расстановка на татами. Выход, начало и завершение исполнения. Ведущий и ведомые.

Практика

Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

Тема 4.4. Ката бункай (4 ч.)

Теория

Расстановка на татами. Распределение ролей (хангеки-когеки). Заншин и кимэ при исполнении бункай. Реалистичность и контроль в бункай. Выход и завершение исполнения.

Практика

Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.)

Тема 5.1. Страховочные падения и кувырки (уке ми) (2 ч.)

Теория

Страховочные падения и кувырки – основа техники борьбы. Принципы группировки тела при падениях и кувырках. Разбор основных ошибок.

Практика

Падения (мае уке ми, уширо уке ми, йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми, дземпо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Тема 5.2. Борьба в стойке (6 ч.)

Теория

Техника безопасности при выполнении бросков. Борьба за захват. Проход в корпус. Положение центра тяжести. Согласованная работа рук, ног и корпуса.

Практика

Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро. Бросок подхватом и зацепом.

Тема 5.3. Борьба в партере (4 ч.)

Теория

Контроль. Захваты. Удержание. Площадь опоры.

Практика

Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост.

Тема 5.4. Болевые приемы в стойке (2 ч.)

Теория

Ближняя дистанция. Болевые приемы как продолжение действий после освобождения от захватов. Болевые приемы как продолжение действий после атак руками.

Практика

Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

Тема 5.5. Болевые приемы в партере (2 ч.)

Теория

Понятие рычага. Величина свободного хода сустава. Гиперэкстензия.

Практика

Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди

Тема 5.6. Защита от захватов (4 ч.)

Теория

Кольцо захвата, срыв захвата. Скручивание и вращение. Вложение корпуса в движение.

Практика

Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы.

Тема 5.7. Защита от оружия, обезоруживание (2 ч.)

Теория

Хваты оружия. «Холодные» и «горячие» зоны оружия. Дистанция поражения оружия. Вхождение из зоны поражения на «холодную» зону оружия.

Практика

Защита от палки.

Раздел 6. Спарринг и кумитэ (22 ч.)

Тема 6.1. «Пятнашки» (2 ч.)

Теория

«Пятнашки» - имитация ударного поединка. Зоны касаний. Темп. Распределение по ролям (атака-защита). Минимизация и оптимизация движений бойца-ударника.

Практика

«Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.2. Спарринг в ограниченный контакт без защиты (4 ч.)

Теория

Тач-контроль. Дозирование силы удара. Правила «бесконтактного» каратэ.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.3. Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий (2 ч.)

Теория

Разрешенные зоны атаки. Активная и пассивная защита. Правила контактного каратэ.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Тема 6.4. Спарринг в защитном оборудовании (12 ч.)

Теория

Зоны нанесения ударов. Ударные поверхности тела. Точка контакта и вектор атаки. Запрещенная и разрешенная техника. Правила оценивания атаки.

Практика

Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

Тема 6.5. Судейство (шиай) (2 ч.)

Теория

Зачетные зоны нанесения ударов. Запрещенная и разрешенная техника. Оценивание технических действий и критерии оценивания. Команды судьи. Действия боковых судей.

Практика

Судейство в качестве бокового судьи при проведении учебных боев и внутриклубных соревнований

Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)

Тема 7.1. Подготовительные действия к проведению атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Выбор момента начала атаки. «Раздергивание». Отвлекающие действия. Атакующая комбинация с акцентом на завершающий удар.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.2. Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки (2 ч.)

Теория

Тактический план. Выбор дистанции. Движение как способ сбить прицеливание противника к проведению атаки. Тактические атакующие действия: «резать угол», смена направления обхода, смена рабочей стойки, «давление», «угроза». Тактические защитные действия: «уход с линии», избегание атаки, смена направления движения, «угроза контратакой».

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.3. Атакующая тактика (работа первым номером) (2 ч.)

Теория

Силовая атака. Темповая атака. Акценты в атаках. Давление. Угроза. Встречная атака.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.4. Защитная тактика (2 ч.)

Теория

Изматывание соперника. Глухая защита. Перехват атаки. Защита борьбой. Жесткие блоки и отбивы.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.5. Контратакующая тактика (работа вторым номером) (2 ч.)

Теория

Опережение противника. Чувство дистанции и времени. Ответная контратака. Встречная контратака.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.6. Обманные действия (2 ч.)

Теория

Ложный замах. Ложная атака. Вызов. Обозначение атаки. Разноуровневая работа.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Тема 7.7. «Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе (2 ч.)

Теория

Вход на ближнюю дистанцию. Защитные действия в ближнем бою. Борьба и стягивание.

Практика

Отработка тактических действий в условиях учебного и соревновательного спарринга.

Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)

Тема 8.1. Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки) (6 ч.)

Теория

Нормативы как средство проверки развитости двигательных качеств каратиста. Правила и требования к сдаче нормативов. Уровни подготовленности: высокий, средний, низкий (в зависимости от возраста)

Практика

Прыжок в длину с места (см). Отжимания от пола (раз/30 сек). Поднимания корпуса из положения лежа (раз/ мин.). Наклон вперед из положения сидя (см). Подтягивания (раз). Бег (1000м). Скакалка (раз/мин.).

Тема 8.2. Аттестация на кю (пояса) (4 ч.)

Теория

Основные термины и понятия косики каратэ. Требования к аттестуемому на кю (пояс).

Практика

Сдача технических и физических нормативов согласно Требованиям к аттестации Российского Союза Косики каратэ.

Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)

Тема 9.1. Соревнования по кумитэ (8 ч.)

Теория

Психологическая, физическая, техническая и тактическая подготовка к соревнованиям. План на бой. Подготовка (интенсивная разминка) перед боем.

Практика

Участие в соревнованиях городского, регионального и межрегионального уровня

Тема 9.2. Соревнования по ката (2 ч.)

Психологическая подготовка к соревнованиям. Разминка перед выступлением.

Практика

Участие в соревнованиях городского и регионального и межрегионального уровня

Тема 9.3. Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы (2 ч.)

Разминка перед выступлением. Построение. Перестроение Синхронность. Ритм. Музыкальное сопровождение.

Практика

Участие в показательных выступлениях, открытых занятиях, мастер-классах различного уровня.

1.4 Планируемые результаты

По освоении дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Косики каратэ» планируются следующие результаты обучения:

Личностные:

- у обучающихся будет сформирована устойчивая мотивация к обучению и познанию в области физической культуры и спорта, традиционных боевых единоборств и косики каратэ, в частности;
- у обучающихся будет сформирована готовность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учётом познавательных интересов;
- у обучающихся будут развиты коммуникативные навыки, сформировано позитивно-ориентированное отношение к сверстникам и взрослым через совместное достижение спортивного результата;
- у учащихся будут развиты навыки самоорганизации и самодисциплины, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленной цели;
- будут сформированы понятия здорового и безопасного образа жизни, усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях.

Метапредметные:

- учащиеся будут уметь самостоятельно определять, ставить и формулировать для себя приоритетные цели и задачи в учёбе, физкультурно-спортивной деятельности, повседневной жизни;
- разовьют умение соотносить свои действия с планируемыми результатами в процессе обучения, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, анализировать и корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- будут в состоянии проявить развитые лидерские качества, уверенность в своих силах, смогут ответственно подходить к решению поставленных задач;
- учащиеся будут уметь организовывать совместную синергичную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально и в группе под руководством педагога.

Предметные:

базовый уровень (первый год обучения)

- начальная терминология косики каратэ, главные и основополагающие команды и термины, описывающие упражнения и технические приемы;
- основы техники исполнения базовых упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста;
- основы техники безопасности при проведении технических действий, приемов, выполнении упражнений;
- основы оценивания технических действий в поединка по правилам косики
- выполнение базовых упражнений общей физической подготовки каратиста;
- выполнение начальных элементарных технических приемов косики каратэ (базовый кихон);
- демонстрация Ката Икке и Ката Нике;
- ведение учебного поединка по правилам косики каратэ.

базовый уровень (второй год обучения)

- основы терминологии косики каратэ, основные команды и термины, описывающие упражнения и технические приемы;
- функциональное предназначение базовых упражнений общей и специальной физической подготовки каратиста;
- технику безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия;
- систему оценивания технических действий в поединках по правилам косики

- выполнение упражнения общей физической подготовки каратиста на хорошем уровне;
- выполнение упражнения специальной физической подготовки каратиста;
- выполнение технических приемов косики каратэ в перемещении, в движении (базовый кихон в динамике);
- демонстрация 5 принципов Ката Гоке, 2 парных принципа Ката Гоке;
- ведение соревновательного поединка по правилам косики каратэ.

базовый уровень (третий год обучения)

- терминология косики каратэ, расширенный перечень команд и терминов, описывающих упражнения и технические приемы;
- основы самостоятельной разминки перед основной частью тренировочного процесса;
- технику безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия;
- правила судейства косики каратэ.
- выполнение упражнения общей физической подготовки каратиста на высоком техническом уровне;
- выполнение упражнения специальной физической подготовки каратиста на хорошем техническом уровне;
- комбинирование технических приемов ведения поединка с целью достижения спортивного результата;
- демонстрация Чудан Ката: Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан;
- ведение соревновательного поединка по правилам косики каратэ в условиях официальных соревнований различного уровня.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			№ заня тия	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (34 ч.)					
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1		
2.	Развитие гибкости	8	1	7		
3.	Развитие силы	6	1	1		
4.	Развитие выносливости	2	0	2		
5.	Развитие быстроты	4	0	4		

6.	Развитие ловкости	2	0	2		
7.	Спортивные командные игры	2	0	2		
8.	Соревновательные упражнения и эстафеты	4	0	4		
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	4	1	3		
Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)						
1.	Кихон защитных действий (бого ваза)	4	1	3		
2.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	6	1	5		
3.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	6	1	5		
4.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	6	1	5		
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	6	1	5		
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (20 ч.)						
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	2	0	2		
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4		
3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4		
4.	«Бой с тенью»	2	0	2		

5.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	6	1	5		
6.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	2	1	1		
Раздел 4. Ката (16 ч.)						
1.	Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке)	12	2	10		
2.	Командные ката	2	0	2		
3.	Ката бункай	2	1	1		
Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (14 ч.)						
1.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	8	1	7		
2.	Борьба в стойке	6	1	5		
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (14 ч.)						
1.	«Пятнашки»	4	0	4		
2.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3		
3.	Спарринг в защитном оборудовании	6	2	4		
Раздел 7. Тактические действия каратиста (4 ч.)						
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1		
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки	2	1	1		

Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (8 ч.)						
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	1	5		
2.	Аттестация на кю (пояса)	2	0	2		
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (6 ч.)						
1.	Соревнования по кумитэ	4	0	4		
2.	Соревнования по ката	2	0	2		
Итого:		144	22	122		

1 группа 2 года обучения объединения «Косики каратэ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			№ занятия	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)					
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1		
2.	Развитие гибкости	6	1	5		
3.	Развитие силы	6	1	5		
4.	Развитие выносливости	6	1	5		
5.	Развитие быстроты	6	1	5		
6.	Развитие ловкости	2	0	2		
7.	Развитие точности	2	0	2		
8.	Спортивные командные игры	4	0	4		
9.	Специальная физическая подготовка каратиста	6	1	5		

Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)						
1.	Кихон защитных действий (бого ваза)	4	1	3		
2.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	6	1	5		
3.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	6	1	5		
4.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	4	1	3		
5.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7		
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.)						
1.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	8	1	7		
2.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4		
3.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4		
4.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	4	1	3		
5.	Трехсоставные комбинации	4	1	3		
6.	«Бой с тенью»	4	1	3		
7.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8		

8.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	6	1	5		
Раздел 4. Ката (24 ч.)						
1.	Гедан Ката – ученические ката (Ката Дай Икке)	6	1	5		
2.	Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан, Бассай)	10	3	7		
3.	Командные ката	4	1	3		
4.	Ката бункай	4	1	3		
Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.)						
1.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	2	0	1		
2.	Борьба в стойке	6	1	5		
3.	Борьба в партере	4	1	3		
4.	Болевые приемы в стойке	2	1	1		
5.	Болевые приемы в партере	2	1	1		
6.	Защита от захватов	4	1	3		
7.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1		
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (22 ч.)						
1.	«Пятнашки»	2	0	2		
2.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3		
3.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам	2	1	1		

	атаки и спектру атакующих действий					
4.	Спарринг в защитном оборудовании	12	2	10		
5.	Судейство (шиай)	2	1	1		
Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)						
1.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1		
2.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки и	2	1	1		
3.	Атакующая тактика (работа первым номером)	2	1	1		
4.	Защитная тактика	2	1	1		
5.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	2	1	1		
6.	Обманные действия	2	1	1		
7.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1		
Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)						
1.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	0	6		
2.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4		
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)						
1.	Соревнования по кумитэ	8	1	7		
2.	Соревнования по ката	2	0	2		

3.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	2	0	2		
	Итого:	216	42	174		

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			№ занятия	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1. Физическая подготовка каратиста (40 ч.)					
10.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1		
11.	Развитие гибкости	6	1	5		
12.	Развитие силы	6	1	5		
13.	Развитие выносливости	6	1	5		
14.	Развитие быстроты	6	1	5		
15.	Развитие ловкости	2	0	2		
16.	Развитие точности	2	0	2		
17.	Спортивные командные игры	4	0	4		
18.	Специальная физическая подготовка каратиста	6	1	5		
	Раздел 2. Базовая техника (Кихон) (28 ч.)					
6.	Кихон защитных действий (бого ваза)	4	1	3		
7.	Кихон атакующих действия руками (тэ ваза)	6	1	5		

8.	Кихон атакующих действия ногами (аси ваза)	6	1	5		
9.	Кихон классических стоек и перемещений (дачи и камаэ ваза)	4	1	3		
10.	Базовая рабочая стойка и перемещение в ней	8	1	7		
Раздел 3. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза) (44 ч.)						
9.	Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита»	8	1	7		
10.	Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога»	4	0	4		
11.	Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука»	4	0	4		
12.	Комбинация по схеме «атака-вход-бросок-добивание»	4	1	3		
13.	Трехсоставные комбинации	4	1	3		
14.	«Бой с тенью»	4	1	3		
15.	Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши)	10	2	8		
16.	Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки)	6	1	5		
Раздел 4. Ката (24 ч.)						
5.	Гедан Ката – ученические	6	1	5		

	ката (Ката Дай Икке)					
6.	Чудан Ката – ката среднего уровня (Ката Найханчин, Пинан Шодан, Ванкан, Бассай)	10	3	7		
7.	Командные ката	4	1	3		
8.	Ката бункай	4	1	3		
Раздел 5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза) (22 ч.)						
8.	Страховочные падения и кувырки (уке ми)	2	0	1		
9.	Борьба в стойке	6	1	5		
10.	Борьба в партере	4	1	3		
11.	Болевые приемы в стойке	2	1	1		
12.	Болевые приемы в партере	2	1	1		
13.	Защита от захватов	4	1	3		
14.	Защита от оружия, обезоруживание	2	1	1		
Раздел 6. Спарринг и кумитэ (22 ч.)						
6.	«Пятнашки»	2	0	2		
7.	Спарринг в ограниченный контакт без защиты	4	1	3		
8.	Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий	2	1	1		
9.	Спарринг в защитном оборудовании	12	2	10		

10.	Судейство (шиай)	2	1	1		
Раздел 7. Тактические действия каратиста (14 ч.)						
8.	Подготовительные действия к проведению атаки	2	1	1		
9.	Маневрирование как средство защиты и средство подготовки атаки и	2	1	1		
10.	Атакующая тактика (работа первым номером)	2	1	1		
11.	Защитная тактика	2	1	1		
12.	Контратакующая тактика (работа вторым номером)	2	1	1		
13.	Обманные действия	2	1	1		
14.	«Вязание» противника, работа из клинча и в борьбе	2	1	1		
Раздел 8. Диагностика физической и технической подготовленности (10 ч.)						
3.	Диагностика физической подготовленности (сдача нормативов физподготовки)	6	0	6		
4.	Аттестация на кю (пояса)	4	0	4		
Раздел 9. Соревнования, турниры, выступления (12 ч.)						
4.	Соревнования по кумитэ	8	1	7		
5.	Соревнования по ката	2	0	2		
6.	Показательные выступления, открытые занятия, мастер-классы	2	0	2		
Итого:		216	42	174		

2.2. Условия реализации программы.

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям (спортивный зал с жестким покрытием, специализированный спортивный зал с мягким покрытием);

- оборудование и инвентарь:

Перечень инвентаря и оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Оптимальное количество
1	Турник	10 шт.
2	Мешок боксерский	3 шт.
3	Татами (или борцовский ковер)	1 – 40-50 кв.м.
4	Скакалка	30 шт.
5	Мяч футбольный, волейбольный, баскетбольный	15 шт.
6	Шведская стенка	10 шт.
7	Мат	4 шт.
8	Скамейка	8 шт.
9	Шесты	3 шт.
10	Зеркала	1 шт.
11	Шлем защитный	8-10 шт.
12	Кираса (нагрудный протектор)	8-10 шт.
13	Накладки на руки	15 пар
14	Защита голени	4 пары
15	Лапы	15 пар.
16	Лапы-ракетки	7 шт.
17	Короткая и длинная палка	15 шт.
18	Мяч-медицинбол	10 шт.
19	Подушка (пад)	10 шт.
20	Весы медицинские	1 шт.
21	Координационная лестница	1 шт.

- учебно-методическая литература (книги по боевым искусствам, пособия, журналы, методические разработки составителя данной программы);

- наглядные пособия (фотографии, плакаты, видеофильмы, пособия в цифровом формате (JPG, MPEG4, DVD)).

Кадровое обеспечение:

Синявский Николай Вячеславович, Коротаев Олег Анатольевич - педагоги дополнительного образования, владеющие развивающими технологиями обучения.

2.3. Формы аттестации

В программе заложены следующие диагностические мероприятия по отслеживанию уровня усвоения дополнительной образовательной программы:

1. Диагностика физической подготовленности в начале и конце учебного года

В диагностику включаются контроль, проверка, оценивание, накопление статистических данных, их анализ и прогнозирование дальнейшей работы. При проведении педагогической диагностики появляется материал для полной оценки учебных возможностей учащихся.

Педагог должен для себя зафиксировать следующее:

- Какие изменения происходят с учащимися в процессе обучения
- Как изменяется понимание ими учебных требований
- В какой помощи педагога он нуждается

Первая диагностическая работа проводится в начале учебного года. Ее цель – определение подготовленности детей к занятиям в объединении. Для учащихся 2,3,4 годов – сопоставление результатов конца прошлого года с теми, которые имеются у детей в начале этого учебного года. Необходимо выяснить, какой учебный материал повторить. Диагностирование производится на всех этапах педагогического процесса – от начального восприятия знаний до их практического применения. Заключительная диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка, учет знаний, умений и навыков, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей).

2. Аттестация на пояса (кю) в Ульяновской федерации Косики-каратэ

Каждый обучающийся в объединении имеет Будо-паспорт, в котором отмечаются все аттестации с оценками экзаменаторов (тренерский состав Ульяновской федерации Косики-каратэ) и аттестационный уровень каратистов. Аттестации проводятся 3-4 раза в год.

3. Соревнования (занятые места, количество побед)

По участию в соревнованиях различного уровня (товарищеские встречи, городские, областные, региональные, всероссийские) ясно видно, как обучающиеся могут применять технику в поединках, их технические и тактические недоработки, психологическую подготовленность.

4. Контрольные вопросы по применению техники по теории каратэ

- трактовка и объяснение девиза стиля;

- истинные принципы и цели каратэ-до;
- значение занятий каратэ-до;
- значение, происхождение слова «каратэ-до»;
- отношения «учитель - ученик»;
- общая история развития каратэ-до;
- объяснение (расшифровка) любимой техники

2.4. Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности обучающихся

Упражнения ОФП	Входная диагностика							Текущая диагностика							Итоговая диагностика								
	Отжимания	Поднимания корпуса	Скакалка	Подтягивания	Прыжок в длину	Гибкость	Бег на 1000 метров	Отжимания	Поднимания корпуса	Скакалка	Подтягивания	Прыжок в длину	Гибкость	Бег на 1000 метров	Отжимания	Поднимания корпуса	Скакалка	Подтягивания	Прыжок в длину	Гибкость	Бег на 1000 метров		
Иванов	3	4	3	3	3	4	4																
Петров								5	4	5	4	5	5	4									
Сидоров															3	5	3	4	3	4	4		

Итого: 7-14 низкий уровень освоения, 15-27 средний уровень освоения, 28-35 высокий уровень освоения

2.5. Методические материалы

Организация образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный (беседа, рассказ), наглядный (показ, демонстрация, обучающие видеоролики), практический (отработка техники у теннисного стола), игровой (подвижные игры).

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповые, групповые.
Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие, турнир внутри объединения, игра.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

Понятийный словарь

А

Аге - восходящий

Аге уке - верхний блок

Аи учи — одновременный обмен ударами

Ака - спортсмен с красным поясом (справа от судьи)

Ака (сиро) но качи - победа красного (белого)

Атэми - лобная часть головы

Аши уке - блок голенью наружу

Б

Бо - шест

Бо-дзюцу - фехтование на шестах, палках

Бараи - круговой отвод, по дуге

Бу – воинский

Бу-дзюцу - комплекс воинских искусств в средневековой Японии

Будо - боевое искусство, система боевой подготовки

Бун - часть

Бункай - объяснение сути, истинного смысла выполняемой техники

Буси – воин

Буси-до - кодекс чести самурая

В

Ваза - техника

Вадзари - преимущество в очко, полупобеда

Г

Гедан - нижний уровень, область паха

Гедан бараи - опускающийся блок

Гери - удар ногой

Ги - тренировочный костюм

Гири - честь в кодексе Буси-до

Го-дан - пятая

Госяку-дзё - палка длиной около 152 см

Гьяку - разноименное движение

Д

Дайдзё - два деревянных бруска длиной около 15 см, соединенных длинной веревкой

Дан - мастерская степень, в разных стилях их количество различно

Дачи - стойка

Дзадзэн - практика медитации сидя

Дзё – дубинка

Дзёгай - выход за площадку

Дзёдан - верхний уровень, область головы

Дзёсин - непоколебимый дух

Дзию - свободный

Дзию иппон кумитэ - спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки

Дзию кумитэ - свободный поединок

Дзэн - буддийская секта или религиозная медитация

Дзю - мягкий, гибкий

Дзю-дзюцу (джиу-джитсу) - комплекс боевых единоборств без оружия и с оружием в средневековой Японии

Дзюдо - современное спортивное единоборство

Дзюцу - искусство, умение, мастерство

До - путь

Додзё - тренировочный зал

Додзё кун - наставления или правила для занимающихся в додзё

З

Зенкуцу дачи - стойка «лука и стрелы»

И

Иппон - преимущество в два очка, чистая победа

Й

Йой - занять позицию готовности

Йоко - боковой, сбоку

Йоко гери - удар ногой в сторону

К

Ка - человек

Каге цки - удар рукой в бок

Какато - пятка

Камаз - положение (тела, оружия, рук и т.д.)

Камаз тэ - принять боевую позицию

Каратэ - система рукопашного боя

Каратэ-ги - кимоно для занятий каратэ

Каратэ-до - «путь каратэ», искусство каратэ

Каратэка - тот, кто занимается каратэ

Ката - форма, формальные упражнения

Катана - двуручный меч самураев

Качи - победа

Кеаге - восходящее движение

Кекоми - проткнуть

Кентус - большие суставы указательного и среднего пальцев

Кёси - мастер-наставник

Ки - внутренняя энергия

Киай - акцентированный крик

Киба дачи - стойка «всадника»

Кикэн - отстранение

Кимоно - традиционная японская одежда
Кимэ - концентрация силы при ударе
Кинтеки гери - удар ногой в пах
Кихон - основные приемы
Кихон ваза - базовая техника
Кихон иппон кумитэ - спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки
Кобудо - искусство боя с оружием
Кобудо ваза - техника с использованием оружия
Кокето уке - рубящий блок ребром ладони наружу
Кокуцу дачи - стойка «тигра»
Коши - подушечка под пальцами стопы
Кумитэ - поединок
Кэйкоку - наказание - вадзари сопернику
Кэмпо - система боевых искусств
Кэн - закрытый или сжатый кулак
Кэндо - фехтование на мечях
Кэнпо - разновидность кэмпо
Кю - ученическая степень в каратэ

М

Ма - дистанция
Маваши - круговой, круговое движение
Маваши гери - круговой удар ногой
Маваши цки - круговой удар кулаком
Мае - передний, впереди
Мае гери - удар ногой вперед
Макивара - тренажер для отработки ударов
Миди - правый, справа
Миди дачи - правосторонняя стойка
Моксо - закрыть глаза, начать сеанс самонастроя
Моксо ямэ - открыть глаза, закончить сеанс самонастроя
Моротэ цки - удар двумя руками
Мою но ичи - вернуться на свои места

Мукома тэ ни (сан, си, року) - построиться по 2, 3, 4, 6 в ряд

Мусуби дачи - стойка «пятки вместе, носки наружу»

Н

Нагэ - бросок

Нагэ ваза - техника броска

Некоаши дачи - «кошачья» стойка

Ни дан - вторая

Ниндзё - гуманные чувства в кодексе Буси-до

Нукитэ - рука-копье

Нунчаку - две палки, соединенные веревкой

О

О — вежливая форма обращения со значением «почетный», «великий» или «старец»

Оби - пояс

Ой - одноименный

Ой цки - прямой удар рукой с выпадом вперед одноименной ноги

Оос - приветствие голосом при выполнении ритуала

Отогани ни рэй - поклон друг другу

Отоши - движение сверху вниз

Отоши уке - блок предплечьем вниз

Отоши бараку - до конца поединка осталось 30 сек

П

Панкратион - вид единоборства, сочетающий кулачный бой с борьбой

Пейчин - воевода в средневековой Японии

Р

Рэй - ритуал приветствия, поклон

Рэндзоку ваза - комбинированная техника

Рэнкуван - деревянное оружие, похожее на цеп для молотьбы

Рэнси - тренер, наставник

Рю - школа воинских искусств

С

Сай - металлический трезубец

Самадхи - состояние «просветления» в буддийской философии

Самурай – воин

Сан дан - третья

Сандзэн - частные беседы с учителем

Санчин дачи - стойка «песочные часы»

Сёгун - военный диктатор в средневековой Японии

Сидза - сидячее положение

Сиккаку - дисквалификация

Син - дух, душа

Сиро - спортсмен с белым поясом (слева от судьи)

Ситтэй иппон кумитэ - строго определенная на одну атаку и одну контратаку
последовательность действий

Сокуто - внешнее ребро стопы

Сото - внешнее, вовнутрь

Сото аши уке - блок голенью вовнутрь

Сото уке - блок снаружи вовнутрь

Со-шихан - основатель школы (стиля) каратэ

Со-шихан ни рэй - поклон основателю стиля каратэ

Сутэми - самоотрешенно, самоотверженно

Сэйдза - сесть в ритуальную позицию

Сэйкен - передняя часть кулака, кулак горизонтально

Сэмпай - инструктор, старший ученик

Сэнкай - поменять (движение)

Сэнсей - учитель

Сэнсей ни рэй - поклон учителю

Сюго - вызов судьи

Сюдзюкэте - продолжайте

Сюдзюкэте хаджимэ - команда на продолжение поединка

Т

Тае сабаки - уход с линии атаки

Тамбо (танбо) - короткая палка

Тамэшивари - разбивание предметов

Тандэн - область возле пупка, средоточие Ки

Танкон - короткая палка длиной около 60 см

Танто - короткий меч или длинный нож

Татами - площадка для поединка

Татэ - вертикальный, по вертикали

Татэ цки - прямой удар вертикально расположенным кулаком

Тейшо - основание ладони

Тейшо уке - блок основанием ладони

Тиси - каменные гири

Тоби - прыжок

Тоби гери - удар ногой в прыжке

Тодэ - китайская рука или китайский бокс

То ма - ближняя дистанция

Тонфа - рукоять от ручного жернова

Тори - атакующий

Тори масэн - ничего не произошло (технические действия оценить нельзя)

Тхэквондо - корейское боевое искусство

Тэ - рука

Тэ ваза - техника рук

Тэт цуи - рука-молот

У

Удэ - предплечье (рука от кисти до локтя)

Удэ уке - блок предплечьем

Уке - защищающийся

Уке ваза - техника защиты (блоки)

Умпо - передвижения

Ура цки - короткий, ближний удар рукой

Уракен - внешняя сторона кулака

Уро - обратное круговое движение

Учи - изнутри

Учи уке - блок изнутри наружу

Уширо - задний, назад

Уширо гери - удар ногой назад

Учи ма - средняя дистанция

Ушу - комплекс классических воинских искусств в Китае

Уэката - самурай высшего ранга

Ф

Фудо дачи - боевая стойка

Х

Хаджимэ - начать

Хайсоку - подъем стопы

Хансоку - дисквалификация за нарушение правил

Хансоку чуй - наказание - иппон сопернику

Хантэй - мнение судей при ничейном результате

Хара - соединение внутренней энергии с силой мышц тела

Хейко дачи - естественная стойка

Хейсоку дачи - стойка ожидания, стопы вместе

Хидари - левый, слева

Хидари дачи - левосторонняя стойка

Хиза - колено

Хикиваке - ничья

Хомбу (хонбу) - штаб-квартира или главный, центральный тренировочный зал

Ц

Цки - удар кулаком

Цюань-шу (цюань-фа) - китайское искусство кулачного боя

Ч

Чика ма - дальняя дистанция

Чоку цки - прямой удар горизонтально расположенным кулаком

Чудан - средний уровень, область туловища

Чумасаки - кончики пальцев стопы

Чуй – предупреждение

Ш

Шико дачи - квадратная стойка

Шихан - руководитель национальной организации каратэ

Шобу иппон хаджимэ - команда на начало поединка до 2 очков

Шобу санбон хаджимэ - команда на начало поединка до 6 очков

Шоубо - вольная борьба в древнем Китае

Шоумэни - реликвии школы

Шуто - ребро ладони

Э

Эмпи – локоть

Я

Якусоку кумитэ — условный спарринг

Ямэ - стоп

Яри - копье

2.6 Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Изд. центр «Академия», 2005. - 384 с.
2. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. - 176 с.
3. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.
4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. - М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.
6. Накаяма М. Динамика каратэ/Пер. с англ. - 2000. - 304 с.
7. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех/Пер. с англ. - 2000. - 288 с.
8. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле. Дисс. канд. пед. наук. - М., 1998. -166 с.
9. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования». М.: Советский спорт, 2002. - 92 с.
10. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Исторические вехи развития спортивных единоборств». М.: Советский спорт, 2002. -92 с.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - М.: Эксмо, 2013. – 208 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2003. - 480 с.

Для обучающихся и родителей

1. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.
2. Накаяма М. Динамика каратэ/Пер. с англ. - 2000. - 304 с.
3. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех/Пер. с англ. - 2000. - 288 с.
4. Терехин К.И. Эффективное каратэ. Наука побеждать. – М.: Яуза, Эксмо, 2010
5. Хорев В.Н. Луна в тумане: путеводитель по боевым искусствам для новичков – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 380 с.
6. Чертовских Е.Г., Глебов Е.И. Шаолиньское ушу/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002 – 322 с.