

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
от «30 » августа 2024 г.  
протокол №4

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДООЦ №1  
Н.В.Югова  
приказ № 49\5-П от 30.08.2024



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Карате-до»**


Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы: 2 года  
Уровень: базовый и дополнительный  
Возраст обучающихся: 7- 18 лет

Составитель программы:  
Педагог дополнительного образования  
Глушан Михаил Дмитриевич

Красноярск  
2024

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно – образовательный центр №1»

РАССМОТРЕНО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
От «31» августа 2023 г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ ДО ДООЦ №1  
  
Н.В.ЮГОВА  
приказ №245 от «31» августа 2023 Г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Карате до»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый и дополнительный  
Возраст: 6-17  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Глушан М.Д.

Красноярск  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

### **Актуальность.**

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности Фудокан каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой Фудокан каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Фудокан каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

**Новизна** программы «Фудокан» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 6 до 17 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития, опираясь на современные знания в области биомеханики человека и особенности развития психики развития человека с учетом его возраста. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь – перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, Фудокан каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия Фудокан каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания Фудокан каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в Фудокан каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «син» - моральные качества, дух, сила воли; «тай» - физическая кондиция, сила, выносливость; «вадза» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по Фудокан каратэ-до, как и другие виды боевых искусств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

**Цель программы** - реализация оптимальных возможностей физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

#### **Задачи:**

- обучить воспитанников элементами, приемами Фудокан каратэ-до;
- дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- ознакомить учащихся с особенностями развития физических возможностей человека, учитывая его возраст.
- развитие психомоторных качеств
- обучить взаимодействию в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса
- развить двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене;
- научить самостоятельно использовать средства физического воспитания, элементы и приемы Фудокан каратэ-до.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа «Фудокан каратэ - до» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 2 года обучения и реализуется на базе общеобразовательных школ.

Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 - 15 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

Количество часов по программе 108 часов в год, учебных недель 36. Количество занятий в неделю 3 по 45 минут. Между уроками перерыв 10 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

#### **Педагогическая целесообразность**

Образовательная дополнительная программа по каратэ-до содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта.

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Данная программа содействует гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их дальнейшей социализации в обществе. Реализация данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Формы и методы работы:**

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в Фудокан каратэ начинается с изучения истории Фудокан и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения Фудокан каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Фудокан каратэ-до – это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь Путь (До). Одним из двадцати принципов в Фудокан каратэ-до является то, что Фудокан каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Сенсей (Уважаемый учитель) оказывает влияние на создание тел учеников и их характеров и считает себя ответственным за их результат.

Все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, дисциплины, умеренности и мудрости.

- Первый год обучения (СОГ 1) – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники Фудокан каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).
- Второй год обучения (СОГ 2) - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям Фудокан каратэ-до, начального обучения навыкам, развития физических способностей с учетом специфики Фудокан каратэ-до.

**Основными формами** работы с обучающимися являются: теоретические, практические индивидуальные и групповые занятия, домашние задания, соревнования.

**Основные методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок в группах**

	Первый год обучения	Второй год обучения
Количество часов в год	108	108
Количество часов в неделю	3	3
Количество тренировок в неделю	3	3

## **Виды и формы контроля:**

- *предварительная диагностика* осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- *промежуточная аттестация* проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков и действий (техническая подготовка);
- *итоговая аттестация*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня технической подготовки и теоретических знаний.

\* Подробно развернутое описание и методика оценивания всех форм контроля вынесено в Приложение 1,2,3

## **Ожидаемые результаты:**

Результатом освоения Программы в группах 1 года обучения (СОГ1) является:

- всестороннее развитие личности ребенка;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- формирование у детей интереса с каратэ в частности, и вовлечение в систему систематических занятий;
- начальные гигиенические знания, умения и навыки

## **Обучающийся должен знать:**

- Основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ;
- этикет «Дождо», складывание кимоно, повязывание пояса;
- историю и развитие Фудокаан, а так-же восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии;

## **Обучающийся должен уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, входящие в основы Фудокаан и техники других видов спорта;
- владеть базовой техникой Фудокаан по программе ученических ступеней 9-й ,8-й «кю» (белый , желтый пояс);
- сдать классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

По окончании курса обучения на спортивном праздничном мероприятии подводятся итоги обучения, где в торжественной обстановке обучающемуся выдается «Диплом», в которые внесены все показатели и результаты его образовательной деятельности, в том числе и личные спортивные достижения.

Результатом освоения Программы в группах 2 года обучения (СОГ2) является:

- всестороннее развитие личности ребенка;
- укрепление и сохранение здоровья;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- развитие общих и специальных физических качеств;

## **Обучающийся должен знать:**

- историю и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности, что такое Фудокаан;
- Основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ;

## **Обучающийся должен уметь:**

- владеть базовой техникой Фудокаан по программе ученических ступеней
- знать технику самообороны (освобождение от захвата);
- пройти тесты на физическую подготовку;
- сдать классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка (17 ч)</b>			
	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	4. Самоконтроль.	2	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	2	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (61ч)</b>			
	1. Выносливость	1	12	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	13	
	3. Быстрота	1	12	
	4. Ловкость	1	12	
	5. Гибкость	1	12	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (30ч)</b>			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	10	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Ударная техника руками, ногами.	1	8	
	3. Техника перемещений в стойках.	1	8	
	4. Техника самостраховки	1	4	
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч</b>	<b>91 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108 ч</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	-Техника безопасности на занятиях.	1		1
2	-ОФП: - Выносливость - теория	1		1
3	-ОФП: - Выносливость		1	1
4	-ОФП: - Быстрота - теория	1		1
5	-ОФП: - Быстрота		1	1
6	ОФП: - Ловкость - теория		1	1
7	ОФП: - Ловкость		1	1
8	ОФП: - Гибкость - теория	1		1
9	ОФП: - Гибкость		1	1
10	-Техника: - Техника перемещений в стойках - теория	1		1
11	ОФП: - Гибкость		1	1
12	Техника: - защитная техника – блоки руками - теория	1		1
13	Краткие сведения о строении и функциях организма человека - теория	1		1
14	-ОФП: - выносливость		1	1
15	-ОФП: - Сила - теория	1		1
16	-ОФП: - ловкость		1	1
17	ОФП: - Гибкость		1	1

18	ОФП: - Сила		1	1
19	Техника: - Техника самостраховки	1		1
20	ОФП: - Выносливость		1	1
21	ОФП: - Гибкость		1	1
22	-ОФП: - Быстрота		1	1
23	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
24	-Техника: - Ударная техника руками, ногами - теория	1		1
25	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
26	ОФП: - Ловкость		1	1
27	Влияние физических упражнений на организм занимающегося - теория	1		1
28	-ОФП: - выносливость		1	1
29	ОФП: - Сила		1	1
30	ОФП: - Ловкость		1	1
31	ОФП: - Гибкость		1	1
32	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
33	ОФП: - Ловкость		1	1
34	ОФП: - Гибкость		1	1
35	-ОФП: - Быстрота		1	1
36	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
37	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
38	Гигиена, закаливание, режим, питание - теория	1		1
39	ОФП: - выносливость		1	1
40	ОФП: - Сила		1	1
41	ОФП: - Быстрота		1	1
42	ОФП: - выносливость		1	1
43	ОФП: - Сила		1	1
44	ОФП: - Быстрота		1	1
45	ОФП: - Ловкость		1	1
46	ОФП: - Гибкость		1	1
47	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
48	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
49	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
50	Самоконтроль - теория	1		1
51	ОФП: - Сила		1	1
52	ОФП: - Гибкость		1	1
53	ОФП: - Быстрота		1	1
54	ОФП: - Ловкость		1	1
55	ОФП: - Ловкость		1	1
56	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
57	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
58	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
59	Техника: - Техника самостраховки		1	1
60	Самоконтроль.	1		1
61	ОФП: - выносливость		1	1
62	ОФП: - Сила		1	1
63	ОФП: - Быстрота		1	1
64	ОФП: - выносливость		1	1
65	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
66	Техника: - Техника самостраховки		1	1
67	ОФП: - Ловкость		1	1
68	ОФП: - Гибкость		1	1



69	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
70	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
71	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
72	Развитие физической культуры и спорта - теория	1		
73	ОФП: - выносливость		1	
74	ОФП: - Сила		1	
75	ОФП: - Быстрота		1	
76	ОФП: - выносливость		1	
77	ОФП: - Сила		1	
78	ОФП: - Быстрота		1	
79	ОФП: - Ловкость		1	
80	ОФП: - Гибкость		1	
81	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	
82	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	
83	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	
84	Развитие физической культуры и спорта - теория	1		
85	ОФП: - выносливость		1	
86	ОФП: - Сила		1	
87	ОФП: - Быстрота		1	
88	ОФП: - Сила		1	
89	ОФП: - Быстрота		1	
90	ОФП: - Ловкость		1	
91	ОФП: - Гибкость		1	
92	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	
93	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	
94	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	
95	Техника: - Техника самостраховки		1	
96	ОФП: - выносливость		1	1
97	ОФП: - Сила		1	1
98	ОФП: - Быстрота		1	1
99	ОФП: - Ловкость		1	1
100	ОФП: - Сила		1	1
101	ОФП: - Гибкость		1	1
102	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
103	ОФП: - Сила		1	1
104	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
105	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
106	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
107	Техника: - Техника самостраховки		1	1
108	Техника: - защитная техника – блоки руками			1
	<b>Итого часов:</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>108</b>
	<b>Всего по плану:</b>		<b>108</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка (17 ч)</b>			

	1. Техника безопасности на занятиях	1	-	Беседы. Анкетирование. Устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	4. Самоконтроль.	2	-	
	5. Развитие физической культуры и спорта.	2	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (64 ч)</b>			
	1. Выносливость	1	15	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	13	
	3. Быстрота	1	12	
	4. Ловкость	1	12	
	5. Гибкость	1	12	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (30ч)</b>			
	1. Защитная техника – блоки руками.	1	10	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Ударная техника руками, ногами.	1	8	
	3. Техника перемещений в стойках.	1	5	
	4. Техника самостраховки	1	4	
	<b>Итого:</b>	<b>17 ч</b>	<b>91 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>108 ч</b>		

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Всего часов
		Теория	Практика	
1	-Техника безопасности на занятиях.	1		1
2	-ОФП: - Выносливость - теория	1		1
3	-ОФП: - Выносливость		1	1
4	-ОФП: - Быстрота - теория	1		1
5	-ОФП: - Быстрота		1	1
6	ОФП: - Ловкость - теория		1	1
7	ОФП: - Ловкость		1	1
8	ОФП: - Гибкость - теория	1		1
9	ОФП: - Гибкость		1	1
10	-Техника: - Техника перемещений в стойках - теория	1		1
11	ОФП: - Гибкость		1	1
12	Техника: - защитная техника – блоки руками - теория	1		1
13	Краткие сведения о строении и функциях организма человека - теория	1		1
14	-ОФП: - выносливость		1	1
15	-ОФП: - Сила - теория	1		1
16	-ОФП: - ловкость		1	1

17	ОФП: - Гибкость		1	1
18	ОФП: - Сила		1	1
19	Техника: - Техника самостраховки	1		1
20	ОФП: - Выносливость		1	1
21	ОФП: - Гибкость		1	1
22	-ОФП: - Быстрота		1	1
23	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
24	-Техника: - Ударная техника руками, ногами - теория	1		1
25	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
26	ОФП: - Ловкость		1	1
27	Влияние физических упражнений на организм занимающегося - теория	1		1
28	-ОФП: - выносливость		1	1
29	ОФП: - Сила		1	1
30	ОФП: - Ловкость		1	1
31	ОФП: - Гибкость		1	1
32	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
33	ОФП: - Ловкость		1	1
34	-ОФП: - выносливость		1	1
35	ОФП: - Гибкость		1	1
36	-ОФП: - Быстрота		1	1
37	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
38	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
39	Гигиена, закаливание, режим, питание - теория	1		1
40	ОФП: - выносливость		1	1
41	ОФП: - Сила		1	1
42	ОФП: - Быстрота		1	1
43	ОФП: - выносливость		1	1
44	ОФП: - Сила		1	1
45	ОФП: - Быстрота		1	1
46	ОФП: - Ловкость		1	1
47	ОФП: - Гибкость		1	1
48	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
49	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
50	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
51	Самоконтроль - теория	1		1
52	ОФП: - Сила		1	1
53	ОФП: - Гибкость		1	1
54	ОФП: - Быстрота		1	1
55	ОФП: - выносливость		1	1
56	ОФП: - Ловкость		1	1
57	ОФП: - Ловкость		1	1
58	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
59	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
60	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
61	Техника: - Техника самостраховки		1	1
62	Самоконтроль.	1		1
63	ОФП: - выносливость		1	1
64	ОФП: - Сила		1	1
65	ОФП: - Быстрота		1	1
66	ОФП: - выносливость		1	1
67	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1

68	Техника: - Техника самостраховки		1	1
69	ОФП: - Ловкость		1	1
70	ОФП: - Гибкость		1	1
71	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
72	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
73	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
74	Развитие физической культуры и спорта - теория	1		
75	ОФП: - выносливость		1	1
76	ОФП: - Сила		1	1
77	ОФП: - Быстрота		1	1
78	ОФП: - выносливость		1	1
79	ОФП: - Сила		1	1
80	ОФП: - Быстрота		1	1
81	ОФП: - Ловкость		1	1
82	ОФП: - Гибкость		1	1
83	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
84	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
85	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
86	Развитие физической культуры и спорта - теория	1		1
87	ОФП: - выносливость		1	1
88	ОФП: - Сила		1	1
89	ОФП: - Быстрота		1	1
90	ОФП: - выносливость		1	1
91	ОФП: - Сила		1	1
92	ОФП: - Быстрота		1	1
93	ОФП: - Ловкость		1	1
94	ОФП: - Гибкость		1	1
95	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
96	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
97	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
98	Техника: - Техника самостраховки		1	1
99	ОФП: - выносливость		1	1
100	ОФП: - Сила		1	1
101	ОФП: - Быстрота		1	1
102	ОФП: - Ловкость		1	1
103	ОФП: - Сила		1	1
104	ОФП: - Гибкость		1	1
105	Техника: - защитная техника – блоки руками		1	1
106	ОФП: - Сила		1	1
107	Техника: - Ударная техника руками, ногами		1	1
108	Техника: - Техника перемещений в стойках		1	1
	<b>Итого часов:</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>111</b>
	<b>Всего по плану:</b>		<b>108</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Теоретическая подготовка**

Теория Фудокан каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием Фудокан каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятиях и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

#### **Техника безопасности на занятиях.**

Правила поведения на занятиях, правила работы со спортивным инвентарем.

#### **Развитие физической культуры и спорта в России.**

Понятие «физическая культура».

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

#### **Гигиена, закаливание, режим, питание.**

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

#### **Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.**

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Единая Всероссийская Спортивная классификация.**

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Основные сведения о спортивной классификации.

\* методика проведения и оценки по разделу «Теория» вынесена в *Приложение 3*

### **2. Общая физическая подготовка (ОФП) для всех возрастов.**

Основной задачей общей физической подготовки в Фудокан каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости – это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

#### **Теоретическая подготовка по разделу ОФП**

В процессе общефизической подготовки обучающиеся изучают теоретические материалы по данному разделу программы:

Выносливость

Что такое выносливость? Характеристика качества.

Сила

Что такое сила? Характеристика качества

Гибкость

Что такое гибкость? Характеристика качества

Ловкость

Что такое ловкость? Характеристика качества.

Быстрота

Понятие быстроты. Характеристика качества. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

#### **Практическая подготовка**

## Выносливость

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

- Бег в среднем темпе используя дополнительные упражнения:

- приставными шагами правым, левым боком (при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера»)

- приставными шагами в различных комбинациях (по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу)

- перекрестным шагом, подскоками

- с поворотами в правую и левую стороны

- спиной вперед

- с поворотом на 360 градусов

- с различными движениями руками

- с предметами

Рекомендуются любые спортивные игры по упрощенным правилам:

- ручной мяч;

- мини-баскетбол;

- мини-футбол;

- регби.

## Сила

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Рекомендуемые упражнения

- Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с амортизатором.

- Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы).

- Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

- Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).

Поднимание ног из положения лежа на спине.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине.

- Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

- Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

- Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди.

- Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

- Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге

- Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.

- Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)

- Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360

градусов.

- Толкание стены кулаками или основанием ладони.
- Сгибание разгибание рук, на одной руке, на кулаках.

#### **Гибкость.**

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

Рекомендуемые упражнения:

- Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
- Стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
- Стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
- сидя, ноги скрестно, ладони на затылке. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
- сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
- лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
- В «полушпагате» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
- В широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

#### **Ловкость.**

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Способности, относящиеся к координации движений, делятся на три группы:

1. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры).

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Рекомендуемые упражнения

- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед – прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед;
- кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при

кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;
- 2 прыжка вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку – со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

### **Рекомендуемые игры.**

#### *Кто вперед*

В игре могут принимать участие две и более команд. На расстоянии 4 м от старта положены маты. На расстоянии 10 м от матов положены скакалки. Команды выстраиваются на старте. По сигналу первые номера прыжками (могут быть любые варианты: на двух ногах, на одной, в полуприседе, в полном приседе и др.) достигают матов, делают кувырок (вперед, боком и др.), приставными шагами добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков, кладут скакалки на место и возвращаются бегом к линии старта.

#### *Поймай палку*

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой стоящую палку. У всех играющих есть порядковым номер (вместо номера можно использовать имя занимающегося, присвоить ему название цветка и т.п.). Стоящий в центре выкрикивает номер, имя или название цветка и отпускает палку. Вызванный игрок должен успеть схватить ее, пока она не упала. Если он не сумел это сделать и палка упала, игрок становится водящим. А водивший до него идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим (По ситуации водящим может быть тренер)

#### *Борьба за мяч*

В игре участвуют две команды по 3-5 человек в каждой. Игра может проводиться на небольшой площадке, включая забеги. По своему характеру напоминает баскетбол, но без бросков мяча в корзину.

Задача игроков – как можно дольше удержать мяч в своей команде, используя ведение мяча, передачу его партнеру, перехваты, обманные действия и др. Выигрывает команда, игроки которой дольше владели мячом.

#### *Петухи*

Начертить круг диаметром = 2 м.

Два игрока входят в круг, встают лицом друг к другу, согнув левую ногу и обхватив ее левой рукой за щиколотку. Правую руку, согнутую в локте, прижимают к туловищу.

Толкая друга друга плечом, требуется вытеснить соперника из круга или заставить его опустить на землю левую ногу.

То же, но прыгая на левой ноге, согнув правую.

#### *Привет боксера.*

Ученики встают в пары напротив друг друга. На пол кладется обруч или рисуется круг диаметр 1 метр. Игроки встают одной ногой в круг, ногу из круга убирать нельзя. Руки держат на уровне лица, двигаясь в любую сторону игроки стараются коснуться головы партнера рукой. Разрешается применять для защиты уклон, блоки руками, изменять направление движения. Задача не дать коснуться сопернику своей головы. Время 2 мин. Победил тот кто больше раз коснется головы соперника.

#### *Сохранить равновесие*

Расставив ноги на ширине плеч, встать друг против друга на таком расстоянии, чтобы, вытянув руки вперед, можно было прижать ладони к ладоням. Отвести руки немного к себе. По команде нужно сильно толкнуть противника в ладони, заставив его сойти с места. Когда соперник выполняет удар, можно быстро



привести руки к себе. Только ловкий противник сумеет в такой момент сохранить равновесие.

Исход борьбы решается в трех попытках.

#### *Заколдованный круг*

Начертить на земле круг диаметром 1 м. Провести линию от центра к окружности. Встать в центре круга, линия между ног. Подпрыгнуть вверх и повернуться в воздухе на 360° так, чтобы приземлившись оказаться в первоначальном положении, ни одной ногой не выходи из круга. Повороты выполнять как в левую, так и в правую стороны. Диаметр круга можно уменьшать.

#### **Быстрота**

Быстрота — комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Скоростные способности — это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Рекомендуемые упражнения

1. Удары рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах
2. Серии ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательные серии ударов руками или ногами с последующим отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой ударов руками, затем бега на месте с последующим отдыхом.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Серии ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага в чередовании с подскоками.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз.

#### **Практическая подготовка (для всех возрастов)**

Рекомендуемые упражнения для развития скоростной силы:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой
3. Последовательное нанесение серий ударов руками или ногами с последующим отдыхом.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз.

### **Рекомендуемые упражнения для развития специальной выносливости:**

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья—отжимание—соскок и т.д. в темпе.
7. Выталкивание штанги в темпе с подскоками ноги врозь — ноги вместе.
8. Спурты
9. Приседания со штангой.

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия.

### **3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена — процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в Фудокан каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка ученика представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника Фудокан каратэ — это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении Фудокан каратэ.

На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

В процессе технической подготовки обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы:

1 год. Основы тактики и тактическая подготовка. Чувство удара - важнейшее качество в Фудокан каратэ. Средства для развития чувства удара. Характеристика подготовительных действий в Фудокан каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Просмотр видеозаписей соревнований.

#### **Практическая подготовка**

##### **Защитная техника – блоки руками**

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является – нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА),
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;
- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Теория

**Практика**  
**Защитная техника – блоки**  
**руками**

Классификация блоков по характеру взаимодействия с атакующей конечностью:

<b>УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)</b>		
<b>СОГ 1 г.о.</b>		
<b>1. ХАРАЙ-ВАДЗА</b> <i>«сметающие блоки»</i> - блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки.	❖ ГЭДАН-БАРАЙ	«Сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами.
	❖ АГЭ-УКЭ	«Восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной предплечья.
	❖ СОТО-УКЭ	Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.
	❖ УТИ-УДЭ-УКЭ	Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.
	❖ СЮТО-УКЭ	Блок «рука-нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз.
<b>СОГ 2 г.о.</b>		
<b>2. ОСАЭ-УКЭ</b> <i>«подавляющие»</i> блоки- в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, силовое «подавление» атаки .	❖ УДО-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок внешней стороной предплечья.
	❖ СЁ-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок раскрытой ладонью сверху-вниз.
	❖ ТЭЙСЁ-ОСАЭ-УКЭ	«Давящий» блок основанием ладони сверху-вниз.
	❖ КАКУТО-УКЭ	Блок внешней стороной согнутого запястья снизу/вверх.
	❖ СЁ-НАГАСИ-УКЭ	Отводящий блок ладонью изнутри-наружу по верхнему уровню.
	❖ ХАЙВАН-НАГАСИ-УКЭ	Отводящий блок внешней стороной предплечья.
<b>3. НАГАСИ-УКЭ</b> <i>«отводящие, мягкие»</i> блоки, в которых вектор прилагаемой силы лишь слегка изменяет направление движения атакующей конечности.	❖ КАКИВАКЭ-УКЭ	Блок-клин. Выполняется при захвате спереди обеими руками.

Рассматриваемые в разделе движения относятся к простейшим приемам «зонной» защиты, когда предплечье одним движением перекрывает весь уровень атаки, и поэтому они считаются более надежными и прочно вошли в арсенал базовой техники

**3.2 Защитная техника - блоки ногами**

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

<b>УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)</b>	
<b>СОГ 1, 2 г.о.</b>	

1.	<b>КЭРИ-УКЭ</b> удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям.	❖ ТЭЙСОКУ СОТО-МАВАСИ- УКЭ	Блок подошвой снаружи-внутри круговыми движениями.
		❖ СОКУТО- КЭАГЭ-УКЭ	Подбивающий вверх блок ребром стопы. Соответствует ЁКО-КЭАГЭ.

Любой защитный прием ногой обязательно сопровождается немедленной контратакой, нередко той же ногой.

### 3.3 Ударная техника руками, ногами

#### Теория

1 год обучения. Принципы базовой ударной техники.

#### • УДАРЫ РУКАМИ:

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% – от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники Фудокан каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси с резким, коротким понижением центра тяжести. Уровень бедер – это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела. Быстрое понижение центра тяжести дает прирост мощности удара (закон физики -реакция опоры , сила действия равна силе противодействия) складывая векторы сил получаем прирост силы удара.

Отработка вращательных движений бедром с одновременным опусканием центра тяжести является условием для начала изучения ударов и блоков.

Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются локти.

Удары локтем относятся к сокрушающей технике – АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

#### • УДАРЫ НОГАМИ

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ);
- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда необходимых условий, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.
2. Наличие соответствующей физической подготовки: общей, специальной.
3. Наличие правильного двигательного навыка.

#### Практика

#### ТОРИ-ТЭ или ТОРИ-ВАДЗА

		СОГ 1, 2 г.о.	
<b>1. ЦУКИ-ВАДЗА</b> (прямые) - «пробивающие» или «протыкающие» удары. К ЦУКИ относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находятся в одной плоскости.	❖ СЭЙКЕН ТЁКУ- ЦУКИ	Прямой удар перед собой попеременно обеими руками.	
	❖ ГЯКУ-ЦУКИ	« Обратный удар», основной контратакующий удар.	
	❖ ДЗЮН-ЦУКИ	Постановка рука – нога одновременно.	
	❖ ОИ-ЦУКИ	выполняется при перемещении вперед, одноименной рукой и ногой	

#### • УДАРЫ НОГАМИ

		СОГ 1, 2 г.о.	
<b>КЭРИ-АГЭ</b> ( восходящие удары)- Удары, в которых ударная стопа двигается к цели по восходящей дуге, а центром вращения служит колено ударной ноги.	❖ МАЭ-ГЭРИ- КЭАГЭ	Фронтальный удар прямо перед собой, снизу-вверх. Ударные поверхности: основания пальцев стопы (КОСИ) или пятка ( КАКАТО).	
	❖ ЕКО- ГЭРИ- КЭАГЭ	Боковой «восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх. Колено ударной ноги – центр вращения. Проводится по трем уровням. выполняется из различных стоек.	
<b>КЭРИ-КОМИ</b> (прямые, пробивающие удары) – Разряд толчковых ударов, к ним относятся удары с прямолинейной траекторией движения ударной стопы.	❖ ЁКО-КЭКОМИ	Боковой пробивающий толчковый удар. Выполняется либо ребром стопы ( СОКУТО), либо пяткой (КАКАТО): выбор ударной поверхности зависит от массы и жесткости атакуемой цели.	

- **СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ и РЕАКЦИЯ ОПОРЫ** – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма

- (индивидуально) – сила, резкость (на снарядах) – реальность (с партнером)»;
  - Точная координация движения и дыхания: « вдох (исходное положение) – выдох (удар);
  - Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость);
  - Идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах).

### 3.4 Техника перемещений в стойках

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь — освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В Фудокан каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные параметры:

- положение корпуса,
- взаимоположение стоп,
- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- реакция опоры,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

**КАМАЭ** « стойки» в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Стойка – это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки «атакующие» и «оборонительные», которые связываются в единую динамическую последовательность « переходными».

Главное, что объединяет различные стойки – это устойчивость, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- б а з о й, или расстоянием между пятками;
- л и н и е й а т а к и – направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- д л и н о й, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;
- ш и р и н о й или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости ( перпендикулярной л.а.);
- х а р а к т е р о м н а п р я ж е н и й в коленном суставе;
- с т е п е н ь ю р а з в о р о т а бедер по отношению к линии атаки.

### Теория

Принципы базовых техник.

### Практика

#### ТАТИ – ВАДЗА (стойки)

СОГ 1 г.о.			
1.	<b>СИДЗЭНТАЙ</b> (естественные)	❖ ХЭЙСОКУ-ДАТИ	« соединение КИ», или стойка с сомкнутыми стопами.

		❖ МУСУБИ-ДАТИ	Пятки вместе, носки врозь, под углом 90°. Из этой стойки производятся ритуальные поклоны.
		❖ ХЭЙКО-ДАТИ	« Параллельная стойка», стопы на ширине плеч.
		❖ ХАТИДЗИ-ДАТИ	То же, что ХЭЙКО-ДАТИ, но стопы развернуты наружу. Положение готовности к действиям.
<b>Выдвижения в стойках.</b>	❖ Выдвижение вперед в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком ГЭДАН-БАРАЙ .		
	Выдвижение в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с шагом правой ногой назад с ГЭДАН-БАРАЙ .		
	Выдвижение в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом вперед левой ногой с блоком СЮТО-УКЭ.		
	Выдвижение в КИБА-ДАТИ с шагом влево с блоком ГЭДАН-БАРАЙ.		
<b>«Внешние» стойки:</b> специфические напряжения в коленях направлены « вовне».	❖ КИБА-ДАТИ	«Стойка всадника». Может использоваться в качестве « атакующей» при уходе с линии атаки.	
	❖ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ	«Передняя стойка» или стойка с передним изгибом. Предназначена для атакующих и контратакующих действий.	
	❖ КОКУЦУ-ДАТИ	«Задняя стойка» или стойка с задним изгибом. Г-образная стойка.	
	❖ РЭНОДЗИ-ДАТИ	«Непоколебимая» или « прочная» стойка. Классическая боевая стойка.	
<b>«Внешние» стойки:</b>			
<b>«Внешние» стойки:</b> <b>СИДЗЭНТАЙ</b> (естественные)	❖ НЭКОАСИ-ДАТИ	Г-образная стойка.	
<b>СИДЗЭНТАЙ</b> (естественные) <b>Передвижения в стойках.</b>	❖ КОТАЙ-ХОКО.	Передвижение вперед.	
<b>Передвижения в стойках.</b>	❖ Передвижение назад.		
	Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом – СУРИКОМИ или ЁРИ-АСИ («подскок»). Выполняется вперед, вбок, назад.		
	«Влетание», стремительное сближение – ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.		

<b>«Внешние» стойки:</b> специфические напряжения в коленях направлены « вовне».	СОГ 2 г.о.		
	❖ ФУДО-ДАТИ или СОТИН-ДАТИ	«Непоколебимая» или « прочная» стойка. Классическая боевая стойка.	
	❖ КАСЭЙ КОКУЦУ-ДАТИ	То же, что КОКУЦУ-ДАТИ, но расстояние между передней и задней ногами увеличено, вес на обе ноги распределен равномерно.	
	❖ УРА-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ	«Обратная стойка».	

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

1. Передвижение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение ЖЕСТКОГО БАЛАНСА на всех фазах передвижений;
3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Фудокан каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

### **3.5 Техника самостраховки**

Обучение технике Фудокан каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в Фудокан каратэ предъявляются повышенные требования.

#### **Теория**

Значение самостраховки

#### **Практика**

Существует несколько способов страховки при падениях:

- Способы самостраховки при падении на бок.  
Способ № 1, способ № 2.
- Способ самостраховки при падении на спину.  
Способ № 1.
- Самостраховка при падении вперед.  
Способ № 1, способ № 2.

Способы самостраховки при падении на бок.

1-й способ. Конечное положение, которое должен принять ученик, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, ученик должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой по татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

2-й способ. Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж



тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

#### **Алгоритм обучения:**

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

#### **Способ самостраховки при падении на спину.**

В целях обеспечения безопасности при падении на спину ученик принимает следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, ученик должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения.

Последовательность обучения при падении на спину:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из положения сидя в прыжке;
5. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на спину из стойки;
7. Падение на спину из стойки в прыжке;
8. Падение на спину кувырком;
9. Падение на спину после броска партнера.

Самостраховка при падении вперед.

Существуют два основных способа:

1-й способ принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

2-й способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.
- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.
- Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

### **3.6 Тактика**

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики.

Тактика - раздел теории, изучающий целесообразные средства, способы и формы ведения спортивной борьбы. Тактика самый динамичный элемент игровой деятельности.

Тактическая подготовка находится в прямой зависимости от вида спорта и соревнований, подготовленности спортсмена и действий соперников.

Обычно в Фудокан каратэ различают два вида тактической подготовки: общую и специальную. Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях ; специальная тактическая подготовка — на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Тактика Фулокан каратэ в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные определенному замыслу и плану достижения цели. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики. Это, в частности, умения и навыки выработки тактических замыслов, планов, переработки информации, оценки соревновательных ситуаций и принятия решений, а также двигательные умения и навыки, необходимые для успешного решения тактических задач в процессе состязаний.

В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в каратэ, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В Фудокан каратэ средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики - это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того, применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику. Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика - это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой каратэ. Путь к этому - постоянное усложнение ситуаций, характерных для Фудокан каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел - принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в

качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели. Тактически замысел в Фудокан каратэ часто исходит из стремления навязать Противнику невыгодную для него манеру ведения поединка.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации собственного состояния и др.

Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по Фудокан каратэ необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

Понятие «тактика» включает в себя три раздела:

- 1) тактика проведения технических действий;
- 2) тактика ведения поединка;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в Фудокан каратэ служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Маневрирование - это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач. Главная задача маневрирования — подобрать правильную дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию.

Маскировка - тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Угроза - это имитация активных действий, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать. Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий.

Ложные действия - это приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите. Обман провоцирует атакуемого на активные действия, что позволяет его контратаковать.

Вызов - тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий. Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости,

Сковывание - тактическое действие спортсмена, ограничивающее свободу действий противника.

При непосредственной подготовке к соревнованиям методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом — апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение спортсмена в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

*Наступательная тактика* заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет бой смело, решительно атакует соперника, применяя большой арсенал технических средств, хитроумных тактических маневров. Наступательная тактика в свою очередь подразделяется на тактику непрерывных атак (схватка ведется в высоком темпе, при постоянном обострении ситуации) и тактику эпизодических атак (спуртов) (атаки проводятся эпизодически, через отдельные интервалы).

*Контратакующая тактика* предполагает схватку на встречных и ответных контратаках, с использованием благоприятных для этого моментов, возникающих при активных действиях со стороны соперника.

*Оборонительная (выжидательная) тактика* характеризуется тем, что спортсмен сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в поединке и предпринимает попытку атаковать соперника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика — владение всеми видами тактики и умение целесообразно их применять.

Накануне соревнований спортсмен совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки он получает сведения о количестве участников и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, спортсмен уточняет цель и задачи участия в соревнованиях, обдумывает план их реализации. Естественно, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

В командных соревнованиях на каждую встречу, педагог заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника, предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных поединках и результат команды в целом. Информировав об этом команду, педагог ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым спортсменом.

### Теория

Определение эффективной дистанции при атаке, при блокировании, контратаке. 5 составляющих силы удара: скорость движения тела, масса тела, напряжение тела в момент проведения приема, дыхание, состояние психики (направление взгляда в сторону выполняемой техники). Последовательность движений частей тела при выполнении технических приемов.

### Практика

КУМИТЭ – это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

1 этап	КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ»)
2 этап	ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ («полусвободный кумитэ»)

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются п е р е х о д н ы м з в е н о м от базовой техники и ката к свободному бою.

Кумитэ — это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование ученика в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ — укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Кумитэ — это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель.

Иппон кумитэ — условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель — развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

Дзию иппон кумитэ — свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

Санбон кумитэ — поединок на три шага. Цель — наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

Гохон кумитэ — состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель — приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

Дзию кумитэ — свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тренера, что помогает избегать ненужных травм.

Навыки кумитэ сначала отрабатываются в парах, на месте. Ученики находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует переходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует. Защищающийся блокирует удары и контратакует.

Для успеха в кумитэ важна стратегия. Одна из них заключается в том, чтобы увидеть, где противник открыт, и атаковать его. Это называется сэн но сэн.

Другой вид стратегии — заставить самого противника атаковать (*го но сэн*). Для этого необходимо принять такую позицию, в которой противник сочтет вас открытым и атакует, позволяя блокировать и контратаковать его. В третьих, можно подстроиться под соперника в надежде опередить его действия.

### Кумитэ (работа с партнёром)

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответствует определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый.

1 полугодие	2 полугодие
<p><b>КУМИТЭ:</b>  <b>Гохон кумитэ:</b> (1 вариант)  ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН  УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока  АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар  ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p> <p><b>Гохон кумитэ:</b> (2 вариант)  ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН  УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар  ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>	<p><b>КУМИТЭ:</b>  <b>Гохон кумитэ:</b> (1 вариант)  ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ДЗЕДАН  УКЭ: в дзенкуцу-дачи АГЭ – УКЭ и на 5-й шаг после блока  АГЭ – УКЭ наносит контратакующий удар  ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p> <p><b>Гохон кумитэ:</b> (2 вариант)  ТОРИ: в дзенкуцу-дачи ДЗЮН – ЦУКИ ЧУДАН  УКЭ: в дзенкуцу-дачи СОТО – УДЭ – УКЭ, на 5-й шаг после блока удар  ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН</p>

### СОГ 2 г.о.

1 полугодие	2 полугодие
<p><b>КУМИТЭ:</b>  <b>Санбон кумитэ:</b> (1 вариант)  ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ  УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p><b>Санбон кумитэ:</b> (2 вариант)  ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ  УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ, контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p>	<p><b>КУМИТЭ:</b>  <b>Санбон кумитэ:</b> (1 вариант)  ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ  УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, СОТО-УДЭ-УКЭ, ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p><b>Санбон кумитэ:</b> (2 вариант)  ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ ЧУДАН, МАЭ-ГЭРИ  УКЭ: отступает в дзенкуцу-дачи с защитой: АГЭ-УКЭ, УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ контратакует ОЙ-ЦУКИ ДЗЁДАН, ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН</p> <p><b>Санбон кумитэ:</b> (3 вариант)  ТОРИ: атакует в дзенкуцу-дачи 3 шага в разные уровни: ДЗЮН-ЦУКИ ДЗЁДАН, ДЗЮН-ЦУКИ</p>

	<p>ЧУДАН МАЭ-ГЭРИ          УКЭ: отступает в кокуцу-дачи с защитой: ДЗЁДАН ХАЙВАН          МОРОТЭ-УКЭ, МОРОТЭ УЧИ-УДЭ-УКЭ, СУКУИ-УКЭ          контратакует ГЯКУ-ЦУКИ          ЧУДАН</p>
--	--

**КИХОН**

**СОГ 1 г.о.**

1 полугодие	2 полугодие
<p><b>КИХОН:</b>            (на 5 шагов вперед или назад)            в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ            ЧУДАН            ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН            СОТО – УДЭ – УКЭ            УЧИ – УДЭ – УКЭ            в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ            в киб-дачи: ЙОКО – ГЭРИ            КЕАГЭ            ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>	<p><b>КИХОН:</b>            (на 5 шагов вперед или назад)            в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН – ЦУКИ            ЧУДАН            ГЯКУ – ЦУКИ ЧУДАН            СОТО – УДЭ – УКЭ            УЧИ – УДЭ – УКЭ            в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ            МАВАСИ -ГЕРИ            в киб-дачи: ЙОКО – ГЭРИ КЕАГЭ            ЙОКО – ГЭРИ КЭКОМИ</p>

**СОГ 2 г.о.**

1 полугодие	2 полугодие
<p><b>КИХОН:</b>            (на 5 шагов вперед или назад)            в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-ЦУКИ            ЧУДАН            ГЯКУ-            ЦУКИ ЧУДАН            АГЭ-УКЭ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            СОТО-УДЭ-УКЭ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            УЧИ-УДЭ-УКЭ, ГЯКУ-            ЦУКИ ЧУДАН            ГЭДАН-БАРАЙ, ГЯКУ-            ЦУКИ ЧУДАН            в кокуцу-дачи: СЮТО-            УКЭ            в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ – ГЭРИ            в дзенкуцу-дачи камаэ:            МАВАСИ-ГЭРИ            в киб-дачи: ЙОКО –</p>	<p><b>КИХОН:</b>            (на 5 шагов вперед или назад)            в дзенкуцу-дачи: ДЗЮН-            ЦУКИ ЧУДАН            в дзенкуцу-дачи: ГЯКУ-            ЦУКИ ЧУДАН            АГЭ-УКЭ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            СОТО-УДЭ-УКЭ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            УЧИ-УДЭ-УКЭ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            ГЭДАН-БАРАЙ,            ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН            в кокуцу-дачи: СЮТО-УКЭ            в дзенкуцу-дачи камаэ: МАЭ-            ГЭРИ            в дзенкуцу-дачи камаэ:            МАВАСИ-ГЭРИ            в киб-дачи: ЙОКО-</p>

ГЭРИ – КЕАГЭ ГЭРИ – КЭКОМИ	ЙОКО –	ГЭРИ КЕАГЭ ГЭРИ КЭКОМИ	ЙОКО-
-------------------------------	--------	---------------------------	-------

### **Педагогический контроль**

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности учебного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся. Он используется для оценки эффективности используемых средств и методов в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития общей физической и спортивной формы.

#### ***Предварительная диагностика***

Предварительный контроль проводится в начале учебного года в форме тестирования по физической подготовке обучающихся групп. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица см. в *Приложение 1*

#### ***Текущий контроль***

Текущий контроль проводится в течение учебного года непосредственно на учебном занятии за выполняемой работой (метод наблюдения). Оценивается уровень, объем освоенного теоретического материала в форме опроса, беседы, тестирования, анкетирования.

#### ***Промежуточный контроль***

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года за уровнем осваиваемых элементов техники обучающихся. Методика проведения тестирования по технике и оценочные критерии см. в *Приложение 3*

#### ***Итоговый контроль***

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования по общей физической, технической подготовки, тестирования уровня приобретенных теоретических знаний. Нормативные требования и оценочные критерии по всем компонентам подготовки представлены в виде таблиц и тестов в *Приложение 1, 2, 3*.

В ходе аттестации выявляется:

1. Уровень общей физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития всех учащихся. Для определения уровня физической подготовленности обучающихся разработана оценочная таблица см. в *Приложение 1*.

2. Уровень знаний по теоретической подготовке (письменный опрос по анкетам) как показатель приобретенных знаний по избранному виду спорта, приобретенных представлений о здоровом образе жизни. Оценивается объем и полнота полученных знаний за период обучения по пятибалльной системе см. в *Приложение 2*.

3. Уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений, навыков. Программа проведения тестирования и оценочные критерии см. в *Приложение 3*

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Человек, вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что Фудокан каратэ — это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало, проявляемое в поведении и образе жизни.

Занятия по Фудокан каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые



формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Воспитанники, задавшиеся целью достичь в Фудокан каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у мастеров Фудокан каратэ, после чего сдают квалификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по Фудокан каратэ-до.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.

#### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),

- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта обучающихся, способности их к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки "недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положен принцип сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.)» локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

#### **Медико-биологический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям Фудокан каратэ, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов (УТС);
- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий. Все перечисленное выполняет врач, работающий в тесном контакте с врачебно-физкультурным диспансером, кабинетом врачебного контроля поликлиники, тренерами.

Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки. В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Методические рекомендации содержат научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

#### **Построение учебно-тренировочного процесса для начинающих**

*Тренируясь, ТЫ должен ИСПЫТЫВАТЬ*

*и ОТШЛИФОВОВАТЬ сам себя,  
ЧТО БЫ достойно  
ВСТРЕТИТЬ ВЫЗОВ ЖИЗНИ.  
Морихэй Уэсиба*

**Фудокан** каратэ является одним из видов единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами, ударами, перемещениями, а также принципами морально-волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения особое внимание необходимо уделить приобретению соответствующих двигательных навыков. Программа обучения в Фудокан каратэ разделена по степеням мастерства (Кю) ученика. Каждая степень осваивается определенный период времени (в среднем 3 месяца). После прохождения очередного этапа ученик сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет ученика постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству. Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специализированная физическая подготовка. Постепенно усложняются условия работы с партнером. От обусловленной работы в парах (Гохон Кумитэ, Санбон Кумитэ, ИППОН Кумитэ) ученик переходит к полувольным (джийу ИППОН Кумитэ) и вольным (джипу Кукитэ) боям. Многократность повторений представляет собой монотонный процесс, когда одно и то же движение повторяется не менее 50 раз за тренировку.

Обычно самыми трудными для начинающих являются первые три месяца тренировок, пока психика не привыкнет к подобному режиму работы. В этот период важно в процессе тренировки периодически менять тип упражнений и ритм их выполнения, чтобы уменьшить степень нервной утомляемости учеников. Тренировки постепенно специализируются: ученики все больше времени работают в парах (Кихон Кумитэ). На каждом этапе изучаются и сдаются экзамены по базовым ката (Хейан, от 1-го до 5-го), которые являются показателем освоения изученного материала по чистоте исполнения блоков и ударов, правильности стоек и перемещений, смене концентрации и расслабления, изменению ритма воображаемого боя. Многолетняя спортивная программа подготовки ученика по методике Фудокан рассчитана таким образом, что вольные бои между учениками и участие в соревнованиях по вольным боям разрешаются только через приблизительно 2,5 года после начала тренировок, на уровне. К тому времени спортсмен владеет достаточно высоким техническим уровнем как в работе с партнерами, так и в исполнении ката. Только через 2,5 года после начала занятий Фудокан спортсмен считается готовым физически и психически для участия в соревнованиях.

Однако в реальной жизни и с западной точки зрения этот срок является слишком продолжительным, поэтому к участию в соревнованиях спортсмены допускаются значительно раньше. В целом это приводит к повышенному уровню травматизма и ограниченному использованию технических приемов из-за недостаточной технической и тактической подготовки. Эта же причина приводит к преждевременному прекращению выступлений в соревнованиях по разным причинам (из-за травм, нервного истощения, прекращения роста результатов).

Тем не менее, с момента начала выступления спортсмена в соревнованиях построение учебно-тренировочного процесса резко отличается от тренировочного процесса начальной подготовки и основывается на сроках от соревнований до соревнований.

Таким образом, на начальном этапе тренировку целесообразно строить исходя из степени психической усталости ученика, то есть задачи тренировки упрощаются по мере повышения психической усталости.

### Методика отработки нанесения ударов ногами, руками

Удар — это непосредственное воздействие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.

Ударные части рук: сэйкэн — кулак, уракэн — перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи — кулак-«мо-лот», сюто — внешнее ребро ладони, хайто — внутреннее ребро ладони, сётэй — «пятка» ладони, кокэн — запястье, ёххон нукитэ — ладонь с выпрямленными пальцами, нихон нукитэ — ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку», накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем, ояюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн — кулак «голова дракона», хайсю — тыльная сторона ладони, тохо — раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко — пальцы, собранные щепоткой, хидзи — локоть.

В Фудокан существует два типа использования руки — открытый и закрытый. Существует шесть типов кулака (кен) и одиннадцать типов открытой руки (койшо).

Эффективность прямого удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

/. Правильная траектория. Кратчайший путь — это прямая линия, что является правильной траекторией прямого удара. Локоть слегка касается корпуса, а предплечье вращается внутрь.

Скорость. Для увеличения скорости и силы удара нужно отвести реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.

Концентрация силы. Бить нужно плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара.

Оружие в Фудокан — это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим Фудокан отличается от всех других видов боевых искусств.

Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук и ног, так же как и атакующие действия.

#### Ударные поверхности.

1.	Рука.	❖ СЭЙКЭН	«Прямой кулак». Основная форма базовой технике. Атакуются все части тела.
		❖ ТЭЦУЙ	«Молот». Удар дном (основанием) кулака. Используется так же в оборонительных целях, как отбив.
		❖ УРАКЭН	«Обратный кулак».
		❖ ХИРАКЭН	«Плоский кулак».
		❖ НАКАДАКА-ИППОН-КЭН	Выступающая костяшка среднего или указательного пальцев. Предназначается для поражения жизненно важных точек.
2.	СЁ-ладонь.	❖ НУКИТЭ	«Пронзающая рука», или «рука-копье». Существует несколько вариантов: ЁНХОН-НУКИТЭ, НИХОН-НУКИТЭ, ИППОН-НУКИТЭ.
		❖ СЮТО	«Рука-нож». Ударная поверхность – ребро ладони со стороны мизинца, ближе к основанию ладони.
		❖ ХАЙТО	«Рука - обратный нож». Ребро ладони со стороны указательного пальца.
		❖ ТЭЙСЁ и СЭЙРЮТО	«Бычья челюсть». Основание ладони и внешняя часть основания ладони.

		❖ ХАЙСУ	Тыльная сторона ладони и выпрямленных, плотно прижатых друг к другу пальцев.
		❖ КУМАДЭ	«Медвежья лапа». Внутренняя поверхность согнутых во второй фаланге пальцев.
		❖ КАКУТО	«Лебединая шея». Внешняя сторона сильно согнутого запястья.
		❖ ВАСИДЭ	«Клюв орла».Собранные щепотью кончики пальцев.
		❖ КЁКО	«Пасть тигра». Раскрытая ладонь с отведенным в сторону большим пальцем.
		❖ КЭЙТО	Внешняя поверхность большого пальца у запястья.
3.	УДЭ ( ВАНТО)- предплечье	❖ СОТО-УДЭ (ГАЙВАН)	Наружная сторона.
		❖ УТИ-УДЭ (НАЙВАН)	Внутренняя сторона.
		❖ ХАЙВАН	Тыльная сторона.
		❖ ЭМПИ (ХИДЗИ)	Локоть.

Удар имеет следующие фазы:

- начало движения,
- средняя фаза,
- конечная фаза — контакт кулака с целью и обратное движение.

При нанесении удара кулак должен быть крепко сжат в момент контакта с целью, тело максимально сжимается на долю секунды для передачи энергии от реакции опоры в бьющую руку, и наступает фаза расслабления.

Внимание большинства людей, интересующихся Фудокан, привлекают прежде всего удары, наносимые ногами. Они зрелищны, наиболее часто исполняются на различных показательных выступлениях, демонстрируются на киноэкранах, как наиболее эффективный элемент Фудокан каратэ. При всем этом, удары ногами требуют высокой скорости, отличной координации движений, силы и, что немаловажно, нечувствительности к боли.

Ударные части ног: туюсоку — подушечки пальцев стопы, тэйсоку — внутренняя выемка стопы, хайсоку -подъем стопы, сокуто — внешнее ребро стопы, какато — пятка, хидза — колено, сунэ — голень, коси – основание пальцев, цумадзаки – сжатые пальцы.

1.	АКОСИ – ноги.	❖ хидза-гэри —	удар коленом
		❖ маваси хидза-гери —	круговой удар коленом
		❖ кин-гэри —	удар в пах
		❖ маэ-гэри —	прямой удар вперед
		❖ ми какато-гэри	прямой удар пяткой
		❖ маэ-кэагэ —	маховый удар вперед
		❖ сото мава-си-кэагэ —	маховый удар снаружи внутрь
		❖ ути маваси-кэагэ —	маховый удар изнутри наружу
		❖ ёко-кэагэ —	маховый удар в сторону
		❖ ёко-гэри —	удар ребром стопы в сторону
		❖ кансэцу-гэри —	удар ребром стопы в коленный сустав
		❖ маваси-гэри —	круговой удар вперед
		❖ усиро-гэри —	прямой удар назад
❖ ороси сото какато-гэри —	удар сверху вниз после кругового выноса снаружи		

❖	ороси ути какато-гэри —	удар сверху вниз после кругового выноса изнутри.
❖	какэ-гэри (ура маваси-гэри)	обратный круговой удар
❖	усиро маваси-гэри —	обратный круговой удар с разворотом на 360 градусов,
❖	маэ тоби-гэри —	удар в прыжке вперед
❖	нидан тоби-гэри —	двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях
❖	ёко тоби-гэри —	удар в прыжке в сторону
❖	маваси тоби-гэри —	круговой удар вперед в прыжке
❖	усиро тоби-гэри	— прямой удар назад в прыжке
	до маваси кайтэн-гэри —	«вертушка» в падении.

Главные удары ногой делятся на две основные категории:

- подхлестывающие –восходящие
- проникающие.

Подхлестывающие(восходящие) удары более резкие и быстрые. К ним можно отнести удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

К проникающим ударам относятся ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми. Кэкоми наиболее эффективны, когда можно использовать полную длину ноги.

Сила удара в Фудокан в основном определяется скоростью и зависит как от физической силы человека, так и от техники исполнения, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений мышц всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и использование реакции опоры.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;
- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и всё тело сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела вниз к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить не большое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха.

Большая сила и дальность удара в Фудокан достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

В учебно-тренировочном процессе постоянно уделяется внимание этим фазам ударного движения. С увеличением степени тренированности (мастерства) и уровня физической подготовки увеличивается и значение максимальной скорости движения отдельных частей тела, начиная с ноги и заканчивая кулаком.

При отработке базовой техники Фудокан важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершающей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая предупреждает заваливание ученика вперед. В



исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю стопу (фудо-дати).

Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой

### **Соревновательная деятельность**

Соревнования по Фудокан каратэ — неотъемлемая, органическая составная часть учебно-тренировочного процесса. Помогая наиболее объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени (учебный или календарный год, период тренировки), они логично завершают его.

*Спортивное соревнование* — это регламентированный правилами способ соперничества спортсменов, при котором каждый из них старается показать наилучший результат.

Спортивное соревнование выполняет три конкретных специфических функции — формообразующую, координирующую, стимулирующую.

*Формообразующая роль* спортивного соревнования объединяет и связывает в единое целое все рассмотренные структурные компоненты спорта, т. к. отдельно взятые они сами по себе спорта не образуют. Реальным он становится только благодаря такому предметному компоненту, как спортивное соревнование. Отсюда спортивное соревнование есть ни что иное, как форма существования спорта. Нет соревнования, не может быть спорта, он существует и реально проявляется только в самом соревновании.

*Координирующая функция* соревнования заключается в том, что оно приводит к более или менее согласованному взаимодействию между собой все компоненты внутренней структуры спорта. К примеру, спортсмен на данном соревновании поставил себе цель показать высокий результат. Однако, в итоге выяснилось, что физические возможности для этого недостаточны, т. е. неадекватны цели и усилие. И к следующему состязанию спортсмен поставит себе либо более реальную цель, либо тренировочной работой заметно повысит свои физические возможности, что приведет к более согласованным и скоординированным реалиям в структуре соревновательной деятельности.

*Стимулирующая роль* соревнования состоит в том, что только в условиях соперничества человек способен проявить свои возможные максимальные усилия.

Основная цель соревновательной деятельности — производство личного спортивного достижения.

*Спортивное достижение* — это положительный количественный или качественный результат, зафиксированный в условиях спортивного состязания. Его следует отличать от термина «спортивный результат», который представляет собой *любой зафиксированный в соревновании показатель, не обязательно положительный.*

В любом спортивном достижении заложены две диалектически противоречивые тенденции, борьба между которыми и является решающим источником роста спортивных достижений. Это противоречие между достигнутым результатом и стремление во чтобы то ни стало его превзойти.

Первая тенденция связана с рождением самого спортивного достижения, когда спортсмен добивается определенного успеха, становится чемпионом или просто улучшает свой личный результат. Цель становится достигнутой.

Вторая тенденция связана с отрицанием достижения, т. к. сразу же после его появления оно становится объектом многочисленных атак соперников чемпиона, или самого его создателя. И очередная цель при этом будет очевидной — превзойти показанное достижение, установить новое, более высокое. В этом и заключается один из источников постоянного роста спортивных достижений.

Спортивное достижение выполняет две специфические функции:

- стимулирующую, побуждающую спортсмена к еще более высоким достижениям;

- ретроспективно-нормативную, дающую представление о человеческих возможностях в различные исторические периоды

#### **4 Значение соревнования**

Значение соревнований по Фудокан каратэ необходимо рассматривать с трех сторон: спортивно-технической, воспитательной и агитационной.

1. Для участника соревнования — проверка его технической, физической и волевой подготовки; для тренера и судьи — проверка их деловой квалификации. Одновременно для всех троих соревнования служат стимулом к дальнейшему совершенствованию и дают возможность обменяться опытом в области базовой техники, тренерской и судейской работы.

Соревнования позволяют воспитывать и развивать морально-волевые качества учеников, их настойчивость и силу воли в достижении спортивного результата, чувство коллективизма, дисциплинированность. Соревнования по Фудокан каратэ, благодаря своей зрелищности, интересному содержанию, пользуются популярностью, привлекают большое количество зрителей и служат хорошим агитационным средством для привлечения молодежи и подростков к занятиям Фудокан. Они содействуют ее нравственному и эстетическому воспитанию.

#### **Назначение системы поясов**

Группы	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
<b>СОГ 1 г.о.</b>	<b>9 кю</b>	<b>8 кю</b>
<b>СОГ 2 г.о.</b>	<b>8 кю</b>	<b>6 кю</b>

Достигнутый уровень в искусстве Фужокан каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго ученик должен учиться - система поясов является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в Фудокан , присваиваются после того, как ученик подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за обладателем Дана пожизненно. Причиной лишения их может быть только тяжкий дисциплинарный проступок. Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве Фудокан, но и целом комплексе других качеств.

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свой физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена. Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность, стойкость и уверенность в себе. Вот почему пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник.

В систему поясов включены и другие элементы, которые не должны быть забыты. Все эти аспекты, сложенные вместе, включая моральные характеристики индивида и его установку к требуемому поведению на соревнованиях и в додзэ, показывают достигнутый прогресс в этом искусстве и спорте.

Система обучения, характеризуемая системой сдачи на пояса, не является законченной или замкнутой сама по себе. Это есть вызов самому себе, который длится годами, принятый каждым каратэкой в начале трудного пути к успеху.

Следуя такой точке зрения, кандидат не должен бояться неудачи на экзамене. Что ещё важнее, чтобы успех на экзамене не поднял слишком высокий уровень самодовольства. Каждый пояс это не только начало нового вызова на долгом пути самореализации, которому нет границ. Следуя этому, результат экзамена отступает на второй план, уступая самой сути происходящего, которая является более важным и содержательным.

Кихон (базовая техника)

Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперёд или назад удары и блоки, называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации), соответствующие программе той ступени (кю или дану), на которую сдаётся экзамен. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, т.е. соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.

Ката (комплексы защитных и контратакующих действий)

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. По усмотрению экзаменатора При исполнении ката обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.

Кимэ-ваза. (контроль дистанции удара и концентрации)

Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или карандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в исходную позицию. Как правило, удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом сдающий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра.

## МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 1 Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. *Кадровое обеспечение:* квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по Фудокан каратэ-до (с 1 – 10 дан);
2. *Гигиенические показания* к проведению занятий:
  - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
  - раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
  - специальное покрытие на пол (татами);
3. *Материально-техническое обеспечение:*

П/№	Наименование	Количество штук
1	Специальное покрытие на пол (татами);	1
2	Лапы	10
3	Лапа-хлопушка	5
4	Мешки для отработки ударной техники (Ванька-Встанька)	3
5	Макивары	10

### 2. Необходимое тренировочное оборудование:

В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры).

- **Макивара** предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки. Она способствует правильному выбору дистанции для удара, умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью. Количество ударов, наносимых по макиваре, зависит от степени подготовленности ученика. Работа на макиварах допускается после полного овладения правильной базовой техникой и приобретения хорошо развитого мышечного корсета тела.
- Сутинавара (груша) в основном предназначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинаторной и серийной техники рук. Сутинавары для тренировки ударов бывают разных размеров. Некоторые из них подвешивают. Другие держат тренер или партнер.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2017.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2017.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2017.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2018.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2018 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2018 г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, – М.: Ладомир, АСТ, 1998 – 2018.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Фудоркан». г.Белград, 1997 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2019 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Грусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2019 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2019 г.
- 13.Каноны каратэ – Каштанов И.В. доктор пед.наук. профессор И.В. Павлов -2007г.
- 14.Мой путь- И.Йорга профессор медицины ,доктор философии йзд.1998г.



**1 Условия реализации программы:**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. *Кадровое обеспечение:* квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 – 10 дан);
2. *Гигиенические показания* к проведению занятий:
  - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
  - раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
  - специальное покрытие на пол (татами);
3. *Материально-техническое обеспечение:*

П/№	Наименование	Количество штук
1	Специальное покрытие на пол (татами);	1
2	Лапы	10
3	Лапа-хлопушка	5
4	Мешки для отработки ударной техники (Ванька-Встанька)	3
5	Макивары	10

**2. Необходимое тренировочное оборудование:**

В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры).

- **Макивара** предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки. Она способствует правильному выбору дистанции для удара, умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью. Количество ударов, наносимых по макиваре, зависит от степени подготовленности ученика. Работа на макиварах допускается после полного овладения правильной базовой техникой и приобретения хорошо развитого мышечного корсета тела.
- Сутинавара (груша) в основном предназначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинаторной и серийной техники рук. Сутинавары для тренировки ударов бывают разных размеров. Некоторые из них подвешивают. Другие держат тренер или партнер.

Упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке. Груша подвешивается таким образом, чтобы ее основание находилось вблизи уровня нижней части живота занимающегося. Круглая груша больше подходит для отработки ударов руками. Тонкая и продолговатая груша предназначена преимущественно для отработки ударов ногами на различных уровнях (боковой удар ногой, задний удар ногой, передний удар ногой, задний удар ногой в прыжке, боковой удар ногой в прыжке, круговой удар ногой, удар тыльной стороной кулака с вращением, удары ребром ладони и кулаком) техник.

При работе на грушах одиночные удары должны быть резкими и отрывистыми. Серии ударов наносятся быстро. Нанося удар, необходимо зафиксировать ударную поверхность на цели, концентрируя на ней всю энергию удара. Все удары выполняются на выдохе.

В целях безопасности начинающие каратисты занимаются только на частично заполненных тяжелых грушах. Оптимальная плотность наполнителя позволяет нанести требуемый удар и не получить при этом травму. По мере того как мощь и сила удара ученика будут возрастать, используются на тренировках все более тяжелые груши с высокой плотностью наполнителя.

Используются на тренировках и подвижные груши двух видов — с односторонними и двусторонними креплениями. Груши с односторонними креплениями подвешиваются к потолку и используются для развития ритма при выполнении техник руки путем многократно повторя-

ющегося нанесения по ним однотипных ударов. Груши с двусторонним креплением натягиваются между потолком и полом на гибком тросе. Они применяются для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног. Занятия на подвижных грушах помогают учащимся в изучении техник ведения спарринга.

Работа на сутинаварах осуществляется с учениками на начальной стадии обучения (8—5 кю) для постановки правильности и точности удара, как подготовку к работе на макиваре.

- Лапа предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности. Хорошо развивает чувство дистанции благодаря маневренности партнера, держащего лапу, и умение быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Лапы бывают *маленькие*, одеваемые на каждую руку, и *большие* — удерживаемые двумя руками.

При выполнении упражнений на лапах ученики наносят удары максимально быстро и сильно в различных ситуациях, с разной дистанции, чередуя напряжение мышц во время удара с их расслаблением. Педагогом осуществляется необходимое сопротивление при выполнении ударов, а воспитанники для развития мощи удара как можно быстрее возвращают бьющую руку или ногу в исходное положение. Педагог, произвольно меняя положение лап и скорость их перемещения, использует их для развития у учащегося реакции и чувства времени.

- Отягощения. Силовые тренировки можно разделить на два типа:
  - поднятие тяжестей ,
  - занятия с отягощениями.

К поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах. При занятиях с тяжестями напряжение должно возникать в строго определенных мышцах. Чтобы силовые тренировки не стали причиной снижения гибкости и ловкости, рекомендуется выполнять многократные построения упражнений с небольшим весом.

При занятиях с отягощениями учащиеся надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц. Такими частями тела могут быть лодыжки или запястья. Заниматься с отягощениями можно только тем, кто уже находится в достаточно хорошей физической форме. Работая с отягощениями, нельзя выполнять упражнения, требующие напряжения суставов (удары руками и ногами и др.). Наиболее целесообразной деятельностью при использовании отягощений являются:

- бег,
- прыжки со скакалкой,
- общеразвивающие упражнения.

- Оборудование для растяжки может быть самых разнообразных форм и размеров. Для этого используются имеющиеся в залах шведские стенки, поручни, тренажеры для растяжки. Применяются также простые тренажеры, изготовленные самостоятельно из подручных средств (на потолке закрепляется блок, с пропущенной через него веревкой с петлями на обоих концах). В одну петлю каратист помещает ногу, а другую держит в руках, контролируя таким образом высоту подъема ноги. Это приспособление позволяет корректировать технику выполнения удара ногой, поскольку каратист может самостоятельно менять угол и высоту подъема ноги. Для подобных же упражнений часто используют жгуты, резинки и пояс от кимоно.

- Скакалки развивают выносливость, чувство времени и координацию движений. Можно тренироваться подпрыгивая на одной ноге, на обеих ногах одновременно, на скрещенных ногах, вращая скакалку в обратном направлении, увеличивая частоту прыжков или скорость вращения скакалки и т. д.

Задача упражнения заключается в том, чтобы прыгать непрерывно как можно дольше, так как только в этом случае развиваются концентрация внимания, способность сохранять ритм, координация и выносливость.

- Деревянный манекен предназначен для укрепления и закалки блокирующих частей тела, как рук, так и ног. Он помогает развить умение контролировать противника, ощущая каждое



движение в его начальной стадии. Это позволяет предугадывать и немедленно реагировать на любое движение противника.

- **Тренировочное оружие**

Деревянное, резиновое, пластмассовое тренировочное оружие применяется вместо настоящего при обучении начинающих каратистов техникам владения оружием и используется для придания дополнительного реализма процессу обучения приемам самообороны. Противодействуя вооруженному противнику, учащийся более наглядно может представить себе эффективность своих контрприемов.

- **Видеозапись.**

Использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствования сложных движений. Ученики могут увидеть записи идеально выполненных действий или записанные тренером свои выступления для последующего их анализа. После просмотра записи предлагается ученикам повторить только что увиденное ими движение и самостоятельно оценить его, сравнив с образцом.

- **Защитное снаряжение.**

Применяется защитное снаряжение для обеспечения безопасности учеников при ведении спаррингов. Каждый каратист должен иметь полный набор защитного снаряжения, состоящий из щитков для голени и подъема ноги, щитка для паха (для мальчиков), перчаток и щитков для рук, шлема и загубника.

При ведении спарринга используются и нагрудники.

При нехватке специальных тренажеров используются имеющиеся в зале подручные средства — скамейки, канаты, маты, гимнастические стенки.

Приложение №2

## **Программа тестирования по физической, технической, теоретической подготовленности и методика проведения**

### **1. БЕГ 60, 100 м; и.п. лицом вперед.**

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки 60(100) метров, ограниченные параллельными линиями; ширина дорожки 1,25 метра, количество не менее 2-х, ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Описание теста. По команде «На старт» обучающийся занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» участник бежит 60(100) метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

### **2. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ; и.п. лицом вперед.**

Оборудование. Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки с цифровыми обозначениями.

Описание теста. Бег проводится на длинной дистанции по дорожке в направлении против часовой стрелки с общего старта. По команде «На старт» участники (10-20 чел)

занимают удобное положение у стартовой линии. На старте участники не должны мешать друг другу. Команда «Внимание» не подается. По команде «Марш!» участники бегут по дорожке, не мешая друг другу. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

**Результат.** Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру.

**Общие указания и замечания.** Перед стартом необходимо объяснить обучающимся, как будет подаваться сигнал к началу забега и правила бега на такой дистанции, а именно: обходить в беге соперника только справа от него, с левой же стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо, не коснувшись его. Участник, оббегающий бегущего впереди, не должен толкать его, а последний – задерживать обгоняющего. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

### **3. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

**Оборудование.** Стандартная гимнастическая перекладина: гриф 28 мм, высота в зависимости от роста участников.

**Описание теста.** Подтягивание выполняется из исходного положения (и.п.) – вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, ноги вместе. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При подтягивании участник должен из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины или коснуться подбородком, затем опуститься в вис и зафиксироваться в виси на 0,5 сек.

**Результат.** Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

**Общие указания и замечания.** Запрещено участникам: отталкиваться от пола и других предметов, делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами или туловищем; сгибать руки поочередно; выполнять перехваты вдоль грифа перекладины; останавливаться более положенного времени в и.п. перед очередным подтягиванием; сгибать ноги относительно туловища в тазобедренном суставе более чем на 30 градусов.

### **4. СГИБНИЕ-РАЗГИБНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА**

**Оборудование.** Контактная платформа, используемая для фиксации упражнения. Высота платформы 50 мм, ширина 200 мм, длина 250 мм. Платформа оборудуется световой или звуковой сигнализацией.

**Описание теста.** Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения, лежа на полу, руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник должен коснуться грудью контактной платформы, затем, разогнув руки, вернуться в и.п. и зафиксировать его на 0,5 сек.

**Результат.** Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

**Общие указания и замечания.** При выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Участникам запрещено: в период отдыха нарушать и.п.: задерживаться в каком-нибудь положении более установленного времени; создавать опоры для ног; касаться бедрами пола; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем.

### **5. ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИНУТУ**

**Оборудование.** Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, мягкий ковер или гимнастический мат.

**Описание теста.** Поднимание туловища выполняется из исходного положения, лежа на спине, ноги полусогнуты, руки за головой, пальцы в «замок» ноги зафиксированы (с помощью

партнера или педагогом). Упражнение начинается с разрешения педагога по команде «Можно». При выполнении упражнения участник поднимает (сгибает) туловище до касания грудью колен, затем возвращается в исходное положение, коснувшись лопатками поверхности гимнастического мата или мягкого ковра. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.

Результат. Результат каждого участника засчитывается педагогом только по правильно выполненным попыткам.

Общие указания и замечания. При выполнении упражнения руки держать строго за головой; одновременно касаться лопатками поверхности мата, ноги держать полусогнутыми и не выпрямлять; не поднимать бедра от мата при опускании туловища на мат.

Описание теста. По команде «На старт» участник занимает удобное для него положение у стартовой линии, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. По команде «Внимание» участник должен принять удобное положение для бега и прекратить движение. По команде «Марш!» бежит 30,60 метров с предельно высокой скоростью, не снижая темп бега перед финишем. Окончание фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи касается туловищем воображаемой плоскости финиша.

Результат. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется педагогом по секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Общие указания и замечания. Перед стартом необходимо объяснить учащимся, как будет подаваться сигнал к началу забега. В тесте разрешается выполнять по 2 попытки. В протокол заносится лучший результат. Дорожка должна быть ровной, не скользкой, в хорошем состоянии.

**Контрольные нормативы и методика оценивания  
по теоретической подготовке  
Тестовые задания  
для контроля и оценки теоретических знаний обучающихся  
по программе «Юный каратист»**

Вам предлагается ответить на 20 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать один правильный вариант (по вашему мнению). Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Заполните в бланке для ответов свою фамилию и имя.**

1. Что развивает физическая культура:
  - А) музыкальные способности
  - Б) творческие способности
  - В) актерские способности
  - Г) формирует систематическое стремление человека к гармоничному совершенствованию своих физических качеств
2. Для чего необходима техника безопасности на занятиях:
  - А) лучшего освоения бросков
  - В) развития правильных ударов
  - Г) избегания падений
  - Д) предупреждения травматизма
3. Оптимальное время приема пищи перед тренировкой
  - А) 4 часа
  - Б) 1 час
  - В) 3 часа
  - Г) 2 часа
4. Какой витамин повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
  - А) А
  - Б) В
  - В) С
  - Г) РР
5. Личная гигиена, на что она влияет:
  - А) на психологическое состояние
  - Б) аппетит
  - В) заболевание внутренних органов
  - Г) общее состояние здоровья
6. Что дает человеку закаливание организма:
  - А) повышает выносливость
  - Б) способствует снижению веса
  - В) увеличивает сопротивляемость организма к заболеваниям
  - Г) препятствует размножению инфекции на теле человека
7. Назовите начальный этап закаливания водой:
  - А) обтирание
  - Б) обливание
  - В) плавание
  - Г) умывание
8. Нарушение осанки влияет на:
  - А) заболевание суставов
  - Б) расстройство нервной системы
  - В) ни на что не влияет, только внешний вид
  - Г) ухудшение общего состояния здоровья и внутренних органов
9. Формирование правильной осанки это?

- А) укрепление мышц живота
  - Б) укрепление мышц спины, живота
  - В) укрепление мышц ног
  - Г) укрепление мышц рук, ног
10. Предупреждение развития плоскостопия?
- А) укрепление мышц спины
  - Б) укрепление мышц стопы
  - В) укрепление мышц рук
  - Г) упражнения на развитие гибкости
11. Что такое самоконтроль?
- А) оценка самочувствия сна, аппетита, работоспособности
  - Б) умение контролировать свои эмоции на тренировке
  - В) улучшение тренировочного процесса
  - Г) оценка самочувствия друга
12. Сила это:
- А) способность человека активно преодолевать сопротивление и противодействовать внешним силам
  - Б) способность организма человека не уставать
  - В) умение активно выполнять упражнение
  - Г) способность человека противостоять природным факторам
13. Выносливость это:
- А) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности
  - Б) способность человека противостоять природным факторам
  - В) степень силы человека
  - Г) противодействие другому человеку
14. Быстрота это:
- А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
  - Б) способность выполнять любые действия за возможно короткое время
  - В) способность к долгой физической деятельности сохранив высокую эффективность
  - Г) способность быстро и точно двигаться, решая неожиданные задачи во время игры
15. Ловкость это:
- А) способность выполнять любые действия за возможно короткое время
  - Б) способность к длительной двигательной деятельности
  - В) способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры
  - Г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
16. Гибкость – это:
- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
  - Б) суммарная подвижность суставов всего тела
  - В) ) способность к длительной двигательной деятельности
  - Г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
17. Что такое каратэ-до:
- А) спортивное единоборство
  - Б) вид физических упражнений
  - В) боевое искусство
  - Г) самооборона
18. Что означает слово (иероглиф) каратэ-до:
- А) рука
  - Б) пустота
  - В) пустая рука
  - Г) путь пустой руки
19. Сэнсей – это:
- А) лучший друг
  - Б) учитель

- В) ученик
- Г) помощник

20. Что такое техника УКЕ:

- А) уход с линии атаки
- Б) удары ногами
- В) защитные блоки руками, ногами
- Г) прыжки в высоту с ударами рук

Таблица правильных ответов на 1 году обучения:

1 – Г	11- А
2 – Г	12- А
3 – Г	13- А
4 – В	14- Б
5 – Г	15- В
6 – В	16- А
7 – А	17- В
8 – Г	18- Г
9 – Б	19- Б
10- Б	20- В

Оценивание:

18-20 ответов -	5
17-15 ответов -	4
10-14 ответов -	3
9 - 6 ответов -	2
5-0 ответов -	1

Приложение 4

### **Контрольные нормативы и методика оценивания по технико-тактической подготовке.**

Оценивание техники проводится в промежуточный и итоговый период педагогического контроля. Обучающийся демонстрирует последовательно основные технические действия согласно экзаменационной программе.

**9 кю** (белый пояс с одной красной полосой) мин. Время ожидания 4 месяца

**КИХОН:**

- Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан
- Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан
- Зенкуцу-дачи (на месте) гьяку-цуки чудан
- Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке
- Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке
- Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке
- Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай
- Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан

**КУМИТЭ:**

Гохон кумитэ:

Ой-цуки дзёдан (5 раз) -> аге-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан

Ой-цуки чудан (5 раз) -> сото-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан.

КАТА:

Теки йоки шодан

ВНИМАНИЕ: отдельные техники в зенкуцу-дачи.

**8 кю** (желтый пояс) мин. Время ожидания 4 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан

Зенкуцу-дачи (на месте) гьяку-цуки чудан

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) аге-уке

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) сото-уке

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) учи-уке

Зенкуцу-дачи (вперед; назад) гедан барай

Кокуцу-дачи (вперед) шуто уке

Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан

Киба-дачи (вбок) йоко-гери кеагэ

Киба-дачи (вбок) йоко-гери кекоми

КУМИТЭ:

Гохон кумитэ:

Ой-цуки дзёдан (5 раз) -> аге-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан

Ой-цуки чудан (5 раз) -> сото-уке (5 раз), на 5-ый раз контратака гьяку-цуки чудан.

КАТА:

Хиян шодан

ВНИМАНИЕ: отдельные техники в зенкуцу-дачи, техника ударов руками.

**7 кю** (оранжевый пояс) мин. время ожидания 4 месяца

КИХОН:

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки дзёдан

Зенкуцу-дачи (вперед) ой-цуки чудан

Зенкуцу-дачи (вперед) гьяку-цуки чудан

Зенкуцу-дачи (вперед) аге-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед) сото-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед) учи-уке, гьяку-цуки

Зенкуцу-дачи (вперед) гедан барай, гьяку-цуки

Кокуцу-дачи (вперед) шуто уке, зенкуцу-дачи нукитэ

Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери дзёдан

Зенкуцу-дачи (вперед) мае-гери чудан

Киба-дачи (в бок) йоко-гери кеагэ

Киба-дачи (в бок) йоко-гери кекоми

Фудо-дачи (вперед) маваши-гери

КУМИТЭ:

Санбон кумитэ

*Первое упражнение:*

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке      Ой-цуки чудан -> сото-уке

Мае-гери -> гедан барай, гьяку-цуки чудан

*Второе упражнение:*

Ой-цуки дзёдан -> аге-уке      Ой-цуки чудан -> учи-уке

Мае-гери -> гьяку гедан барай, кизами-цуки дзёдан, гьяку-цуки чудан

КАТА:

Хиян нидан

ВНИМАНИЕ: гьяку ханми, кокуцу-дачи, техника ног.

Приложение 5

### Критерии оценивания по технической подготовленности «Зачет»

#### Ката:

1. ката выполняется без замены элементов.
2. в состоянии полной концентрации внимания (состояние заншин).
3. динамика тела максимальная.
4. правильные перемещения, соответствующие форме выполняемого ката.

#### Бункай ката:

1. правильно выбранные тайминг и дистанция.
2. применяемая техника оригинальная

#### Кихон:

1. техника выполняется с максимальной концентрацией внимания (заншин)
2. стойки соответствуют критериям.
3. техники в связках выполнены правильной последовательности.
4. используется максимальная динамика тела, а так же ротация бедер.
5. удары ногами выполняются с использованием маятникового движения бедер и быстрого возврата голени (хикитэ).

#### Кумитэ:

кихон гохон, кихон санбон.

1. атаки направлены в цель
2. контроль эффективной дистанции.
3. контроль контакта.
4. блоки выполняются эффективно.
5. завершающий блок и контрудар выполняются слитно, без паузы.

### «Не зачет»

#### Ката:

1. плохой этикет.
2. отсутствие заншин (нет концентрации внимания)
3. неуверенность, остановки при выполнении ката.
4. потеря баланса на месте более 3 раз, в движении на 1/2шага.
5. падение частичное или полное.
6. невозврат в место начала выполнения ката (энбусен).
  - а) более 1шага.
  - б)30%.
7. бункай ката отличается от оригинала.
8. первая защита отличается от оригинала.
9. не реальная техника.
10. ошибки применения.

#### Кихон:

1. плохой этикет.



2. отсутствует заншин, нет концентрации внимания.
3. стойки не стабильные,
4. не правильная последовательность выполняемых технических приемов.
5. замена техники.
6. кулак не плотно сжат.
7. нет движения руки на хикитэ.
8. нет маятниковых движений бедер при выполнении ударов ногами.
9. отсутствие вращательного движения бедер при выполнении техники рук.
10. потеря баланса при переходе из стойки в стойку, при движении потеря равновесия.
11. приемы выполняются бе мах. динамики тела.

**Кумитэ:**

1. плохой этикет.
2. пропущена или заменена атакующая техника.
3. атаки мимо цели.
4. превышение контакта.
5. пропуск защиты.
6. неверно выбранная дистанция (мэйай).
7. не верно выбрано время атаки (таминг).
8. атаки и контратаки в не зачетные зоны (кинъши).
9. муно (неспособность проведения поединка по правилам, слабая техподготовка)
10. плохие манеры (фукей).

**ПРОТОКОЛ**  
оценки технико-тактической подготовленности  
Программа «Каратэ - до»

Декабрь 20 \_\_\_\_ г.

Май 20 \_\_\_\_ г.

Педагог \_\_\_\_\_

группа № \_\_\_\_

год обучения \_\_\_\_

Ф.И.		Возр аст	КИХОН	оцен иван ие	КУМИ ТЭ	оцен иван ие	КАТА	оцен иван ие					ИТОГ
1.	дек												
	май												
2.	дек												
	май												
3.	дек												
	май												
4.	дек												
	май												
5.	дек												
	май												
6.	дек												
	май												
7.	дек												
	май												
8.	дек												
	май												
9.	дек												
	май												
10.	дек												
	май												
11.	дек												
	май												
12.	дек												
	май												
13.	дек												
	май												
14.	дек												
	май												

**ВСЕГО:**

	Кол-во	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
декабрь						
Май						