

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества
р.п. Мокшан**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества» р.п. Мокшан

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета МБОУ
ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Протокол № 1 от «2» сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Тесемникова В.В.
Приказ № 213 от «3» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ»**

Возраст учащихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:

педагог дополнительного образования

Елисеева Елена Сергеевна

Мокшан, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной, по форме организации образовательного процесса – очной.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Проектом Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» детей и взрослых», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298а.

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Программа разработана на основе: теории стратегии поединка С.А. Лапшина одного из основателей каратэ в СССР, культура каратэ Г. Фунакоси.

Уставом МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан и локальными актами учреждения: «Положением о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан», «Положением о промежуточной аттестации».

Актуальность образовательной программы.

В «Стратегии развития в Российской Федерации на период до 2025 года» обозначены приоритеты государственной политике в области воспитания.

Одним из приоритетов является физическое развитие и культура здоровья, формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек.

Формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости.

Распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

Анализ социального заказа показал, что 95 % детей посещают занятия по восточному боевому единоборству, с целью повысить спортивно-физическую подготовку, стать более выносливыми и уверенными в себе.

Отличительные особенности. Программа акцентирует внимание как на развитие нравственных, моральных качеств обучающихся и привлечение детей

к «массовому» спорту, так и на достижение высоких спортивных результатов. Программа «Карате» является разноуровневой. Ребенок имеет возможность включиться в любой уровень сложности программы в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовки.

Стартовый (ознакомительный) уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого материала, акцентирует внимание на развитии общей физической подготовки и индивидуальных качеств обучаемого, с целью развития мотивации и устойчивого интереса к спорту в целом.

Базовый уровень – освоение знаний, умений и навыков, позволяющих получить более углубленное изучение специальных и тактико-технических навыков в Карате.

Продвинутый уровень – предполагает совершенствование общефизического, специального и тактико-технического уровня подготовки, с целью получения высоких спортивных результатов – участие в соревнованиях различного уровня.

Новизна образовательной программы заключается в введении модуля наставничества «учитель-ученик». Для достижения качественных и высоких результатов при реализации программы, используется целевая модель наставничества (форма наставничества «учитель-ученик»). В связи с этим при проектировании программы учитываются возможности обучения по индивидуальному образовательному маршруту. Модуль предполагает раскрытие потенциала каждого наставляемого, формирование жизненных ориентиров у обучающихся. Создание условий для улучшения образовательных результатов. Формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого. Разносторонняя поддержка обучающегося с особыми образовательными или социальными потребностями.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что Карате можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии личности. В процессе её реализации, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, приёмами самообороны, спортивной подготовки, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Цель программы: обучение основным элементам Восточного боевого единоборства с дальнейшим углубленным освоением технических и тактических действий.

Задачи:

Личностные:

развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;

формировать потребность в здоровом образе жизни;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

воспитать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

содействовать становлению основ спортивной этики и эстетики восточных боевых единоборств.

Метапредметные:

формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями.

укреплять здоровье, развивать основные физические качества (силу, выносливость, координацию движения, скорость реакции) и повышать функциональные возможности организма;

ознакомить с требованиями спортивного режима и личной гигиены;

Предметные:

обучить ударной и бросковой технике, работе в партере, приемам страховки и само страховки, предупреждению травматизма при совместной работе в паре;

совершенствовать навыки и умения, сознательно применять технические действия на практике.

Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам 7-17 лет. Учащиеся, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Отбор и зачисление в группы производится из числа детей, в возрасте 7 - 17 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям восточным боевым единоборством. Наполняемость групп: 1, 2, 3,4,5 года обучения – не менее 15 человек.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся

Возраст 7 -9 лет

Это период можно характеризовать, как начальный уровень осознанного умения учиться; период начала освоения научных понятий, развития навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками для достижения общей цели, развитие самоконтроля и самооценки.

У учащихся этого возраста формируются дружеские, основанные на взаимовыручке и взаимной поддержке, взаимоотношения между организаторами, активистами, исполнителями. Учащиеся знакомятся с основными направлениями занятий, осваивают выполнение спортивных упражнений в технике карате в группе при помощи педагога, принимают участие в конкурсах, соревнованиях на уровне объединения, учреждения.

Возраст 10-13 лет

Учащиеся этого возраста склонны к выполнению самостоятельных заданий и практических работ на занятиях. Они с готовностью берутся за новые задания, живо откликаются на предложение сделать что-то самостоятельно, принимают участие в выставках, соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения, района, города.

Возраст 14-17 лет

Этому возрасту свойственно чувство взрослости: потребность равноправия и уважения, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Возрастает самостоятельность, независимость, значительно расширяется сфера деятельности подростка.

Формируется волевое поведение, целеустремленность, поэтому занятия в объединении дают возможность доводить начатое дело до конца и добиваться поставленной цели.

В этом возрасте создаются неплохие условия для формирования организаторских способностей, предприимчивости. Приобретается опыт

совместного действия в сообществе сверстников и значимых взрослых, объединенных общей деятельностью.

Учащиеся получают задания повышенной трудности для самостоятельной работы, принимают участие в соревнованиях городского и регионального уровня.

Объем программы и режим занятий

Программа рассчитана на 5 лет. Общее количество часов - 1008 часов.

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа).

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часа).

Третий год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Четвертый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов).

Пятый год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов)

Уровень освоения	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия (час)	Всего часов в неделю
Стартовый	1	2	2	4
Базовый	2	3	2	6
	3	3	2	6
Продвинутый	4	3	2	6
	5	3	2	6

Программа «**Карате**» включает три учебных модуля: «1 Модуль», «2 Модуль», «3 Модуль (Наставник – ученик) », что обеспечивает вариативность образования и дает возможность учащимся выбирать порядок освоения программы с учетом собственных интересов и потребностей. Каждый модуль – это своеобразный «шаг» в понимании восточных единоборств.

Модульный принцип построения программы «Карате» определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет вариативности содержания, ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки учащихся, дает возможность смоделировать образовательный маршрут объединения с учетом конкретных условий реализации программы: уровнем подготовки и мотивированности учащихся, степенью их интереса к обучению по программе.

Модуль 1 (*стартовый уровень освоения программы*) характерно создание условий для формирования интереса и мотивации детей к спортивным занятиям по виду «Карате», на приобретение знаний и умений, необходимых для работы, на формирование любви к восточному боевому искусству. Образовательный потенциал модуля способствует формированию у учащихся навыков самостоятельной и коллективной работы.

Результаты обучения представляются на уровне образовательной организации.

Модуль 2 (*базовый уровень освоения программы*) предполагает расширение и углубление знаний по выбранной учащимися дисциплине, а также создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Результаты деятельности представляются на уровне образовательной организации, на региональных мероприятиях.

Модуль 3 Наставник-ученик. (*продвинутый уровень освоения программы*) создание условия для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Программа «Карате» является *разноуровневой*.

Каждый уровень является законченным этапом обучения, и в то же время основой для дальнейшего обучения ребенка. Образовательный процесс построен таким образом, что переход с одного на другой уровень и продолжительность освоения каждого уровня зависит от индивидуальных возможностей и потребностей учащихся.

Организация занятий, в соответствии с уровнями обучения, осуществляется следующим образом:

Стартовый уровень

Задачи стартового уровня:

- формирование мотивации к занятиям карате;
- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- овладение основами техники базовых упражнений;

- овладение основами техники карате;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Предполагаемые (ожидаемые) результаты реализации стартового уровня

Учащиеся по итогам стартового уровня:

- приобретают навыки общения в коллективе;
- знают простые навыки страховки и акробатики;
- владеют навыками перемещения, работы в парах и по заданию;
- сдают технические нормативы на 9-8 кю (желтый пояс);
- сдают переводные нормативы по ОФП.

Базовый уровень

Задачи базового уровня:

- достижение всесторонней физической и функциональной подготовленности;
- формирование специальных двигательных способностей;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование специальных психологических качеств.

Предполагаемые (ожидаемые) результаты реализации базового уровня

Учащиеся по итогам базового уровня

- знают навыки страховки и акробатики;
- знают правила соревнований по карате;
- принимают участие в соревнованиях по карате;
- имеют опыт участия в соревнованиях по карате;
- сдают технические нормативы на 7-5 кю;
- сдают технические нормативы на 5-3 кю;
- сдают переводные нормативы по ОФП.

Продвинутый уровень

Задачи продвинутого уровня:

- совершенствование техники карате;
- совершенствование специальных двигательных способностей;

- достижение спортивных результатов, характерных для этапа первых больших успехов;
- накопление соревновательного опыта.

Предполагаемые (ожидаемые) результаты реализации продвинутого уровня

Учащиеся по итогам продвинутого уровня:

- знают правила соревнований по карате;
- имеют опыт участия в городских или областных соревнованиях по каратэ;
- сдают технические нормативы на 3-2 кю;
- сдают переводные экзамены по ОФП.
- умеют вести судейские протоколы и судить соревнования;
- участвуют в муниципальных и областных соревнованиях по карате;
- сдают технические нормативы на 1 кю – 1 Дан;
- сдают итоговые экзамены по ОФП.

Предполагаемые результаты обучения по образовательной программе

Метапредметные результаты

Учащиеся научится:

- самостоятельно устанавливать целевые приоритеты, прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели, самостоятельно анализировать тренировочные занятия и выступления на соревнованиях;
- работать в группе, использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей, учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

Личностные результаты

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, установка к занятиям спортом и здоровому образу жизни, умения и навыки совершенствования своего физического развития,
- способности ставить цели и строить жизненные планы;

- будут развиты пять основных качеств: повышенная чувствительность, прямота и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению.

Предметные результаты

- судейской практики и инструкторской деятельности.
- знаниями об истории возникновения карате;
- основными элементами кихон и ката, тактике и стратегии поединка;
- спортивной терминологией;
- приемами оказания первой помощи при травмах;
- элементами кумитэ, техникой самообороны;

При реализации программы «Карате» используются методы ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*** в условиях самоизоляции, осуществляется по следующим видам учебной деятельности:

- самостоятельное изучение учебного материала;
- учебные занятия (лекционные и практические);
- консультации;
- мастер – классы.

Формы контроля

Для выявления результативности работы можно применять следующие формы деятельности:

- наблюдение в ходе обучения с фиксацией результата;
- проведение контрольных срезов знаний в форме тестов;
- анализ, обобщение и обсуждение результатов обучения;
- участие соревнованиях на различных уровнях

Входной контроль осуществляется в начале учебного года в виде устного опроса, тестирования.

Текущий контроль осуществляется в середине учебного года в виде тестов и наблюдения педагога;

Итоговый контроль проводится в конце учебного года по результатам реализации проектов, сдаче технических нормативов и нормативов по ОФП, участия в соревнованиях.

Критериями оценки являются правильные ответы на вопросы, успешная сдача технических нормативов и нормативов по ОФП, успешное выступление на соревнованиях.

Формы аттестации

При обучении по данной программе применяется текущая (по итогам проведения занятия) и промежуточная аттестация (по итогам освоения разделов учебного плана).

Формы текущей аттестации:

- выполнение практических и индивидуальных заданий;
- организация и проведение соревнований внутри учреждения;
- наблюдение;
- контрольный срез знаний и умений;

Формы промежуточной аттестации:

сдача технических нормативов;
участие в соревнованиях.

Учебный план

Предметные курсы, темы	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	Модуль 1	Модуль 2		Модуль 3 «Наставник-ученик»	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Духовно-нравственные основы карате	2	2	4	2	
2. Краткие сведения о строении и функциях организма			3		
3. Разминка. Общеразвивающие упражнения	29				
4. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом				2	
5. Техника самостраховки	24	20	18		
6. Изучение стоек	16				
7. Передвижения в стойках	12				
8. Изучение прямого удара	18				
9. Изучение техники защиты	22				
10. Изучение техники ударов ногами – гери-ваза	18				
11. Спортивные игры	32	32			
12. Учебно-тренировочные поединки	28	36	50	64	36
13. Основы физиологии и гигиены	9				
14. Совершенствование прямого удара		1			
15. Совершенствование техники защиты		2	36	18	18
16. Совершенствование техники ударов ногами гери-ваза		2	36	23	18
17. Спортивный образ жизни-залог здоровья и душевного равновесия		8			
18. Изучение ударов локтем				36	
19. Планирование и контроль спортивной подготовки				10	
20. Совершенствование стоек		20	18	18	
21. Передвижения в стойках		20	18		
22. Изучение удара на месте и в движении			20		
23. Формирование характера. Эмоциональная регуляция			10		
24. Единая спортивная					2 ¹

классификация					
25. Совершенствование передвижения в стойках				18	18
26. Совершенствование удара на месте и в движении				23	18
27. Судейская практика					6
28. Общая и специальная физическая подготовка					64
29. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Соревновательная деятельность					36
ИТОГО В ГОД:	144	216	216	216	216

Модуль 1
1 год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	Тео рия	Практ ика	Форма контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие	3	2	1	Входная диагностика. Беседа, опрос.
2.	Духовно- нравственные основы карате	2	2	1	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Разминка. Общеразвивающие упражнения	29	2	27	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Контрольные тесты ОФП. Анализ работы с обсуждением
4.	Техника самостраховки	24	2	22	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
5.	Изучение стоек	16	2	14	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
6.	Передвижения в стойках	12	1	11	Подготовка творческой работы, наблюдение. Мониторинг практических навыков. Анализ работы с обсуждением
7.	Изучение прямого удара	18	2	16	Визуальный контроль. Наблюдение, беседа. Этюдные работы. Анализ работы с обсуждением
8.	Изучение техники защиты	22	2	22	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
9.	Изучение техники ударов ногами – гери-ваза	18	2	16	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
10.	Спортивные игры	32	4	28	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
11.	Учебно- тренировочные поединки	28	2	26	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
12.	Основы физиологии и гигиены	9	2	7	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Опрос
13.	Заключительное занятие	3		3	Зачетные соревнования. Анализ работы с обсуждением
Итого:		216	25	191	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие

Знакомство с детьми, инструктаж по технике безопасности, правила поведения в спортивном зале. Краткая характеристика, цель и задачи программы. Этикет и правила поведения в Додзе (спортивном зале). История возникновения и становления борьбы карате. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека.

Контроль: Тестирование с целью определения среднего уровня способностей.

Тема 2. Духовно-нравственные основы карате

Теория: Образ японского самурая как пример для подражания: развитое чувство справедливости, патриотизма, сила духа и воля, доброта, свободолобие, физическая сила. Карате – искусство защиты. Ключевые качества каратиста: Верность (Отечеству, семье), Вежливость (уважение, скромность), Мужество (храбрость, твердость, выносливость, находчивость), Правдивость (искренность, честь, справедливость), Простота (скромность, чистота). Правила карате.

Контроль: Тестовое задание

Тема 3. Разминка. Общеразвивающие упражнения

Теория: Двигательный режим. Группы мышц. Значение различных физических упражнений.

Практика: Выполнение упражнений для подготовки мышц к работе.

- шейный отдел (вращение головой);
- плечевой пояс (наклоны и вращения плеч и руками);
- поясничный отдел (вращения тазом, наклоны и вращения туловищем);
- нижние конечности (вращение в коленных суставах, вращение стоп);
- упражнения гибкость, растяжку и формирование правильной осанки (шпагат, наклоны туловища сидя - сет ноги врозь);
- акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, мостик, колесо).

Контроль: Контрольные тесты ОФП.

Тема 4. Техника самостраховки

Теория: Значение самостраховки. Положение головы, ног и рук. Техника страховок при падении вперед, назад, в стороны. Техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести.

Практика: Падение с помощью педагога. Удержание равновесия. Правильные положения рук и ног.

Контроль: Самостоятельное выполнение падения.

Тема 5. Изучение стоек

Теория: Что такое стойка. Стойки в карате: естественная позиция (шизентай), защитные, боевые (наступательные). Положение рук, постановка ног, корпуса в стойках.

Практика: Выполнение стоек с помощью педагога, самостоятельное выполнение, переход из одной стойки в другую и обратно:

- ожидания – хэйсоку и мисуби – дачи;
- естественной – хэйко и хачиджи – дачи;
- всадника – кибя – дачи;
- передней – дзенкуцу – дачи;
- задней – кукуцу – дачи;

Контроль: Самостоятельное выполнение стоек.

Тема 6. Передвижения в стойках

Теория: Требования к различным типам передвижений: быстрота и внезапность, абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения, четкая фиксация конечного положения. Основные типы передвижений: вперед, с шагом через переднюю ногу; назад, с шагом через заднюю ногу; выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом; «влетание».

Практика: Выполнение передвижения в стойках с помощью педагога. Самостоятельное выполнение передвижения в стойках:

- передней – дзенкуцу-дачи – ДЗД
- задней – кукуцу-дачи – ККД
- всадника – кибя-дачи – КБД

Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Контроль: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков.

Тема 7. Изучение прямого удара руками

Теория : Атакующие действия руками, локтями. Проникающий прямой удар – цуки. Удар рукой – учи. Кен (способы формирования кулака).

Практика: Правильное выполнение, отработка в парах ударов руками:

- на месте – чоку-дзуки;
- с шагом – ой-дзуки;
- разноименной рукой – гьяку-дзуки.

Контроль: Обусловленный бой.

Тема 8. Изучение техники защиты

Теория: Техника защиты (укэ). Отличительные особенности приемов защиты в каратэ. Условия эффективности блока: направление силы, вращение предплечья, чувство ритма, работа бедра, положение локтя, блок-атака.

Практика: Самостоятельное выполнение, работа в парах:

- верхним блоком – аге-укэ;
- нижним блоком – гедан-барй(укэ);
- предплечьем вовнутрь – сото-удэ-укэ;
- предплечьем наружу – учи-удэ-укэ.

Контроль: Свободный бой с легким контактом.

Тема 9. Изучение техники ударов ногами – гери-ваза

Теория: Техника ударов ногами (гери-ваза). Максимальное использование бедра в ударе. Необходимость быстрого отвода бьющей ноги назад.

Практика: Правильное выполнение техники, работа в парах:

- прямого удара ногой (хлёсткого) – маэ-гери-кеагэ;
- прямого удара ногой (проникающего) – маэ-гери-кекоми.

Контроль: Составление комбинаций.

Тема 10. Спортивные игры

Теория: Физическая культура и спорт в жизни человека. Правила спортивных игр.

Практика: Проведение игр: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч.

Контроль: Контрольные соревнования

Тема 11. Учебно-тренировочные поединки

Теория: Работа с партнерами, схватка (кумитэ). Правила ведения поединка. Гихоо – тактика (способы перехвата инициативы): тоодза-укэ, фумикомми-укэ, хинери-укэ. Рэнраку-вадза (составление комбинаций).

Практика: Базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппонкумитэ (атакующие и оборонительные действия, техника передвижения и понимание), дзюкумитэ (партнерами разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов). Рэнраку-вадза (составление комбинаций).

Контроль: Поединок по правилам соревнований.

Тема 12. Основы физиологии и гигиены

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Краткие сведения о строении организма человека. Значение дыхания. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Режим учебы и отдыха. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Профилактика вредных привычек. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

Контроль: Тест - опрос

Тема 12. Заключительное занятие

Показательные выступления перед родителями. Награждение лучших учащихся.

Модуль 2
Второй год обучения
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
1.	Духовно-нравственные основы традиционного карате	2	2	-	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос.
2.	Техника самостраховки	20	1	19	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Совершенствование стоек	20	4	16	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ работы с обсуждением
4.	Передвижения в стойках	20	1	19	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
5.	Совершенствование прямого удара	18	1	17	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
6.	Совершенствование техники защиты	28	2	26	Подготовка творческой работы, наблюдение. Мониторинг практических навыков. Анализ работы с обсуждением
7.	Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза	30	2	28	Визуальный контроль. Наблюдение, беседа. Этюдные работы. Анализ работы с обсуждением
8.	Спортивные игры	32	2	30	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
9.	Учебно-тренировочные поединки	36	3	33	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ.
10.	Спортивный образ жизни – залог здоровья и душевного равновесия	8	3	5	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ с обсуждением
11.	Заключительное занятие	2		2	
Итого:		216	21	195	

Содержание программы

Тема 1. Духовно-нравственные основы традиционного карате

Карате – уникальное сочетание глубокой духовности и физического совершенствования человека. Нравственное созидание: сильный не может обидеть слабого, беззащитного, он должен защищать его; недопустимость превышения пределов необходимой обороны и демонстрации своей силы. Суть «воинской морали», лежащей в основе каратэ – в исключении жестокости, проявлении благородства, справедливости, уважении старших, любви к ближним, защите слабых, помощи нуждающимся.

Контроль: Тест–опрос по ТБ

Тема 2. Техника самостраховки

Теория: Укеми-ваза (техника страховок при падении). Правильное падение – умение напрягать тело и «группироваться» в момент касания поверхности.

Практика: Мягкие перекаты с боку на бок, на согнутой спине по диагонали от плеча к противоположному бедру или наоборот. «Группировки». Отработка индивидуально и с партнером.

Контроль: Обусловленный бой.

Тема 3. Совершенствование стоек

Теория: Дачи-ваза. Удержание прочной позиции, стойки.

Практика: Выполнение стоек, переход из одной стойки в другую и обратно:

- ожидания – хэйсоку и мисуби – дачи;
- естественной – хэйко и хачиджи – дачи;
- всадника – кибэ – дачи;
- передней – дзенкуцу – дачи;
- задней – кукуцу – дачи.

Контроль: Самостоятельное выполнение стоек.

Тема 4. Передвижения в стойках

Теория: Общие правила перемещений: движение начинается и идет из живота, спина остается прямой; перемещение должно быть мгновенным, быстрым и легким; нога скользит по полу, словно между ней и стопой лежит лист бумаги; мышцы должны работать гармонично.

Практика: Выполнение передвижения в стойках:

- передней – дзенкуцу-дачи – ДЗД
- задней – кукуцу-дачи – ККД
- всадника – кибэ-дачи – КБД

Контроль: Самостоятельное выполнение передвижения в стойках.

Тема 5. Совершенствование прямого удара руками

Теория: Ручная техника: учи-сүто-учи (укэ); учи-уракен-учи (укэ); учи-тетсуи-учи (укэ); отоши-уракен-учи (укэ); отоси-тетсуи-учи (укэ); отоси-сүто-учи (укэ); отоси-хайшу-учи (укэ); ура-дзуки; татэ-дзуки; агэ-дзуки; маваси-дзуки; каги-дзуки; нукитэ-дзуки; чоку-дзуки; ой-дзуки; гяку-дзуки.

Практика: Отработка ударов. Работа в парах.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 6. Совершенствование техники защиты

Теория: Техника защиты:

- верхним блоком – аге-уки;
- нижним блоком – гедан-барй(уки);
- предплечьем вовнутрь – сото-удэ-уки;
- преплечьем наружу – учи-удэ-уки;
- ребром ладони – шото-удэ-уки.

Практика: Тактика: сото-нагаши-укэ, учи-нагаши-укэ. Гохон-кумитэ (условный поединок на пять шагов). Ката. Хейан-сёдан.

Контроль: Условные поединки: кихон-кумитэ, санбон-кумитэ.

Тема 7. Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза

Теория: Техника ног: дэ-аси-барай; ко-учи-гари; ко-сото-гари; нами-аси; ёко-гери-кеаге; ёко-гэри-кекоми; ёко-гэри-фумикомми.

Практика: Отработка техники. Работа в парах. Условные поединки. Гохон-кумитэ, санбон-кумитэ.

Контроль: Контрольный зачет

Тема 8. Спортивные игры

Теория: Объяснение правил спортивных игр.

Практика: Проведение игр: футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч.

Контроль: Контрольные соревнования

Тема 9. Учебно-тренировочные поединки

Теория: Правила ведения поединка.

Практика: Условные поединки: кихон-кумитэ, санбон-кумитэ. Поединок по правилам соревнований.

Контроль: Контрольный зачет

Тема 10. Спортивный образ жизни – залог здоровья и душевного равновесия

Теория: Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Режим питания спортсмена. Влияние эмоций на вегетативную систему человека. Как эмоции помогают подготовить организм к новой ситуации. Негативное влияние эмоционального перевозбуждения на организм и психические процессы. История спортивной этики. Как менялись нравственные принципы в истории спорта. Влияние нравственно-этических принципов на волевые качества спортсмена, на преодоление неудач. Истории из жизни знаменитых спортсменов.

Практика: Тренировочные игры и упражнения на расслабление и восстановление физического и эмоционального состояния. Просмотр фрагментов интервью с известными спортсменами.

Контроль: Контрольный зачет

Тема 11. Заключительное занятие

Показательные выступления перед родителями. Награждение лучших учащихся.

3 год обучения
Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля/аттестации
1.	Духовно-нравственные основы карате	4	4	-	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос.
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	4	3	1	Тематическая беседа. Контрольные тесты по теме. Педагогическое наблюдение
3.	Техника самостраховки	18	1	17	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ работы с обсуждением
4.	Совершенствование стойек	18	2	16	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
5.	Передвижения в стойках	18	2	16	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
6.	Изучение удара на месте и в движении	20	2	18	Подготовка творческой работы, наблюдение. Мониторинг практических навыков. Анализ работы с обсуждением
7.	Совершенствование техники защиты	36	2	34	Визуальный контроль. Наблюдение, беседа. Анализ работы с обсуждением
8.	Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза	36	2	34	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
9.	Формирование характера. Эмоциональная регуляция	10	5	5	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ.
10.	Учебно-тренировочные поединки.	50	2	48	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ с обсуждением
11.	Заключительное занятие	2		2	Показательные выступления. Коллективный анализ с обсуждением
Итого:		216	25	191	

Содержание программы

Тема 1. Духовно-нравственные основы карате.

Теория: Искусство жить по законам мироздания: быть бескорыстным, равнодушным ко всему происходящему, пресекать любую несправедливость. Каждое занятие, каждый поединок – не просто физическая тренировка, а отработка навыков человеческого общения, умения «смягчить» конфликт.

Контроль: Тест -опрос

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Костно-мышечная система, её строение и функции. Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови, сердца и сосудов. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие всех органов человека. Влияние физической культуры и спорта на организм детей и подростков.

Практика: Практическое изучение строения и функций организма человека

Контроль: Теоретический зачет

Тема 3. Техника самостраховки

Теория: Мягкое падение («длинный путь»). Жесткое падение («короткий путь»).

Практика: Отработка страховки на мягкой поверхности. Отработка страховки с партнером.

Контроль: Свободный бой с легким контактом.

Тема 4. Совершенствование стоек

Теория: Стойки: шико-дати, дзенкутсу-дати, фудо-дати, хангетсу-дати, коса-дати.

Практика: Выполнение стоек с помощью педагога,

Контроль: Самостоятельное выполнение стоек, переход из одной стойки в другую и обратно.

Тема 5. Передвижения в стойках

Теория: Передвижение в дзенкуцу-дати вперед. Передвижение в кокуцу-дати вперед. Характерные ошибки при выполнении передвижений.

Практика: Отработка передвижений в стойках. Работа в парах.

Самостоятельное выполнение передвижения в стойках.

Контроль: Самостоятельное выполнение стоек.

Тема 6. Изучение удара на месте и в движении

Теория: Правильное выполнение:

- ребром ладони – шото-учи;
- основанием кулака – тэтцуи-учи;
- тыльной стороной кулака – уракэн-учи;
- по дуге – маваши-дзуки.

Практика: Отработка ударов индивидуально, в парах. Кумитэ.

Контроль: Обусловленный бой.

Тема 7. Совершенствование техники защиты

Теория: Дзю-дзюцу: защитные действия против вооруженного противника.

Практика: Работа в парах. Кумитэ. Тамесивари – разбивание предметов.

Контроль: Свободный бой с легким контактом.

Тема 8. Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза

Теория: Правильное выполнение техники:

- прямого удара ногой (хлёсткого) – мае-гери-кеаге;
- прямого удара ногой (проникающего) – мае-гери-кекоми;
- удара ногой в сторону (хлёсткого) – ёко-гэри-кеагэ;
- удара ногой в сторону (проникающего) – ёко-гери-кекоми;
- удара ногой по дуге – маваши-гери.

Практика: Отработка ударов индивидуально, в парах. Кумитэ.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 9. Формирование характера. Эмоциональная регуляция

Теория: Что движет поступками человека. Как сформировать черты своего характера. Сила воли. Природа возникновения эмоций. Управление эмоциями через мысленные образы. Взаимовлияние напряжения лицевых мышц и эмоционального настроения.

Практика: Упражнения на формирование своего образа с новыми чертами характера.

Контроль: Игра «Изобрази эмоцию».

Тема 10. Учебно-тренировочные поединки

Теория: Объяснение правил ведения поединка.

Практика: Гохон-кумитэ, санбон-кумитэ, иппон-кумитэ. Дзю-иппон-кумитэ, сий-кумитэ.

Контроль: Поединок по правилам соревнований.

Тема 11. Заключительное занятие

Показательные выступления перед родителями. Награждение лучших учащихся.

Модуль 4 «Наставник - ученик»

4 год обучения

Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
1.	Духовно-нравственные основы карате	2	2	-	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос.
2.	Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом	2	2	-	Тематическая беседа. Контрольные тесты по теме. Педагогическое наблюдение
3.	Совершенствование стоек	18	2	16	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ работы с обсуждением
4.	Совершенствование передвижения в стойках	18	2	16	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
5.	Совершенствование удара на месте и в движении	23	2	21	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
6.	Изучение ударов локтем	36	2	34	Подготовка творческой работы, наблюдение. Мониторинг практических навыков. Анализ работы с обсуждением
7.	Совершенствование техники защиты	18	2	16	Визуальный контроль. Наблюдение, беседа. Анализ работы с обсуждением
8.	Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза	23	2	21	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
9.	Планирование и контроль спортивной подготовки	10	5	5	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ.
10.	Учебно-тренировочные поединки	64	2	62	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ с обсуждением
11.	Заключительное занятие	2		2	Показательные выступления. Коллективный анализ с обсуждением
Итого:		216	23	193	

Содержание программы

Тема 1. Духовно-нравственные основы карате

Теория: Карате как средство формирования личности, дорога самосовершенствования. Заповеди Гичина Фунакоши.

Контроль: Тест –опрос по ТБ

Тема 2. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом

Теория: Систематический врачебный контроль как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Прохождение диспансеризации. Восстановительные мероприятия в спорте. Прохождение медицинского осмотра по плану.

Контроль: Ведение дневника тренировок спортсмена.

Тема 3. Совершенствование стоек

Теория: Шизентай (естественные стойки). Боевые, наступательно-боевые и защитные стойки: стойка всадника (киба-дачи), шико-дачи.

Практика: Самостоятельное выполнение стоек. Переход из одной стойки в другую и обратно.

Контроль: Самостоятельное выполнение стоек.

Тема 4. Совершенствование передвижения в стойках

Теория: Передвижение в стойках способами сурикоми.

Практика: Выполнение передвижения в стойках способами дзенкуцу-дати, кокуцу-дати, сурикоми, суриаси, саси-аси.

Контроль: Самостоятельное выполнение передвижения в стойках.

Тема 5. Совершенствование удара на месте и в движении

Теория: Удары на месте:

- ребром ладони – шото-учи;
- основанием кулака – тэтцуи-учи;
- тыльной стороной кулака – уракэн-учи;
- по дуге – маваши-дзуки.

Практика: Отработка атакующих действий руками, локтями; ударов ногами. Работа с партнерами.

Контроль: Кумитэ.

Тема 6. Изучение ударов локтем

Теория: Выполнение на месте и в движении ударов локтем – эмпи-учи.

- вперёд – мае-эмпи-учи;
- в сторону – ёко-эмпи-учи;
- по дуге – маваши-эмпи-учи;
- вниз – отоши-эмпи-учи.

Практика: Отработка ударов локтем индивидуально и в парах.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 7. Совершенствование техники защиты

Теория: Выполнение техники защиты:

- верхним блоком – аге-уки;

- нижним блоком – гедан-барй(уки);
- предплечьем вовнутрь – сото-удэ-уки;
- предплечьем наружу – учи-удэ-уки;
- ребром ладони – шото-удэ-уки
- предплечьем вниз – отоши-удэ-уки;
- скрещёнными руками – джуджи-уки.

Практика: Отработка способов защиты индивидуально и в парах.

Контроль: Обусловленный бой.

Тема 8. Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза

Теория: Техника удара ногой назад – уширо-гери.

Практика: Отработка уширо-гери индивидуально и в парах. Отработка и совершенствование ранее изученных техник удара ногами.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 9. Планирование и контроль спортивной подготовки

Теория: Сущность и назначение планирования, его виды. Планирование нагрузки. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерения и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Практика: Составление индивидуальных планов подготовки.

Контроль: Тестовые задания

Тема 10. Учебно-тренировочные поединки

Теория: Правила ведения поединка.

Практика: Показ, апробирование поединка в парах по заданию.

Контроль: Поединок по правилам соревнований.

Тема 11. Заключительное занятие

Показательные выступления перед родителями. Награждение лучших учащихся.

5 год обучения
Учебно-тематический план

№	Темы занятий	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
1.	Единая спортивная классификация	2	2	-	Беседа, педагогическое наблюдение, опрос.
2.	Совершенствование передвижения в стойках	18	2	15	Тематическая беседа. Контрольные тесты по теме. Педагогическое наблюдение
3.	Совершенствование удара на месте и в движении	18	2	15	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ работы с обсуждением
4.	Совершенствование техники защиты	18	2	15	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Просмотр работ. Анализ работы с обсуждением
5.	Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза	18	2	14	Педагогическое наблюдение. Проведение мониторинга. Коллективный анализ.
6.	Учебно-тренировочные поединки	36	2	32	Подготовка творческой работы, наблюдение. Мониторинг практических навыков. Анализ работы с обсуждением
7.	Судейская практика	6	-	6	Визуальный контроль. Наблюдение, беседа. Этюдные работы. Анализ работы с обсуждением
8.	Общая и специальная физическая подготовка	64	2	60	Тематическая беседа. Педагогическое наблюдение. Анализ результатов тест-бега и ОФП Анализ работы с обсуждением
9.	Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Соревновательная деятельность	36	6	30	Педагогическое наблюдение. Коллективный анализ.
10.	Заключительное занятие				Показательные выступления. Коллективный анализ с обсуждением
Итого:		216	20	196	

Содержание программы

Тема 1. Единая спортивная классификация

Теория: Содержание разрядных норм и требований ЕСК по карате. Порядок выполнения и присвоения спортивных разрядов. Зачетная классификационная книжка спортсмена.

Контроль: Тест - опрос

Тема 2. Совершенствование передвижения в стойках

Теория: Перемещение в кйба-дати последовательным зашагиванием – сасиаси.

Практика: Отработка передвижений в стойках индивидуально и с партнером. Совершенствование ранее изученных способов передвижения в стойках.

Контроль: Свободный бой с легким контактом.

Тема 3. Совершенствование удара на месте и в движении

Теория: Выполнение ударов на месте и в движении:

- ребром ладони – шото-учи;
- основанием кулака – тэтцуи-учи;
- тыльной стороной кулака – уракэн-учи;
- по дуге – маваши-дзуки.

Практика: Отработка ударов на месте и в движении индивидуально и в парах. Кумитэ.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 4. Совершенствование техники защиты

Теория: Защита от различных ударов с переводом противника в партер на удержание с добивающим ударом. Освобождение от захватов с воздействием на болевые точки противника.

Практика: Отработка изученных техник защиты в парах.

Контроль: Обусловленный бой.

Тема 5. Совершенствование техники ударов ногами – гери-ваза

Теория: Правильное выполнение техники:

- прямого удара ногой (хлёсткого) – мае-гери-кеаге;
- прямого удара ногой (проникающего) – мае-гери-кекоми;
- удара ногой в сторону (хлёсткого) – ёко-гэри-кеагэ;
- удара ногой в сторону (проникающего) – ёко-гери-кекоми;
- удара ногой по дуге – маваши-гери.

Изучение:

- удара ногой назад – уширо-гери.

Практика: Отработка ударов, работа в парах.

Контроль: Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Тема 6. Учебно-тренировочные поединки

Теория: Тактика ведения поединка. Стил и манера ведения боя.

Практика: Работа в парах по заданию согласно правилам соревнований. Отработка ударов и комбинаций по заданию.

Контроль: Выполнение связок самостоятельно в парах.

Тема 7. Судейская практика

Практика: Участие в судействе соревнований различного ранга. Участие в семинарах судей.

Контроль: Сдача нормативов по судейству.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Принципы постепенности, повторения, разносторонности в процессе занятия.

Практика :Совершенствование специальных физических качеств каратиста: выносливости, быстроты, прыгучести, силы и ловкости. Выполнение циклических игровых и беговых тренировок. Упражнения с элементами акробатики. Тренировка на снарядах.

Контроль: Контрольные вопросы по теме. Выполнение тест-бега и ОФП.

Тема 9. Психологические аспекты подготовки к соревнованиям. Соревновательная деятельность.

Теория: Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Влияние коллектива на психологическую подготовку спортсмена. Секреты команды-победительницы. Основные принципы успешного функционирования коллектива. Как раскрыть свои способности в команде. Индивидуальность каждого как залог успеха команды.

Практика: Участие в соревнованиях различного ранга. Повышение рейтинга спортсмена. Анализ результатов участия в соревнованиях.

Контроль: Тестовые задания

Тема 10. Заключительное занятие

Показательные выступления перед родителями. Награждение лучших учащихся. Вручение свидетельств об окончании обучения.

Программа наставничества (приложение 6).

Список литературы

1. Вихманн В.Д. Школа карате-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4.- М.: Советский спорт, 1984.
2. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.; 2002.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 1978.
4. Галан В. Карате-до для продвинутых учеников. БКО, 1998.
5. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
6. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
7. Иванов-Катанский С. Техника рукопашного боя: Кн.1: Базовая техника ударов; кн. 2: Совершенствование базовой техники ударов. – М.: ТЕРРА, 1996.
8. История боевых искусств (в 4-х т.). – М., 1997.
9. Матвеев Л. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
10. Микрюков В.Ю. Карате. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Академия, 2003.
11. Накаяма М. Лучшее карате. – М.: Ладомир, НСТ, 1978.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель, 2006.
13. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Пермь, Урал пресс, 1993.
14. Платонов В. Теория спорта: Учебник для студентов институтов физической культуры. – Киев, Высшая школа, 1987.
15. Сагат Ной Коклам. Основы тайландского бокса. – Ростов н/Д, Феникс, 2003.
16. Соломатин С. – Карате. М.: ВНИИ, 1993.
17. Суханов В. Спортивное карате. Книга-тренера. М.; РИФ «Глория», 1995.
18. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Кёкусинкай боевое каратэ – М.: ОРБИТА-М, 2000.
19. Танюшкин. А., Фомин. В. Ката Кёкусинкай применение в самообороне. М.: ОРБИТА-М, 2003.
20. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы КёкусинIFK. – М.: ОРБИТА-М, 2008.
21. Филин В. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
22. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.

Литература, рекомендуемая детям и родителям

1. МасутацуОяма. Это карате – М.:ФАИР-ПРЕСС. 2000г
2. Нгуен Ван Зунг. Карате. Самооборона. Пер. с вьетнамского Ю.Ясносокирский. Изд-во «Физкультура и Спорт», Ханой, 1991.
2. Севостьянов В.М., Бурцев Г.А., Пшеницын А.В. Рукопашный бой (История развития, техника и тактика). М.:»Дата Стром», 1991.
3. Такэнбоу Н. Карате-до, входные ворота. Москва, 1992
4. Танюшкин. А., Фомин. В., Слуцкер. В. Технические нормативы КёкусинIFK. – Москва: ОРБИТА-М2008 г.
5. Хаберзетцер Р. Карате для черных поясов. Тирасполь, 1994
6. Хаберзетцер Р. Искусство карате. - Алма-Ата., 1991
7. Цвелёв С. Путь карате – М.: Кобриз. 1992г.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Агэ- подниматься, возвышаться
 Аго- подбородок
 Агура- турецкий сед
 Ай-ути- одновременный прием
 Ака - красный - условное обозначение спортсмена, борющегося с правой стороны фехтовальной дорожки.
 Акирэсуken- сухожилие пяты
 Аригато- благодарю
 Аси- стопа, нога
 Асикуби- подъем ноги
 Аси-но-юби- пальцы ноги
 Аси-вадза- прием ног
 Атама- голова, макушка головы
 Атэру- ударять, попадать
 Авасэ- соединение, вместе
 Авасэ-вадза- соединенные приемы
 Аюми-аси- переставной шаг "нормальный"
 Бандзаи- ура!
 Барай - блок, защита
 Битэй- ягодичная кость
 Бо- палка, кий
 Богу- вооружение (оснащение) и оружие кэндоиста
 Бо-дзицу- искусство борьбы при помощи палки
 Боккэн- деревянный меч для тренировок
 Бу- в словосочетаниях означает военный, относящийся к боевым искусствам
 Будо - общее название боевого искусства, боевой путь
 Буси - воин
 Бусидо- "путь воина", сначала неписанный, а позже четко сформулированный кодекс, регулирующий жизни самурая
 Буцукари- автоматизация движений
 Вакидзаси - более короткий из двух мечей самурая
 Ван- см. Удэ
 Вадза - прием, метод, способ, умение
 Вадза-ари- преимущество, пол-очка
 Гаэси - контратака
 Гакко - школа (фехтования, каратэ и т.д.)
 Гантю- верхняя часть левой половины грудной клетки
 Гансэй- глазное яблоко
 Гэйко- тренировка, упражнения
 Гэкон - точка ниже нижней губы
 Гэдан - уровень тела от пояса вниз
 Гэри- удар ногой
 Гэта - деревянные сандалии, соприкасающиеся с основанием двумя прямоугольными колодками
 Гито - проигрыш участника соревнования из-за полученной контузии
 Го- сила, твердость
 Госи - бедро
 Гомэн- извините, прошу извинить (при уходе из додзё во время продолжения занятий)
 Гакама- "юбкаподобные" брюки айкидоистов и древних самураев
 Гара - живот
 Гата - флаг судьи в кендо
 Гаси - граница поля (площадки) для сражения (соревнования)
 Гимо - ленты для связывания частей тренировочной одежды и средств защиты в кендо и каратэ и т.д.
 Гисиги- рычаг
 Го-дзицу- искусство стрельбы из огнестрельного оружия
 Гомбу- штаб, главное командование, центр обучения
 Гон - основание, принцип
 Гёнг - ката в корейском каратэ
 Гёси - ритм
 Гурума- переворот
 Гяку - противоположный, противоположащий
 Гатимаки- хлопчатобумажная повязка на лоб или платок на голову
 Гай- да

Гаймэн- сзади
 Дати - позиция (положение ног и туловища)
 Даймё- крупный японский феодал, располагающий экономической и военной мощью, князь
 Дайсэнсэй - почетное звание обладателя 10-го дана в кендо
 Дан- уровень, степень мастерства
 Дантю- мостик
 Данрёху- эластичность (упругость)
 До- в кендо: панцирь, защищающий грудь и живот, нагрудник
 Добок- тренировочная одежда соревнующихся в таэквондо
 Дохё - ринг для борцов сумо радиусом около 20 футов
 Дойтасимаситэ - приветствуем, приглашаем, просим
 Додзё - зал для тренировок боевых искусств, ранее - помещение в буддийском храме, предназначенное для групповых обрядов медитации
 Додзянг- корейское додзё
 Докко- точка, находящаяся ниже ушной раковины
 Домоаригато- большое спасибо
 Дори - захват
 Дзикан- команда судьи, согласно которой начинается или заканчивается отсчет времени
 Дзинтю- точка между носом и верхней губой
 Дзицу- искусство, умение, способы, приемы
 Дзиттэ- двузубые "вилы" с зубьями неодинаковой длины - оружие, которое часто используется в битве против самурая, вооруженного мечом
 Дзию-кумитэ- вольная борьба, основанная на тренировочных концепциях
 Дзию-рэнсю- то же (как выше), в частности в кэндо
 Дзё- место, площадь, поле
 Дзансин- пребывание в состоянии готовности
 Дзарэй- поклон
 Дзэн - целый, весь
 Дзубон- брюки в тренировочной одежде
 Дзёдан- верхнее положение тела (голова и шея)
 Дзю- голень
 Дзю- мягкий, нежный
 Дзюнби-тайсё- вольные гимнастические упражнения, упражнения для разминки
 Дзюдзи-знак креста, скрещенный, перекрестный
 Дзёгай - выход за пределы обозначенного поля сражения
 Ёко - горизонтальное положение, бок, в бок (в сторону)
 Ёми - умение читать намерение по выражению лица противника
 Ёрой - оружие
 Ёросим - хорошо
 Иай - мгновенная атака или защита в одном движении
 Ибуки - вид глубокого, форсированного дыхания
 Иизэ - нет
 Имаитидо - еще раз
 Иппон - один, единичное очко (точка, пункт) в спортивной терминологии
 Кати - победа (например, юсэй-кати - победа вследствие технического преимущества)
 Катинуки - турнир кендо, состоящий в том, что к последующей борьбе приступает победитель предыдущей. Выигрывает турнир тот участник соревнования, который дольше всего будет оставаться в таблице, победоносно проводя очередные встречи
 Каэтэ - повернуться на 180°
 Кагэ - задняя сторона
 Каги-дзуки - хук, краткий дугообразный удар
 Кай- организация
 Кайтэ- отвернуться! (а также маватэ, гакайтэ)
 Кадзи- оружейник
 Какато- пята
 Какэ - зацеп
 Какоцу- щиколотка
 Какумаку- препятствие
 Какусэй- очищение, реформа, преобразование
 Камаэ- защитная стойка, положение рук
 Камаэтэ- принять защитную стойку
 Кан-гэйко- зимние тренировки
 Кантё- шеф, директор
 Канкяку- болельщики (зрители) на соревнованиях боевых искусств
 Кансэцу- сустав
 Кара- пустой
 Кара- китайский, относящийся к династии Тань

Ката-формальное упражнение - обычно пантомимическое изображение данного приема, имеющее целью совершенное овладение им

Каттю- латы из плетенных циновок (мат)

Кацу - (а также куацу, кваппо) прием возвращения сознания при травмах, которые могут быть получены во время тренировки

Кацу - побеждать

Каваси- увертка, вольт

Кэйко- тренировка

Кэйкоги- блуза в тренировочной одежде

Кэйрэй- формальный, очень медленный поклон

Кэнсэй- возглас, являющийся выражением кий, см. ниже

Кий - миг сосредоточения в данном приеме всей своей технической духовной и физической подготовки, искусство

Киба - всадник

Кихон- основы, азы, техническая основа данного боевого искусства; обучения основам

Кин- нижняя часть живота

Кинрику- чистая физическая сила

Кинтэки- половые органы

Кири - острие

Киру - кроить, рубить, разрезать

Кисаки- вершина, острие меча

Ко- (в сочетании) малый, незначительный

Кобо-ити - соответствующий момент для выполнения атаки, соответствующие обстоятельства

Кокоро-дух, "сердце"

Кокоцу- большая берцовая кость (а также сунэ)

Коку - вид дыхания в боевых искусствах - спокойное, глубокое, с продленной фазой выдоха

Комбанва- добрый вечер!

Конг-сао- вольная борьба, род спарринга с возможностью применения произвольных приемов

Коннитива - добрый день

Коси - бедро

Котэ - запястье, а также длинные защитные перчатки, применяемые в кендо и каратэ

Кото - гортань

Коюби- пятый палец, мизинец

Куби - шея, сгиб, сустав

Кумадэ-бамбуковые грабли

Кумиката- способ захвата противника

Кумитэ- борьба

Куп- ученическая степень в таэквондо

Кудзуси- отклонение, наклоны, выходы

Квоон- додзё в китайских видах единоборств

Кё- группа обучения приемов в дзюдо

Кёкай-общество, спортивная организация

Кёкоцу- скуловая кость

Кю- ученическая степень в японских боевых искусствах

Кюдо - стрельба из лука

Кюсё - болевые точки на теле человека, особо чувствительные на удары

Ма-ай- средняя дистанция, нормальная дистанция

Маэ- перед

Маитта-сдаюсь

Макэру-проиграть, быть побежденным

Маки -круг, свиток

Макикоми - располагать вокруг себя, одновременно притягивая. Обвивать вокруг себя

Макивара - приспособление для упражнения ударов

Матэ - ждать

Маваси- крутить, поворачивать, вращать

Маватэ- см. кайтэ

Мэ- глаз

Мэн- защитная маска для лица и головы

Миги - правая

Микацуки - возвышаться, подниматься, усиливаться, приобретать

Мими- ухо

Мидзу- вода

Модору- возвращать, поворачивать

Мокусó- размышлять, следовать глазами за чем-либо

Моротэ- обеими руками

Мунэ - грудь

Мусасюгүё - обычай шествовать по стране, с посещением различных додзё и обучением, а также с совершенствованием (своего мастерства) у различных тренеров, в различных школах
 Мусуби- узел, собрать в узел, сделать более тесным
 Нагаси- подметать
 Нагэ - бросок
 Нагината- специальный вид алебарды с клинком, похожим на длинный слегка вытянутый нож
 Нацу-гэйко - летние тренировки
 Нэко - кошка
 Нэ-вадза- приемы борьбы из положения лежа или полулежа
 Нин-дзицу - дословно: искусство оставаться незамеченным
 Ниндзя- тайный агент для специальных поручения в период гражданских войн в Японии
 Ниппон- Япония
 Нукитэ- "рука-копье" - подушечки пальцев в качестве ударяющей поверхности
 Нуку - вынимать меч
 Нун-тяку - цеп с деревянными молотилами длиной, соответствующей длине предплечья и ладони, - применялся на Окинаве как оружие
 О - в сочетаниях) большой
 Оби- пояс
 Ос-подтверждение в готовности выполнить определенную рекомендацию тренера
 Онэгайсимасу- научите меня, пожалуйста...
 Осаэ - нажимать
 Отоси- снижать, опускать, свергать, сбрасывать
 Одзэки- мастер в борьбе сумо
 Ояюби- большой палец
 Порандо- Польша
 Рей- поклон
 Рэммэй- союз, уния
 Рэндзоку-гэри- комбинация из нескольких ударов ногой
 Рэндзуки- комбинация из нескольких ударов руками
 Рёмо - висок
 Рю- путь, способ, школа, система
 Рютотай- плавность
 Рюсэй- ловушки
 Сабом- мастер, учитель в корейском каратэ
 Сикигава- кожаный колпак для бамбукового меча у кендоистов
 Сасу- пихнуть мечом; носить меч за поясом
 Сая- ножны
 Сайнара- до свидания
 Сэйкатандэн- центр тяжести тела; точка, локализирующаяся в глубине живота, несколько сантиметров ниже пупка
 Сэйдза- сидеть прямо на собственных пятках
 Сэмпай- учитель, имеющий высшую степень, но не имеющий. Однако, степени, степени дан
 Сэнъи- воля борьбы
 Сэнсэй- учитель, мастер
 Си фу- сэнсэй в китайских видах единоборств
 Сиай - спортивная борьба
 Сихан- мастер, профессор - почетное звание лиц, обладающих высокими степенями мастерства
 Симэ - удушение
 Симпан- судья
 Синай- меч из четырех кусков бамбука, применяемый в качестве оружия в кендо
 Синдэн- главное здание в средневековом феодальном поместье или в храме
 Сироо (а также сирой) - белый, условный цвет для борца, соревнующегося с левой стороны фехтовальной дорожки
 Сицу-кансэцу - подколенная ямка
 Сё- начинать, первый
 Сёбу - соревнования
 Сёмэн- спереди
 Сюрикэн - дословно нож из Сюри, - специальный нож для бросания с несколькими лезвиями, вращающийся в воздухе
 Содэ - рукав
 Сокумэн- сторона, бок
 Сорэмадэ- окончание сражения (поединка), стоп
 Сото - изнутри наружу; внутренняя сторона
 Субури- координирующее движение в кендо, симулирующее удары
 Сукуй- ложка; черпать, выполнять движение, напоминающее черпание
 Сунэ - большая берцовая кость
 Сурикондэ - приставной шаг с перемещением

Суари-вадза- приемы борьбы (боя) между сидящими партнерами
 Сёгун- самый высокий военный сановник в феодальной Японии
 Тати- длинный меч
 Тай- тело
 Тайфу - вес тела
 Тайкай- турнир
 Тай-сабаки - изгибающиеся и поворотные движения тела; владение этими движениями
 Тати-рэй
 (а также рицурэй)- поклон в стоячем положении
 Такэ - бамбук
 Тамэшивари- тест ломания (ломка) предметов как проверка овладения приемами каратистов
 Танто - нож, стилет
 Тао- формальное упражнение в китайских видах единоборств
 Тарэ - предохранитель на бедрах и нижней части живота, выполненный из твердой кожи
 Татами- мат стандартных размеров приблизительно 1х2 м
 Татэ- сверху вниз, вдоль, вертикально
 Тэ- рука
 Тэмото- захват рук
 То- китайский, относящийся к периоду династии Тань
 Тобу, тоби - лететь, реять, парить
 Тобикондэ - двойной шаг, приставной шаг с передвижением
 Токуй-вадза-любимые приемы, являющиеся спецификой данного спортсмена
 То-ма - большая дистанция
 Тонфа- палка во вращающемся положении и перпендикулярной к ней рукояткой
 Тори - атакующий; выполняющий данный прием
 Ути - удары по дуге (по дугообразной траектории)
 Утикуробуси - внутренняя щиколотка
 Удэ - предплечье
 Удзи - клан
 Укэ - блок
 Укэ - защищающийся, принимающий данный прием
 Укэ-даси- защитные стойки (позиции)
 Укэми- защита, падение, перевороты
 Укэру - блокировать
 Ура- наоборот, обратная сторона
 Усиро- назад
 Фуку - в сочетаниях: помощник, ассистент
 Фукукосо - самая высокая точка подлощечной области
 Фуми - удар ногой сверху вниз
 Фусэнсё- победа без тебя (вследствие неявки противника)
 Хадзимэ- команда начинать борьбу
 Хансоку- дисквалификация
 Хантэй- решение судей
 Хасами- ножницы
 Хэйкэн- поверхность сжатого кулака изнутри
 Хэйко- параллельно
 Хэн-о - рефлекс
 Хэнтэ- изменение обычно принятой в данном приеме функции рук, атакующая рука становится блокирующей
 Хидари- левый
 Хидзи- локоть
 Хикитэ-укэ - блокировка с одновременной тягой противника
 Хикивакэ- ничья
 Хикуй- слишком низкий удар
 Хитосасиюби- указательный палец
 Хитцуй- колено
 Хидзо- ребра, а также окружность вокруг почек
 Цуба - гарда меча
 Цуги-аси- приставной шаг
 Цука - кожаная рукоятка синаи
 Цуками- захват
 Цукэ - ударять, толкать, бить
 Цудзуки- наступать, следовать
 Цудукэтэгадзима- возобновить прерванное сражение
 Эмбу-сэн- линия движений, определенная трасса, по которой движется спортсмен
 Эмпи - локоть

Энтё - продолжение периода борьбы из-за отсутствия результата за предусмотренный правилами период времени

Эри - воротник

Юби - пальцы

Сияй-кумитэ- условная борьба

Яма - гора

Ямэ - стоп!

Яссмэ- расслабиться

Ясуму- отдых, перерыв для отдыха.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе;** учитывают кол-во беговых шагов в течение 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии $1/4$ величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $3/4$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. *Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.*

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения **обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными**

тестами являются: бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед

Приложение 3.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзэнкуцу-дэчи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Приложение 4

Инструкция по технике безопасности на занятиях по карате

К занятиям допускаются учащиеся, имеющие **разрешение врача** по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку.

Основные требования

1. Каждый учащийся должен **приготовиться к тренировке заранее:** нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. **Запрещается** входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

3. **Запрещается во время занятия** жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.
4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение, уйти в безопасное место (на улицу).
5. **При малейшем недомогании** учащийся должен отпроситься у педагога с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему педагогу. Все учащиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
6. Необходимо **выполнять правила построения и поведения**. Соблюдать определенный педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.
7. Если учащийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.
8. **При отработке приемов в парах** каждый учащийся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техник и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий, связок, трещинам и переломам костей и т.п.
9. **При отработке бросковой техники и подводящих упражнений** каждому учащемуся надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения.
10. **Запрещено** проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо от того, стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисуби-дачи).
11. **При возникновении малейшей боли** при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом педагогу.
17. Ношение учащимися каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках **категорически запрещается**, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

Принципы карате

1. **Уважение (Сонтё).** Уважительное отношение к людям и вещам. Это первая обязанность занимающегося карате.
2. **Честь (Мэйё).** Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.
3. **Искренность (Макото).** Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть собой.
4. **Добросовестность (Тюдзитсу).** Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.
5. **Доброта (Синсецу).** Доброта – один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.
6. **Скромность (Кёкэн).** Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.
7. **Порядочность (Сёдзики).** Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.
8. **Доблесть (Юки).** Сила духа, перед которой отступают опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.
9. **Самообладание (Дзисэй).** Это основное качество каратиста, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэ направлены на обретение и развитие этого качества.
10. **В карате не нападают первыми (Каратэ ни сэн тэ наси).** Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Результаты психолого-педагогической диагностики

Тело влияет на душу, пробуждая в ней страсти в виде чувственных восприятий, эмоций и т. п., а душа (психика), обладая мышлением и волей, воздействует на тело, заставляя его работать и изменять свой ход.

Такое определение психофизиологической связи – ключ к пониманию известной поговорки «в здоровом теле – здоровый дух».

Гармония психики и тела, в нашем случае, будет выражена в общем эмоционально-психическом и физическом благополучии учащихся и может контролироваться с помощью метода наблюдения и сравнительных исследований критериев эмоционально-волевой сферы, самооценки, общего уровня здоровья и физической подготовки.

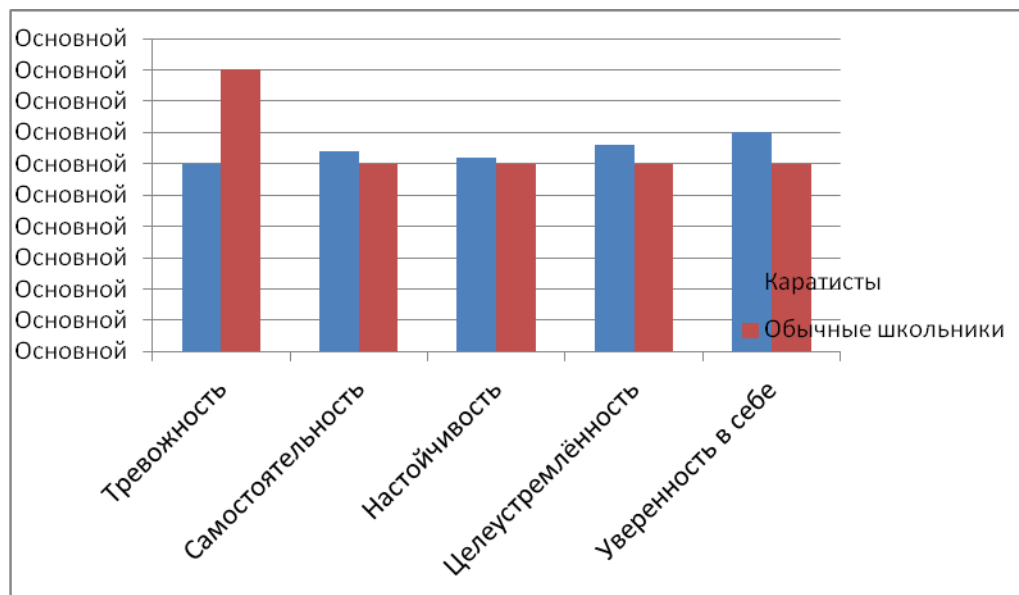
Из данных наших исследований видно, что занятия карате существенно влияют на благополучное развитие упомянутых критериев, что еще раз доказывает эффективность и огромный потенциал этого древнего искусства в деле воспитания современного человека.

Сравнительное исследование эмоционально-волевой сферы учащихся объединения «Карате»

В 2020 году было проведено сравнительное исследование эмоционально-волевой сферы детей, занимающихся в объединении «Карате» и обычных школьников в возрасте от 8 до 12 лет. В качестве сравниваемых критериев были взяты следующие, актуальные для данного возраста черты характера:

- общий уровень тревожности
- самостоятельность
- настойчивость
- целеустремлённость
- уверенность в себе

В результате были получены следующие данные.



Из графиков видно, что такие параметры как самостоятельность, настойчивость, целеустремлённость и уверенность в себе у ребят из двух выборок рознятся не сильно. Однако, хоть и незначительно, но превосходящие цифры результатов ребят-каратистов позволяют отметить, что положительная тенденция к развитию волевых качеств формируется. Формируется на фоне значительного снижения уровня тревожности, которая, при повышенной эмоциональной восприимчивости, впечатлительности и различных состояниях страха, характерных для данного возраста, отличается стабильностью, и может стать преградой для формирования нормальной самооценки и волевых черт характера.

Таким образом, исследование подтверждает, что занятия каратэ снижает уровень тревожности, что благоприятно влияет на развитие эмоциональной сферы личности ребенка, волевых черт его характера.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Центр детского творчества
р.п. Мокшан**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества» р.п. Мокшан

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета МБОУ
ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Протокол № 1 от «2» сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ЦДТ р.п. Мокшан
Тесемникова В.В.
Приказ № 213 от «3» сентября 2022г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

(Программа наставничества учитель - ученик)

Составитель:
Педагог дополнительного
образования
Елисеева Е.С.

Пояснительная записка

Создание программы наставничества продиктовано велением времени. На сегодняшний день не только национальный проект «Образование» ставит такую задачу, как внедрение целевой модели наставничества во всех образовательных организациях, но и сама жизнь подсказывает нам необходимость взаимодействия между людьми для достижения общих целей.

Индивидуальная программа наставничества призвана помочь в организации деятельности «учитель-ученик», максимально полному раскрытию потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях.

Цель:

Раскрытие потенциала каждого наставляемого, формирование жизненных ориентиров у обучающихся. Создание условий для улучшения образовательных результатов. Формирование ценностей и активной гражданской позиции наставляемого. Разносторонняя поддержка обучающегося с особыми образовательными или социальными потребностями.

Задачи:

- Помощь в реализации потенциала.
- Помощь в построении образовательной траектории и будущей профессиональной реализации.
- Улучшение спортивных результатов.
- Развитие гибких навыков и метакомпетенций.

Ожидаемые результаты:

Высокий уровень включенности наставляемых во все социальные, культурные и образовательные процессы объединения и Центра, что окажет несомненное положительное влияние на эмоциональный фон в коллективе.

Обучающиеся – наставляемые получают необходимый стимул к образовательному, культурному, интеллектуальному, физическому

совершенствованию, самореализации, а также развитию необходимых компетенций.

Увеличение количества победителей, призеров физкультурно-спортивной направленности различного уровня.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия.	Количество часов	Содержание занятия (краткое)	Форма занятия	Способы оценки	Предполагаемый результат
1	Выполнение базовых ударов и комбинаций ударов в спарринге	2	Освоение отдельных базовых воздействий: удары, толчки, рывки, дистанция. Виды страховки само страховки. Понятие устойчивости. Перемещения. Имитационные движения в стойке, в паре.	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие, зачет.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике
2	Способности, необходимые для успешного овладения техникой	2	Совершенствование техники выполнения бросков Преодоление страха, при выполнении бросков и ударов. Развитие умения концентрировать внимание во время поединка.	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие, зачет.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике

3	Защитные действия от ударов ногами	2	Отработка ударов и серий ударов ногами самостоятельно и применение полученных навыков в паре.	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие,	Полное освоение материала с возможностью применения на практике
			Обучение защитным действиям от ударов ногами.		зачет.	
4	Изучение техники подсечек.	2	Отработка контратак (подхват).	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие, зачет.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике
5	Переход от ударной фазы поединка к бросковой.	2	Обучение нанесению ударов руками и ногами (Отработка перехода на бросок, сразу после серии ударов в паре.	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие, зачет.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике
6	Выполнение бросков	2	Выполнение броска через бедро.. Отработка выхода после выполнения броска.	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие, зачет.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике

7	Атакующие действия.	2	Отработка атакующих действий руками и ногами в парах. Защита от ударов руками и ногами	Практическая работа	Педагогическое наблюдение опрос. Контрольное занятие,	Полное освоение материала с возможностью применения на
8	Спарринг.	2	Участие в спарринге по правилам соревнований с применением ударной и бросковой техник.	Практическая работа	Соревнования.	Полное освоение материала с возможностью применения на практике

Творческий план

Компоненты подготовки	Продвинутый уровень	
Тактико - техническая подготовка	Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики карате, играми с элементами единоборства Формирование базовых тактико-технических действий и навыков ведения соревновательных боев	Совершенствование базовых тактико-технических действий и формирование «базовой» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения боя с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях
Способы проверки	Систематическое наблюдение с целью определения степени владения основами ведения техникой, элементами техники и тактики карате, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой Систематическое наблюдение с целью определения степени владения базовыми тактико-техническими действиями, навыками ведения учебно-тренировочных и соревновательных боев	Систематическое наблюдение с целью определения объема, разносторонности и эффективности тактико-технических действий, степени владения «базовыми» техническими действиями и навыками участия в соревнованиях
Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по карате формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные	Формирование и углубление знаний о структуре системы Многолетней подготовки каратистов, взаимосвязи компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, означении научно-методического и медико-биологического обеспечения 4

	достижения, о системе многолетней подготовки, каратистов о методах анализа спортивной подготовленности.	
Способы проверки	Опрос по уровню освоения теоретического материала	
Специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям карате, воспитание волевых качеств. Повышение уровня мотивации к занятиям; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств каратистов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
Способы проверки	Контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости	
Физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений. Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости.	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности
Способы проверки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения	
Подготовка и участие в соревнованиях	муниципальный уровень	Муниципальный, региональный уровни
Способы проверки	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов	
Ожидаемые результаты по программе	Комплектование учебных групп; Всестороннее гармоничное развитие обучающихся, овладение основами ведения боя; выполнение Переводных и контрольных нормативов Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой ВБЕ	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой Выполнение требований по Спортивной подготовке ОФП и СФП

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340219

Владелец Тесемникова Валентина Владимировна

Действителен с 28.11.2025 по 28.11.2026