

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №2»**



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа творческого объединения  
«Карате»  
(1 год обучения, 2-9-е классы)**

**Составитель: Парфенов Р.А.**

**Количество часов: 6 часов в неделю**

г. Нижний Новгород,  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Каратэ» составлена в соответствии с с Законом 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, Сан ПиНами 2.4.4.3172-14. Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ. Нами разработана учебная план-программа в области обучения контактными единоборствами (кикбоксинг, кёкусинкай, каратэ Ашихара кайкан, Ашихара каратэ, шидокан каратэ, сейвокай каратэ, Ояма каратэ) в нашей стране.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. При этом профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой спортсменов такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Спортивные поединки по кумитэ ( кикбоксинг, кёкусинкай, каратэ Ашихара кайкан, Ашихара каратэ, шидокан каратэ, сейвокай каратэ, Ояма каратэ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий (кёкусинкай, каратэ Ашихара канкан, Ашихара каратэ). Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика

В основу типовой программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие

принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практика.

**Принципы комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; алан-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

Предлагаемый план-проспект построения учебных программ по ударным единоборствам (кикбоксинг, кёкусинкай, каратэ Ашихара кайкан, Ашихара каратэ, шидокан каратэ, сейвокай каратэ, Ояма каратэ) для учащихся спортивных школ включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.

## Нормативная часть учебной программы

**Этап начальной подготовки (НП)** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

Излагаем особенности усвоения программы:

Ученик не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В каратэ, следуя международным традициям, обучение проводится с использованием терминов на японском языке. Тренировка спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям. По истечению определённого времени каратисты могут принимать участие в техническом экзамене, согласно установленным временным и техническим нормативам. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через каратэ неограниченны.

Второе направление - это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам каратэ и других контактных единоборств. В настоящее время введена классификация для выполнения спортивных разрядов. В каратэ оценивается качество движений, наиболее высокая оценка «иппон» в соревновательной технике даёт преимущество перед оценкой «вазари». В кикбоксинге существует

«очковая» система. Но и там предусмотрены различные оценки за технические действия. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки. Нами учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена. Данная программа апробирована при работе сборной команды России по каратэ Ашихара кайкан. В ней отработаны вопросы профессионального и личностного становления спортсмена контактных единоборств с учётом индивидуальных особенностей;

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т.д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены сенситивные периоды развития ребенка. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

<i>Морффункциональные показатели, физические</i>		<i>Возраст, лет</i>												
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Рост							+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса							+	+	+	+	+		
3.	Быстрота					+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+		

5.	Сила									+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила											+	+	+	+
7.	Скоростная сила										+	+		+	+
8.	Динамическая сила											+	+		+
9.	Выносливость				+	+	+						+	+	+
10.	Анаэробные возможности					+	+	+					+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Координационные				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Точность	+	+	+	+	+						+	+	+	

Следует обратить внимание на основные компоненты единоборств;

- базовая техника (основы школы движений, кихон) подразумевает изучение основных движений единоборств. Выполнение традиционных стоек, перемещения, в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (ката) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- кумитэ (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- тэми-шивари (укрепление суставов и разбивание предметов).

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

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на

тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор,

выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру,



работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе

осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической

подготовки юного спортсмена.

***Восстановительные средства и мероприятия.*** Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

***Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)*** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и

медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

### **Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащих этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

### **Инструкторская и судейская практика**

В данном разделе программы следует представить содержание инструкторской и судейской практики для учащих этапов УТ и СС.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта,

проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными - методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе, Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

*Учащиеся этапа спортивного совершенствования* должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении - упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## Программный материал для практических занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций), продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 4). При составлении блоков тренировочных задания для учащихся

этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для учащихся этапов УТ и СС можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годового цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план-проспект включает содержание программы и методические рекомендации по написанию её разделов и принят как основной документ для составителей учебных программ по видам спорта.

## **ПЛАН-ПРОГРАММА**

### *начальной подготовки каратистов 1 г.о.*

<i>Содержание</i>	<i>Кол-во часов</i>
Теоретический материал	15
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России.	
2. История развития каратэ	
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	
4. Гигиенические знания и навыки	
5. Врачебный контроль	
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	
7. Правила соревнований и судейства	
8. Оборудование и инвентарь	
Практический материал	62
1. Общая физическая подготовка	
2. Специальная физическая подготовка	28
3. Техничко-тактическая подготовка	52
4. Инструкторская и судейская практика	28

5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	25
6. Восстановительные мероприятия	6
ВСЕГО	216

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

*для групп начальной подготовки I года обучения*

Теоретический материал

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития каратэ

История первых соревнований по каратэ.

Развитие каратэ в СССР, РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста.

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований.

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

Практический материал

### *Общая физическая подготовка*

Прыжки, бег и метания.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

Подвижные игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

### *Специальная подготовка*

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой по заданию.



Вольный бой.

Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники каратиста

Изучение базовых стоек каратиста.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

*Технико-тактическая подготовка*

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

*Инструкторская и судейская практика*

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### *Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования*

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом. Участвовать в техническом экзамене на 10 кю.

### ***Переводные нормы О.Ф.Л. и С.Ф.М.***

- Бег 30 м/ сек. 5,4 сек - 5,0
- Бег 100 м/сек 14,2 сек - 15,5
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 10 мин
- Толкание ядра /левой 3м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра / правой 3 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 3-5 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 7-12 раз
- Участие в соревнованиях
- Технический экзамен по базовой технике 9-10 кю.

### **Теоретический материал для групп начальной подготовки 1 года обучения**

#### **1. История развития каратэ.**

История зарождения каратэ и единоборств в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов.

#### **2. Краткие сведения о строении и функциях организма.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### **3. Гигиенические знания и навыки.**

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **4. Врачебный контроль, самоконтроль.**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение в содержании. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **5. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

### **6. Правила соревнований.**

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

## **7. Оборудование и инвентарь.**

Зал каратэ. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

## **Практический материал**

### **для групп начальной подготовки 1 года обучения**

#### **1.Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

#### **2.Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.*

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка каратиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый, Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.*

*Обучение ударам ног:* удар коленом, кин гери, мае гери, махи вперед, в сторону, назад.

*Обучение формальным упражнениям каратэ:* тайкиока соно ити, тайкиока соно ни.

## ЗНАТЬ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

### **Стойки**

Йой-дати - стойка ГОТОВНОСТИ

Фудо-дати - формальная стойка (ожидания)

Дзэнкуцу-дати - передняя наклонная стойка

Ути-хатидзи-дати стойка (японской) цифры

Кокуцу-дати - задняя наклонная стойка

Мороаси-дати - стойка с выдвинутой вперед ступней

Мусуби-дати - стойка с разведенными носками

Киба-дати - стойка всадника

Нэкоаси-дати - кошачья стойка

Цуруаси-дати - стойка журавля

Хайсоку-дати - стойка с сомкнутыми ступнями

Хэйко-дати - стойка с параллельными ступнями

Какэ-дати - скрученная стойка

Сантин-дати - стойка «трех точек»

### **Удары руками**

#### **Уровень, цель или направление**

Агэ – поднимающийся

Аго - подбородок или челюсть

Тюдан - средний уровень

Гаммэн - лицо

Гэдан - нижний уровень

Гяку - обратный

Хидзо - печень

Дзедан - верхний уровень

Маэ - вперед

Маваси круговой

Моротэ - двойной

Ой - проникающий

Ороси - опускающийся

Саю - левый и правый

Сёмэн - передний

Ёко - боковой

### **Ударные части тела или техника**

Хайто - внутреннее ребро ладони

Хайсю - тыльная сторона ладони

Хиракэн - плоский кулак

Иппон-нукитэ - «рука-копье» с выступающим указательным пальцем

Кэйко - клюв цыпленка

Кокэн - вершина запястья

Комеками - висок

Накаюби-иппонкэн - кулак с выступающим суставом среднего пальца

Нихон-нукитэ (Мэ-цуки) «рука-копье» с разведенными указательным и средним пальцами

Нукитэ – «рука-копье»

Дзёдан - верхний уровень

Кансэцу - сустав.

Ороси - опускающийся.

Гэдан - нижний уровень.

Кэагэ - поднимающийся.

Кин - пах.

Маэ - вперед.

Маваси - круговой.

Сото - снаружи.

Тоби - прыжковый.

Ёко - вбок.

Ути - внутрь.

Усиро - назад.

### **Ударные части тела или техника**

Тюсоку - подушечка пальцев стопы

Гэрн - удар ногой

Хайсоку - подъем стопы

Хидза - колено

Какато - пятка

Какэ - крюк

Сокуто - ребро стопы

Сунэ - голень

Тэйсоку - внутренняя выемка стопы

### **Общие термины**

Хадзимэ - начать

Хядари - левый

Ибуки - силовое дыхание

Иппон Кумитэ - спарринг на один шаг

Дзиссэн Кумитэ - спарринг с полным контактом

Дзию Кумитэ - свободный спарринг

Камаэтэ - принять позицию.

Каратэ-ги - форма одежды для каратэ (кимоно)

Ката - формальное упражнение

Киай - крик

Кихон - базовая техника

Кумитэ - спарринг или бой

Маваттэ - поворот

Миги – правый

Мокусю – закрыть глаза



Мугорэй – без счета

Наорэ –вернуться в позицию

Оби – пояс

Рэй – поклон

Рэнраку – комбинация

Санбон Кумитэ – спарринг на три шага

Сэйдза – позиция на коленях

Тамэсивари – разбивание

Ура - обратно или назад

Якусоку – обусловленный

Ямэ - стоп

Ояюби-иппонкэн - кулак с выступающим суставом большого пальца

Рютокэн - кулак «голова дракона»

Сита - низкий

Сётэй - основание ладони

Сэйкэн - передняя часть кулака

Хидзи - локоть

Сюто - «рука-нож»

Сакоцу - ключица

Татэ - вертикальный

Тэтцуи - нижняя часть или край кулака («молот»)

Цуки - проникающий удар

Тохо - рука «крюк меча»

Утикоми - толчок

Уракэн - обратная сторона кулака

Ути - секущий удар

Ёнхон-нукитэ - «рука-копье» с выступающими четырьмя кольцами

**Блоки**

### **Уровень, цель или направление**

Тюдан - средний уровень.

Гэдан - нижний уровень

Дзедан - верхний уровень

Маэ – вперед

Маваси – круговой

Моротэ – двойной

Ути – изнутри

Сото - снаружи

### **Ударные части тела или техника**

Барай - сметание

Хайто - внутреннее ребро ладони

Хидзи - локоть

Дзюдзи - скрестный

Какэ - крюк

Кокэн - вершина запястья

Осаэ - накладка вниз

Сётэй - основание ладони

Сюто - «рука-нож»

Укэ - блок

### **Удары ногами**

### **Уровень, цель или направление**

Аго - подбородок или челюсть

Тюдан - средний уровень

Гаммэн – лицо

Йой - приготовиться

### **Ритуальные поклоны**

Сихан ни рэй - поклон сихану (с 5-го дана и выше)

Сэнсэй ни рэй - поклон учителю (с 3-го дана и выше)

Сэнпай ни рэй - поклон старшему (от седан до нидан)

Отагай ни рэй - поклон друг другу

Домо аригато годзаймасита - большое спасибо

### **Счет**

Ити – один

Нидзю - двадцать

Ни - два

Сандзю - тридцать

Сан -три

Ёндзю - сорок

Си(ён) - четыре

Годзю - пятьдесят

Го - пять

Хайкю - сто

Року - шесть

Сити - семь

Хати - восемь

Кю - девять

Дзю – десять

### **Номенклатура**

Сихан - мастер (годан и выше)

Сэнсэй - учитель (сандан и выше)

Сэнпай - старший ученик (седан и выше)

## Список литературы

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. - 559 с.
2. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. - СПб.: Б&К, 2001. - 218 е., 24 ил.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 193 стр.
4. Дзигоро Кано. Кодокан Дзюдо. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» -2000. - 448 с.
8. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - XX, 316 с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. -320 с.: ил. - (Боевые искусства).
10. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. - Пер. с нем. Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 132 с.: ил. - (Боевые искусства).
11. Ренцо & Ройлер Грейси. Бразильское джиу-джитсу: теория и техника / Ренцо & Ройлер Грейси [и др.]; худож. - оформ. А. Киричёк. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 280 с.; ил. - (Боевой спорт)
12. Рудман Д. Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 216 с., ил. («Первый шаг»)
13. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. - 384 с.