

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 65 имени воина-интернационалиста Городного О.М.»

660046, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Аральская, д.5

тел.: (391) 266-65-66 E-mail: school_65@mail.ru

ОКПО 52291047 ОГРН 1022402063320

ИНН/КПП 2462022362\246201001

**УТВЕРДЖАЮ**
Директор МБОУ СШ № 65
О.В. Колпакова
Приказ № 03-02-135 от 28.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная
Программа по платным образовательным услугам
художественной направленности
«Каратэ»**

Автор-составитель:
Клесов А.С. ,
педагог
дополнительного образования

г. Красноярск, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. постановлений правительства РФ от 22.02.1997 № 212, от 08.08.2003 № 470)
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, изложенные в письме Министерства образования РФ от 18.06.2003 г. №28-02-484/16

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Каратэ» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа направлена на создание условий для укрепления психологического и физического здоровья детей, а также на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитания патриотизма и подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Занятия составлены с учётом здоровьесберегающих технологий.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в традиционном каратэ-до и модернизирована на основе авторской программы К.И. Лыскова «Традиционное Карате».

Программа учитывает общепедагогические, психологические и дидактические принципы, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения.

Актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что окружающие условия современной жизни школьников: переутомляемость от умственных нагрузок в школе, стрессы, малоподвижный образ жизни, неорганизованный досуг, неконтролируемое влияние СМИ, криминогенная обстановка, негативно сказываются на психологическом, моральном и физическом состоянии детей.

Занятия в группе «Каратэ» направлены на:

- создание условий для развития ребенка;
- развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- физическое и духовное развитие личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья;

Новизна программы

Заключается в использовании на занятиях нетрадиционных средств и методов проведения занятий: занимательные беседы, диспуты, игры направленные на развитие реакции и скорости принятия решений, оздоровительные минутки, спортивные упражнения на свежем воздухе, подвижные игры и т.п.

Содержание программы подобрано с учетом возрастных особенностей детей, их интересов и возможностей, а также с учетом перспективы развития способностей.

Целью данной общеобразовательной программы является освоение базовой техники и как следствие получение степени чёрный пояс I дан.

Задачами данной общеобразовательной программы, являются успешные прохождения детьми экзаменов, где им присваивается очередная ученическая степень. Назначение ученических степеней производится специальной аттестационной комиссией из числа мастеров каратэ. Экзамены организуются 3 раза в год и проходят публично. (Программа данных экзаменов подробно отражена в прил. 1). Большое внимание в этом документе уделяется вопросам психологической, физической подготовки, как одной из основ физического здоровья ребёнка.

Образовательные задачи.

- Способствовать овладению базовой техники каратэ-до.
- Формировать устойчивую психику.
- Обучать правильному дыханию.
- Сформировать начальные навыки общей физической подготовки.
- Сформировать систему знаний, умений, навыков по каратэ.

Развивающие задачи.

- Развитие волевых способностей для владения ситуацией
- Развитие силы, координации, гибкости, общей физической выносливости.
- Развитие внимательности и наблюдательности

Воспитательные задачи.

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Отличительные особенности программы

Отличительной чертой данной д.о.п. является проведение занятий для детей 7-9 лет в игровой форме, а занятия по общей физической подготовленности для детей 10-17 лет, проводятся по методике «Комплексного воспитания физических качеств» с доминантой одного из них на каждом занятии. В распределении учебного материала по годам и этапам обучения в программе материал раздела «Общая физическая и психологическая подготовка» занимает значительное место и в объёме учебного времени у **групп начальной подготовки (ОФП)** разного года обучения (7-13лет) достигает до 40% всей занятости детей в образовательном процессе. Остальное время уделяется (и распределяется относительно года обучения детей) специальной физической подготовке и техническим навыкам владения техникой защиты и контратаки, тактическим действиям, исходя из конкретной ситуации. В **учебно-тренировочных группах (СФП)** (14-17) происходит увеличение объёмов учебной работы на специальную физическую подготовку и тесно связанную с ней технико-тактическую подготовку.

Исходя из основных принципов обучения карате и с учётом особенностей развития детей программа «Каратэ» рассчитана в среднем на 5 лет обучения (при условии 2 раза обучения в неделю) и направлена на детей от 7 до 17 лет, изначально имеющих любой уровень физической подготовки, но не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям подобного рода.

Технические требования к выполняемым элементам одинаковы для всех возрастных групп, однако физические нагрузки дозируются с учётом возраста детей и установленных норм ОФП (смотреть приложение 4).

Формы и режим занятий

Группы	Форма Занятий	Год обучения	Возраст	Наполняемость групп	Режим работы
Начальной подготовки (ОФП)	Групповая	1-3г.о.	7 - 13 лет	10 чел.	2 раза в неделю 45/15 мин.
Учебно-тренировочные (СФП)	Групповая	1-5г.о.	14 – 17 лет	10 чел.	2 раза в неделю 45/15 мин.

Классическими формами тренинга каратэ-» считаются:

«**Кихон**» (базовая техника) – именно с него начинается освоение техники, в него заложены сперва отдельные простые элементы, затем из них составляются более сложные комбинации. В связках кихона отрабатываются все необходимые принципы выполнения техники. Основной целью кихона является отработка связей “Разум-Тело”, когда сначала малопослушное тело со временем подчиняется разуму, затем ставка делается на выработку устойчивого двигательного навыка, позволяющего выполнять любое действие на уровне рефлекса. Рефлекс полностью исключает участие сознания в движении. Средством при этом служит отработка технических приёмов. Со многими условностями и формальностями.

«**Ката**» (формальный комплекс) - это своеобразная модель боя с несколькими противниками. В ката отрабатываются важнейшие качества для бойца; координация движений, внимание, чёткость перемещений, выносливость, комбинаторика, оттачивается выполнение блоков и ударов. Каждое ката имеет свою расшифровку «**Бункай**», где каждая связка означает конкретный приём. Отработка бункай не только учит применять изученную технику, но и является отличным способом развития пространственного и образного мышления, заставляет мыслить творчески, развивает воображение, тренирует чувство дистанции и контроля своих действий.

Далее, в некоторых пунктах «Содержание программы» не будут подробно описываться разделы на тему «Ката» так как цель у них одна, и она выше обозначена, а техническое описание отражается в методической литературе.

«**Кумитэ**» (поединок) - тренировка в кумитэ происходит по принципу – «От простого к сложному». В начале обучающемуся предлагается освоить одиночные способы атаки и защиты, затем способы нанесения разных ударов и разные способы защиты отрабатываются в парах в условных поединках. Всё постепенно подводится к практике в свободном поединке. Все тренировочные поединки проводятся без контакта во время ударов. Обучающийся «Фудокан» каратэ должен обладать полным контролем над своими действиями и выполняя удар на пределе всех своих возможностей, всё же не допустить контакта, остановив руку или ногу в нескольких сантиметрах от цели. Полноконттактные удары отрабатываются на лапах, мешках и грушах.

В пояснительной записке указывается, что большое внимание необходимо уделять психологической подготовке. Начиная со второго этапа, психологическая подготовка вводится в учебный процесс. Как раздел программы мы психологическую подготовку не выделяем, так как считаем, что это неотъемлемая часть тактико-технической подготовки.

Подвижные игры мы так же не выделяем в отдельный раздел программы, так как используемые игры подобраны таким образом, что на их материале мы решаем тактико-технические задачи, поэтому время на их реализацию берётся из тактико-технической подготовки.

Отработка полноконттактных ударов на мешках большой массы и жёстких макиварах разрешается только с 14 лет.

Тренировка спортсмена не может осуществляться только по одному из разделов техники. Все разделы являются частью одного обучающего процесса и неразрывно связаны между собой.

Приложение 1 является неотъемлемой частью учебного плана, так как отражает полный объём технических и физических задач при выполнении квалификационных экзаменов, и является методическим пособием для всех учеников. В разделе «Содержание программы» будут неоднократные ссылки на приложение 1. Основные принципы составления аттестационной программы формировались десятилетиями и общеприняты на международном уровне. С каждым экзаменом объём аттестационной программы увеличивается, а требования к демонстрации техники становятся строже.

Структура занятия:

1 часть – «Этикет»

Общее построение, непродолжительные медитативные упражнения, направленные на психологический настрой с целью концентрации внимания на тренировке. Ритуал приветствия учеников и учителя. Краткий план тренировки. Продолжительность примерно 5 минут.

2 часть - Подготовительная.

Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

Продолжительность 15 – 20 минут.

3 часть – Основная.

Решение ведущих задач. Упражнения на быстроту и скорость в начале основной части. Силовые упражнения и упражнения на гибкость в середине основной части. В конце основной части упражнения для общей выносливости. Продолжительность основной части 25 – 30 минут при 60 минутах общего времени тренировки.

4 часть – Заключительная.

Постепенное снижение физической нагрузки. Упражнения с низкой координацией движения, упражнения на гибкость, подведение итогов занятия. Продолжительность 10 минут.

5 часть – «Этикет»

Общее построение, поимённая перекличка посетивших занятие учеников, непродолжительные медитативные упражнения, направленные на восстановление и возвращение в спокойное состояние, заключительное приветствие учеников и учителя.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу **первого года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- историю возникновения каратэ-до;
- стили и школы каратэ-до, основателей стилей;
- простейшие элементы "кихон-ваза" и "техники начальных ката";
- технику безопасности при занятиях в зале.

К концу **первого года** обучения обучающиеся **должны уметь:**

- сохранять равновесие при различных положениях тела и в разных стойках;
- правильно перемещаться вперед и назад в основных стойках;
- уметь выполнять простейший элемент "кихон-ваза";
- уметь выполнять простейшие элементы "начальных ката", "хейан".

К концу **второго года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- этикет и правила поведения в Додзе;
- технику безопасности при работе с партнером;
- элементы "кихон-ваза";
- методику увеличения силы и скорости ударов;
- элементы ката группы "хейан".

К концу **второго года** обучения обучающиеся **должны уметь:**

- мягко выполнять кувирки вперед и назад на жесткой поверхности;

- выполнять технику самостраховок при падении;
- свободно работать по технике "кихон-ваза";
- выполнять ката "хейан-ендан, хейан-годан";
- совмещать технику рук с техникой ног.

К концу **третьего года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- историю развития каратэ-до;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- комплексы "ката".

К концу **третьего года** обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять технику самостраховки и приемы самообороны;
- работать по технике "тоби-гэри";
- совмещать элементы "кихон-ваза";
- выполнять комплексы ката "бассай-дай", "энпи";
- работать в технике "Кумитэ";
- участвовать в соревнованиях.

К концу **четвертого года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- комплексы "ката": "хейан-1-5", "текки-1", "бассай-дай".

К концу **четвертого года** обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять технику, действия страховки и самостраховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике "тоби-гэри";
- совмещать элементы "кихон-ваза";
- выполнять комплексы ката "хейан-1-5", "текки-шодан", "бассай-дай", "энпи", "канку-дай";
- работать по технике "дзю-иппон-кумитэ", "иппон-кумитэ", "кумитэ";
- выполнять простейшие элементы "Тамэшивари";
- участвовать в соревнованиях городского и областного уровней.

К концу **пятого года** обучения обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- правила соревнований ИТКФ (международные);
- комплексы "ката": "хейан-1-5", "текки-1", "бассай-дай".

К концу **пятого года** обучения обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять технику, действия страховки и самостраховки, приемы освобождения от захватов;
- совмещать элементы "кихон-ваза";
- выполнять комплексы ката "Хангетсу", "Канку-Шо";
- работать по технике "шобу-иппон-кумитэ";
- выполнять технику "тамэшивари";
- участвовать в соревнованиях национального и международного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы, предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде тестирования нормативов ОФП в начале учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП (прил.4). Итоговый контроль проводится, с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Дополнительными формами контроля освоения материала данной программы являются:

- проведение аттестационного экзамена на получение степени (кю);
- организации соревнований для проверки достигнутого уровня тактического мастерства;
- совместное проведение занятий с детьми разного уровня подготовки для проверки индивидуальных способностей.

При контроле результатов усвоения воспитанниками данной программы используются две группы средств:

- 1) Используемые для определения качественных показателей достижений учащихся количественные методы.
- 2) Основанные на методах экспертной оценки. (наблюдение, собеседование, занятия комплексного контроля в нетрадиционной форме и др.)

Учебный план первого года обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		практики	теории	итого
1	Вводное занятие		1	1
2	Стойки пассивной готовности, способы восстановления дыхания	1		1
3	Основные защитные блоки; верхний, средний, нижний.	2	1	3
4	Прямой удар рукой на месте	1		1
5	Основные стойки и способы перемещения в них	2		2
6	Защитные блоки и прямой удар одноимённой рукой в движении вперёд в стойках	2		2
7	Прямой удар ногой вперёд на месте и в движении вперёд	1		1
8	Прямой удар разноимённой рукой в передней стойке на месте	1		1
9	Тренировочный комплекс «Тайкиёку шо-дан»	2		2
10	Тренировочное «Кумитэ» на 5 шагов в парах	2		2
11	Комплексная подготовка на 9 КЮ	4		4
<u>Квалификационный экзамен на 9-КЮ.</u>				
12	Защитные блоки в движении назад в стойках	1		1
13	Защитный блок среднего уровня изнутри наружу	1		1
14	Принцип концентрации силы, работы с «опорой»	1		1
15	Защитный блок и удар ребром ладони	1		1
16	Боковой удар ногой по восходящей траектории	1		1
17	Тренировочный комплекс «Тайкиёку ни-дан»	1		1
18	Тренировочный комплекс «Хейан шо-дан»	2		2
19	Тренировочное «Кумитэ» на 3 шага в парах	2		2
20	Комплексная подготовка на 8 КЮ	4		4

<u>Квалификационный экзамен на 8 КЮ.</u>				
21	Принцип ротации и контрротации бёдер	1		1
22	Блок/удар на месте	4		4
23	Блок/удар в движении в стойках вперед и назад	4		4
24	Разноименный удар рукой в движении вперед в стойке зенкуцу-дачи	1		1
25	Боковой проникающий удар ногой	1		1
26	Круговой удар ногой	1		1
27	Простые способы ухода с линии атаки	2		2
28	Тренировочный комплекс «Тайкиёку сан-дан»	2		2
29	Тренировочный комплекс «Хейан ни-дан»	4		4
30	Отработка приёмов изученных «Ката»	2		2
31	Тренировочное «Кумитэ» на один шаг	4		4
32	Комплексная подготовка на 7 КЮ	4		4
<u>Квалификационный экзамен на 7 КЮ.</u>				
ИТОГО:				64 часа

Содержание программы первого года обучения

1. Этика при занятиях каратэ. Порядок проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила гигиены и ухода за спортивной одеждой. Знакомство со спортивными снарядами и видами тренировок. История развития каратэ.
2. Стойки пассивной готовности это стойки на ширине плеч с разным расположением стоп. Стойки, в которых спортсмен не выполняет активных действий, но готов моментально это сделать. Внимание уделяется специфическому напряжению мышц таза, когда они не расслаблены и не напряжены, а находятся в тонусе - своего рода собранности.
3. Основные защитные блоки; гедан-барай – для защиты нижнего уровня, сото-уке – для защиты среднего уровня, аге-уке – для защиты верхнего уровня.
4. Техника прямого удара чоку-цуки (ноги на ширине плеч) – основа всех прямых ударов руками.
5. Передняя стойка зенкуцу-дачи – для обеспечения хорошей устойчивости вперед-назад, применяется как при атаке, так и при защите. Кокуцу-дачи – в основном оборонительная стойка, где вес тела больше на задней ноге, предназначена для движения вперед/назад. Киба-дачи – стойка, обеспечивающая высокую боковую устойчивость, применяется для передвижения боком.
6. Выполнение изученных защитных блоков с шагом вперед в стойке зенкуцу-дачи.
7. Принцип выполнения удара ногой вперед. Особое внимание уделяется схеме выполнения удара; подъём, удар, возврат, постановка. Именно правильность схемы обеспечивает в дальнейшем эффективность техники.
8. Прямой удар разноимённой рукой гяку-цуки в стойке зенкуцу-дачи.
9. Тренировочный комплекс (КАТА) «Тайкиёку шо-дан». Состоит из сочетания комбинаций блока гедан-барай и удара одноимённой рукой ой-цуки с шагом вперед, имеет не сложную схему перемещений. Является самым простым, и не насыщенным элементами ката.
10. Тренировочное кумитэ на 5 шагов. Один партнер выполняет 5 ударов с шагом вперед в верхний уровень, второй партнёр защищается соответствующим блоком после пятого блока немедленная контр атака гяку-цуки, затем они меняются ролями. То же самое выполняется с ударом в средний уровень и прямым ударом ноги (мае-гери) в средний уровень.
11. Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит

«шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Только в этом случае результат экзамена будет положительным.

12 Изученные защитные блоки с шагом назад в стойке зенкуцу-дачи.

13 Изучение ещё одного блока позволяющего защитить средний уровень от прямых ударов. Блок учи-уке.

14 Принцип выполнения кимэ - конечной, мощной фиксации в конце движения. Принцип использования пола (опоры) как возможность усиления ударного импульса и усиления кимэ.

15 Шуто-уке – защитный блок ребром ладони. В совершенно аналогичной форме шуто-уке может быть и ударом. В основном используется в сочетании со стойкой кокуцу-дачи.

16 Боковой удар ногой в сторону йоко-гери-кеаге, выполняется ребром стопы по восходящей траектории. Отрабатывается правильная траектория и ударная часть- ребро стопы, правильность расположения которой предопределяет правильное положение колена и бедра.

17 Ката «Тайкиёку ни-дан» отличается от ката «Тайкиёку шо-дан» только тем, что удары выполняются в два уровня.

18 Ката «Хейан шо-дан» первое ката из серии Хейан (всего их 5) усложняется использованием стоек кокуцу-дачи и теиджи-дачи, применяется удар основанием кулака - тецуи, добавлен блок аге-уке, несколько усложнена схема передвижений.

19 Тренировочное кумитэ на три шага усложняется тем, что атакующий спортсмен выполняет подряд три разных удара – в верхний уровень рукой, в средний уровень рукой, и удар ногой мае-гери в средний уровень. Защищающийся должен вырабатывать способность распознавать момент атаки разными ударами, защищаться, применяя соответственно разные блоки, и время на подготовку своего контрудара сокращается.

20 Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это и есть показатель того, что спортсмен не только знает, но и имеет устойчивый навык выполнения. Только в этом случае результат экзамена будет положительным.

21 Принцип ротации и контр ротации бёдер (как центра тяжести) очень важен, так как он позволяет в движение рукой передать силу всей массы тела. Его освоение обязательное условие. Чёткое владение этим принципом одна из отличительных особенностей традиционного каратэ.

22 Отработка простых комбинаций блок/удар. Например – защитный блок гедан-барай одноимённой рукой в стойке зенкуцу-дачи с незамедлительной контр атакой разноимённой рукой гияку-цуки. Отрабатываются сочетания: гедан-барай/гияку-цуки, сото-уке/гияку-цуки, учи-уке/гияку-цуки, аге-уке/гияку-цуки.

23 Отработка тех же связок, но в движении с шагом вперёд и назад.

24 Удар разноименной рукой гияку-цуки с шагом вперёд. Вырабатывается довольно сложное движение – шаг вперёд с жесткой контр ротацией бедра.

25 Проникающий боковой удар ногой йоко-гери-кикоми имеет очень сложный принцип выполнения, требующий соответствующей подвижности тазобедренных суставов. Цель движения – мощный удар по горизонтальной траектории. Нарбатывается с помощью ряда подводящих упражнений.

26 Круговой удар ногой с боку – маваши-гери. В основе его лежит не природное движение, то есть тазобедренные суставы редко совершают подобного рода движения в обыденной жизни. Нарботка удара требует выполнения подготовительных упражнений на развитие тазобедренных суставов, а также надлежащей растяжки. Удар может выполняться как в средний, так и в верхний уровень.

27 При выполнении атаки, противник направляет в сторону удара довольно большой потенциал и в заключительной части движения становится невозможным резко изменить направление движения, но не составляет труда продолжать его в том же направлении. Поэтому очень

эффективной защитой является уход с линии атаки противника в финальной части его движения. На начальном этапе предлагается освоить несложные способы ухода с помощью оставления ноги в сторону и разворота корпуса, либо скрестного разворота, освобождая таким образом пространство на линии удара.

28 Отличительной особенностью ката «Тайкиёку сан-дан» от ранее изученных ката серии Тайкиёку, является то, что ката усложняется добавлением блока учи-уке в сочетании со стойкой кокуцу-дачи.

29 Ката «Хейан ни-дан» имеет довольно большой набор элементов по сравнению с ката «Хейан шо-дан». В него добавлены следующие элементы: боковой удар ногой йоко-гери, удар тыльной стороной кулака уракен-учи, удар пальцами нукитэ, впервые встречается сбивающий блок асае-уке и ряд движений разноименной рукой. Траектория движений изменена в более сложную сторону.

30 Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с ее применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту, применив прием, заложенный в ката. На начальном этапе вопрос быстроты исполнения не поднимается, важна правильность выполнения приема.

31 Кумитэ на один шаг – кихон-иппон-кумитэ. Выполняется в парах. Атакующий спортсмен наносит удар, указанный в программе, а защищающийся спортсмен должен выполнить защитный блок с обязательным уходом с линии атаки и немедленной контр атакой. Эти варианты защиты уже являются эффективными оборонительными приемами. Вырабатывается навык решительной контр атаки после первого же атакующего движения противника, не давая возможностей развить атаку сопернику.

32 Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по четко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это и есть показатель того, что спортсмен не только знает, но и умеет ее применять. Только в этом случае результат экзамена будет положительным.

33 Подведение итогов первого года обучения, оценка достигнутых результатов, назначение спортсменам самостоятельных тренировок по заданию в летний период, объявление благодарности отличившимся ученикам, доведение до спортсменов планов следующего учебного года.

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		практики	теории	итого
1	Вводное занятие		1	1
2	Повторение материала программы первого года обучения.	1		1
3	Принцип выполнения связки из трех ударов.	1		1
4	Техника выполнения блока с последующей атакой одной рукой.	1		1
5	Способы перехода из одной стойки в другую в движении.	1		1
6	Выполнение двух ударов вперед ногой без постановки.	1		1
7	Выполнение двух ударов вперед ногой с быстрой сменой ног и шагом вперед.	1		1
8	Тренировочный комплекс «Ура-тайкиёку шо-дан».	1		1
9	Тренировочный комплекс «Хейан сан-дан».	2		2
10	Расшифровка элементов ката «Хейан сан-дан».	2		2
11	Тренировочное кумитэ на один шаг с добавлением	2		2

	бокового удара ногой.			
12	Тактика проведения тренировочного поединка «Джу иппон кумитэ».	1		1
13	Тренировочное упражнение по контролю ударов.	1		1
14	Тактика ведения свободных поединков и легкие тренировочные спарринги.	1		1
15	Общие принципы судейства по кумитэ и ката.	1	1	2
16	Комплексная подготовка для сдачи квалификационного экзамена на 6 КЮ. Отработка ударной техники на лапах.	4		4
<u>Квалификационный экзамен на 6-КЮ.</u>				
17	Принцип выполнения нескольких защитных блоков подряд одной рукой.	1		1
18	Сочетание техники защиты и атаки правой и левой рукой.	1		1
19	Боковой удар локтем.	1		1
20	Удар мае-гери передней ногой в сочетании с техникой рук.	1		1
21	Принцип выполнения ударов руками поочередно на 4 стороны.	1		1
22	Сочетание удара мае-гери передней ногой с ударом мае-гери задней ногой.	1		1
23	Выполнение двух разных ударов ногами без постановки.	1		1
24	Тренировочный комплекс «Тайкиеку шо-дан» с добавлением ударов ногами мае-гери и йоко-гери.	1		1
25	Тренировочный комплекс «Хейан йон-дан».	2		2
26	Расшифровка связок в ката «Хейан йон-дан».	1		1
27	Тренировочные поединки «Кихон иппон кумитэ» и «Джу иппон кумитэ» с добавлением дополнительных ударов.	2		2
28	Более детальное изучение правил соревнований по кумитэ и ката.	1	1	2
29	Тактика ведения свободных поединков и тренировочные спарринги.	2		2
30	Комплексная подготовка для сдачи квалификационного экзамена на 5 КЮ. Отработка ударной техники на лапах.	4		4
<u>Квалификационный экзамен на 5 КЮ.</u>				
31	Отработка защитных блоков разноименной рукой.	1		1
32	Сочетание тройных комбинаций со сменой стоек.	1		1
33	Техника выполнения бокового удара йоко-гери кикоми передней ногой в сочетании с движениями рук.	1		1
34	Тренировочный комплекс «Тайкиеку шо-дан» с добавлением удара мае-гери, йоко-гери, уширо-гери.	1		1
35	Тренировочный комплекс «Хейан го-дан».	2		2
36	Расшифровка связок ката «Хейан го-дан».	1		1
37	Тренировочный комплекс «Тайдзи шо-дан».	2		2

38	Расшифровка связок ката «Тайдзи шо-дан».	2		2
39	Тактика ведения условных и свободных поединков и тренировочные спарринги.	4		4
40	Комплексная подготовка для сдачи квалификационного экзамена на 4 КЮ. Отработка ударной техники на лапах и боксёрских мешках.	5		5
<u>Квалификационный экзамен на 4 КЮ.</u>				
	ИТОГО:			64 часа

Содержание программы второго года обучения

1. Повторение норм поведения в спортивном зале, техники безопасности при занятиях, правил гигиены и ухода за спортивной одеждой. Ознакомление с программой второго года обучения.
2. Краткое повторение тем, пройденных за прошлый год с целью определения в какой спортивной форме находятся ученики после каникул.
3. Когда выполняется два и более движения в связке, они не должны выполняться отдельно друг от друга, так как в бою это приведёт к потере инициативы и снижению эффективности приёма. На этом этапе обучения предлагается освоить принцип, когда за счёт силы сжатия мышц после первого движения начинается второе по принципу разжимающейся пружины, делая связку более «взрывной» и рациональной в использовании своей энергии.
4. Следующий этап это задействовать выше указанный принцип, действуя одной рукой. Задача выполняется с использованием и других принципов усиления техники за счёт работы всего тела.
5. Умение легко и правильно двигаться во время поединка – большой плюс для спортсмена. Ученику необходимо освоить предлагаемые комбинации, используя различные стойки.
6. Работа ногами занимает большой раздел техники каратэ. На данном этапе ученик должен выработать хорошее равновесие при выполнении двух одинаковых ударов одной ногой без постановки, но в разные уровни.
7. Принцип выполнения быстро сменяющихся ударов ногами называют «рен-гери». Суть его в том, что за счёт энергии постановки одной ноги нужно нанести удар второй ногой, что значительно сокращает временной промежуток между ударами.
8. Большинство ката в каратэ не симметричны, то есть, к примеру, если ката начинается с какой-то связки влево, не всегда то же самое повторяется вправо. А многие симметричные ката начинаются только в какую-то одну сторону. Для отработки универсальности практикуются тест-ката которые выполняются в зеркальном отражении. Эти ката называют с приставкой «Ура» (наоборот) к примеру, «Ура-тайкиёку шо-дан».
9. Ката «Хейан сан-дан» третье по сложности ката из серии «Хейан». Имеет привычную для «Хейанов» схему передвижений, но набор приёмов в этом ката весьма разнообразный. Ката усложнено переходами в трёх разных стойках, блоками локтями, топчущими ударами, двойными блоками и рядом специфических нюансов.
10. Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с ее применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту, применив прием, заложенный в ката. На этом этапе тренировок уже требуется реалистичность выполнения приёма.
11. Кумитэ на один шаг – кихон-иппон-кумитэ. Выполняется в парах. Атакующий спортсмен наносит удар, указанный в программе, а защищающийся спортсмен должен выполнить защитный блок с обязательным уходом с линии атаки и немедленной контр атакой. Эти варианты защиты уже являются эффективными оборонительными приемами. Вырабатывается навык решительной контр

атаки после первого же атакующего движения противника, не давая возможностей развить атаку сопернику.

9 стр.

12. Джу-иппон-кумитэ это полусвободный поединок на один шаг. Исполнение базируется на ранее изученном Кихон-иппон-кумитэ, но теперь момент атаки и защита не оговаривается.

13. Упражнения на контроль своих действий. Спортсмен тренируется выполнять удар в полную силу, но не допускать контакт. Контактные удары отрабатываются на лапах, боксёрских мешках, макиварах.

14. Первоначальные навыки свободного передвижения, используя перемещения Ёри-аши и Цуги-аши. Применение простых боевых связок при свободном перемещении.

15. Изучение критерий оценки техники; сила, перемещение, форма, динамика тела. Основные команды судей на татами.

16. Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это есть показатель устойчивого навыка выполнения техники. Только в этом случае результат экзамена будет положительным. Отработка полно контактных ударов на лапах.

17. Выполнение блоков одной рукой требуют владения определёнными навыкам работы тела. При выполнении техник двумя руками, вторая (не бьющая и не блокирующая) рука играет важную роль увеличения силы и скорости движения. Когда техника выполняется одной рукой, недостаток работы второй руки компенсируется движениями корпуса и бёдер.

18. Связки защиты и атаки на отработку чёткости работы рук.

19. Удар локтем в сторону из стойки кибя-дачи. Отработка форы движения.

20. Удары передней ногой требуют особой подготовки. Важно выполнять удар, не допуская ухода массы тела назад. Отработка принципа вскидывания колена вперёд и вверх с ударом мае-гери.

21. Выполнение техники на 4 стороны называют – шихо. На данном этапе отрабатывается удар одноимённой рукой уракен-учи (тыльной частью кулака).

22. Мае-рен-гери отработка данной техники уже предлагалась ранее, но теперь связка усложняется исполнением первого удара передней ногой, что само по себе требует определённых навыков.

23. Отработка ударов мае-гери и маваши-гери одной ногой без постановки из боевой позиции. Происходит выработка чувства равновесия, отрабатывается чёткость схемы удара.

24. Тест ката «Тайкиёку шо-дан» с выполнением ударов ногами. Сама форма ката не меняется, но в связки добавляются удары ногами, что очень полезно для коррекции техники ног. В данном случае добавляются только удары мае-гери и йоко-гери.

25. Ката «Хейан йон-дан» четвёртое по сложности ката из серии «Хейан». В ката добавлены удары локтями и коленом, задействуются ранее не используемые блоки и способы нанесения уже изученных ударов. Схема передвижений несколько изменена.

26. Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с ее применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту применив прием, заложенный в ката. На этом этапе тренировок уже требуется реалистичность и чёткости выполнения приёма.

27. Техника выполнения Кихон-иппон-кумитэ ранее уже изучена, теперь в арсенал применяемой техники добавлено на один удар больше.

28. Более детальное ознакомление с правилами соревнований теперь обязательно для учеников осваивающих программу на этой стадии, так как ученики уже должны иметь хороший опыт участия в соревнованиях.

29. Легкие тренировочные спарринги заключаются в том, что спортсмена не ограничивают в применении техник, но поединки специально проводятся на низкой скорости. Это даёт возможность

научиться распознавать технику противника и применять адекватную защиту. По мере наработки скорость поединка возрастает.

30. Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это и есть показатель устойчивого навыка исполнения. Только в этом случае результат экзамена будет положительным. Отработка полно контактных ударов на лапах.

31. Ранее, при изучении ката, ученику было необходимо отрабатывать связки с выполнением блоков разноимённой рукой, теперь такие связки необходимо уметь исполнять при демонстрации базовой техники «Кихона».

32. Связки со сменой нескольких стоек подряд часто встречаются в ката, однако в кихоне каждая связка демонстрируется несколько раз. Отработка подобных связок в кихоне укрепляет навыки переходов из стойки в стойку.

33. Техника выполнения удара йоко-гери передней ногой с последующим ударом рукой гияку-цуки. Как и в случае удара мае-гери передней ногой, важным умением считается, выброс ноги вперёд, не допуская ухода массы тела назад, и падения ноги после удара.

34. Тест ката «Тайкиёку шо-дан» с применением техники ног усложняется добавлением удара назад - уширо-гери на боковых длинных разворотах.

35. Ката «Хейан го-дан» последнее ката из серии «Хейан». В ката впервые встречаются: удар-крюк каге-цуки, техника выполнения прыжка, двойной блок манджу-уке, блок тыльной стороной ладони хайшу-уке.

36. Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с ее применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту, применив прием, заложенный в ката. На этом этапе тренировок уже требуется реалистичность выполнения приёма.

37. Ката «Тайдзи шо-дан» является своего рода переходным ката к группе мастерских ката. Ката имеет своеобразную траекторию перемещений и довольно расширенный набор используемой техники в весьма сложных сочетаниях. Хорошая тренировка координации движений и чувства равновесия.

38. Расшифровка и демонстрация приёмов ката «Тайдзи шо-дан» требует большего понимания техники, пространственного и образного мышления.

39. Ознакомление с тактикой ведения поединков – работа на опережение действий противника, техника выманивания, отработка подходов и связок атаки.

40. Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это есть показатель устойчивого навыка выполнения техники. Только в этом случае результат экзамена будет положительным.

41. Анализ достигнутых результатов, поощрение отличившихся учеников, краткое ознакомление с учебной программой следующего года обучения. Назначение спортсменам самостоятельных тренировок по заданию в летний период.

Учебный план третьего года обучения.

№ п/п	Темы	Количество часов		
		практики	теории	итого
1	Вводное занятие		1	1
2	Повторение материала	3		3

3	Удар гияку-цуки с поворотом.	1		1
4	Комбинации, из четырех элементов.	2		2
5	Удар маваши-гери передней ногой.	1		1
6	Удар уширо-гери.	1		1
7	Выполнение трех ударов одной ногой.	1		1
8	Двойные комбинации на четыре стороны.	1		1
9	Комплекс «Хейан шо-дан» с ударами ногами.	3		3
10	Комплекс «Текки шо-дан».	1		1
11	Расшифровка связок ката «Текки шо-дан».	1		1
12	Комплекс «Бассай-дай».	2		2
13	Расшифровка связок ката «Бассай-дай».	2		2
14	«Джу-иппон кумитэ» с уширо-гери.	2		2
15	Тактика ведения поединков.	5		5
16	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	6		6
<u>Квалификационный экзамен на 3 КЮ.</u>				
17	Комбинации защиты и атаки	3		3
18	Связки ударов одной ногой без постановки.	2		2
19	Удары локтями на четыре стороны	1		1
20	Контроль ударов	1		1
21	Комплекс «Хейан ойкуми»	2		2
22	Тактика введения свободных поединков.	5		5
23	Отработка ударной техники на лапах	5		5
24	Мастерские ката	3		3
25	Теоретические и практические занятия по судейству на соревнованиях.	1	1	2
26	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	7		7
<u>Квалификационный экзамен на 2 КЮ.</u>				
	ИТОГО:			64 часов

Содержание программы третьего года обучения

1. Повторение норм поведения в спортивном зале, техники безопасности при занятиях, правил гигиены и ухода за спортивной одеждой. Ознакомление с программой третьего года обучения.

2. Краткое повторение тем пройденных за прошлый год с целью определения в какой спортивной форме находятся ученики после каникул.

3. Сила и динамика полного разворота может быть эффективно использована как дополнительный источник усиления техники. Выполняется удар гияку-цуки с использованием вращения.

4. Связки, предписанные аттестационной программой для кандидатов на 2 КЮ, состоящие из 4-х элементов. При выполнении которых необходимо иметь устойчивый навык выполнения всех основополагающих принципов выполнения техники каратэ-до «Фудокан».

5. Как и в случае удара мае-гери и йоко-гери передней ногой, важным умением, при выполнении маваши-гери передней ногой, считается, выброс ноги вперед, не допуская ухода массы тела назад, и падения ноги после удара.

6. Освоение принципа выполнения удара ногой назад на месте и вперед с разворота.

7. На этом этапе освоения программы ученику необходимо добиться четкого владения техникой ног, для этого ему предлагаются комбинации, где одной ногой, без постановки, он должен выполнять минимум три полноценных удара.

8. Выполнение техники «Шихо» (на 4 стороны), но теперь при каждом развороте важно добиться чёткого выполнения связки из 2-х элементов руками.

9. Закрепление умения нанесения ударов ногами – выполнение ката «Хейан шо-дан» с пятью ударами ногами.

10. Тренировочный комплекс (ката) «Текки шо-дан». Это ката направлено на отработку прочности стойки кибя-дачи и боковых перемещений в ней.

11. Расшифровка и отработка приёмов заложенных в ката «Текки шо-дан»

12. Ката «Бассай-дай» является мастерским – имеет большой объём и требует большой силы выполнения.

13. Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с её применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту, применив прием, заложенный в ката. На этом этапе тренировок уже требуется реалистичность и чёткости выполнения приёма.

14. Тренировка в «Джу-иппон-кумитэ» пополняется ещё одним ударом – уширо-гери.

15. На этой стадии тренировок по данной программе ученики должны иметь расширенное представление о ведении свободного поединка. Происходит наработка техники выманивания, более решительное владение работой на опережение и работы ритмом.

16. Комплексная подготовка для сдачи квалификационного экзамена на 3 КЮ. 3-й, и последующие КЮ являются высшими ученическими степенями. Кандидат, претендующий на эти степени, должен отличаться высокой чистотой исполняемой техники.

17. Освоение сложных комбинаций техники (до 5-и и более элементов) предписанных аттестационной программой. Объём этой работы очень высок, поэтому и время на отработку этих связок увеличено.

18. Повышение уровня владения ударной техникой ног. Ученик должен отработать навыки нанесения четырёх ударов одной ногой без постановки.

19. Отработка связки развивающей владение техникой локтевых ударов на 4 стороны.

20. Практические занятия по контролю ударов относительно партнёра или предлагаемого предмета.

21. Ката «Хейан ойкуми» является синтезом всех пяти ката из серии «Хейан». Имеет большой технический объём. Выработывает выносливость.

22. Совершенствование умений и навыков ведения свободных поединков.

23. Ударная техника отрабатывается в полном объёме полученных знаний на лапах боксёрских мешках и макиварах. Тренировки на скорость, технику и выносливость.

24. Изучение и отработка мастерских ката: «Энпи», «Джион».

25. Ученик, достигший уровня 3 КЮ, должен знать основные критерии оценки техники и судейские команды, для этого ему предлагается самому поучаствовать в судействе во время тренировочных спаррингов и демонстрации ката.

26. Комплексная подготовка к экзаменам заключается в отработке всей аттестационной программы, в которой заложены все ранее изученные элементы. Именно на этой стадии происходит «шлифовка» изученной техники. Программа выполняется по чётко установленной схеме. Так же туда входит и необходимая физическая подготовка. Время на выполнение строго регламентировано. Цель – умение показать технику решительно и точно с первой попытки. Это есть показатель устойчивого навыка выполнения техники. Только в этом случае результат экзамена будет положительным.

27. Анализ достигнутых результатов, поощрение отличившихся учеников, краткое ознакомление с учебной программой следующего года обучения. Назначение спортсменам самостоятельных тренировок по заданию в летний период.

Учебный план четвёртого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		практики	теории	итого

1	Вводное занятие		1	1
2	Повторение материала программы третьего года обучения.	6		6
3	Сложные комбинации техники, предписанные аттестационной программой.	5		5
4	Занятия по контролю ударов	2		2
5	Мастерский тренировочный комплекс(ката) «Канку-дай»	3		3
6	Расшифровка приёмов ката «Канку-дай»	3		3
7	Мастерский тренировочный комплекс(ката) «Хангецу»	3		3
8	Расшифровка приёмов ката «Хангецу»	3		3
9	Тактика ведения условных и свободных поединков.	13		13
10	Отработка ударной техники на лапах, боксёрских мешках и макиварах.	10		10
11	Комплексная подготовка для сдачи квалификационного экзамена на 1 КЮ.	15		15
<u>Квалификационный экзамен на 1КЮ.</u>				
ИТОГО:			64 часа	

Содержание программы четвёртого года обучения

1. Повторение норм поведения в спортивном зале, техники безопасности при занятиях, правил гигиены и ухода за спортивной одеждой. Ознакомление с программой четвёртого года обучения.
2. Повторение материала прошлых трёх лет занятий.
3. Связки раздела «Кихон» для кандидатов на 1 КЮ. В них отражён практически весь изученный арсенал техники.
4. Практические занятия по контролю ударов относительно партнёра или предлагаемого предмета.
5. Мастерское ката «Канку-дай»
6. Расшифровка связок заложенных в ката называется Бункай. Бункай очень важный раздел в каратэ, так как он напрямую связан не только с демонстрацией техники, но и с её применением. Бункай выполняется с ассистентом, где один спортсмен выступает в роли атакующего, а другой должен продемонстрировать защиту, применив прием, заложенный в ката. На этом этапе тренировок уже требуется безупречное выполнение приёма.
7. Мастерское ката «Хангецу»
8. Бункай ката «Хангецу»
9. Совершенствование умений и навыков ведения свободных поединков.
10. Ударная техника отрабатывается в полном объёме полученных знаний на лапах боксёрских мешках и макиварах. Тренировки на скорость, технику и выносливость.
11. За время комплексной тренировки аттестационной программы на 1 КЮ спортсмен должен довести свои движения до очень высокого качественного уровня, владея всей техникой изученной за всё время освоения данной программы.

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		практики	теории	итого
1	Вводное занятие		1	1
2	Комбинации из раздела «Кихон» для кандидатов	10	1	11

	на 1 ДАН			
3	Ката предписанные к выполнению кандидатами на 1 ДАН	10		10
4	Отработка «Бункая» ката	10		10
5	Тренировки на развитие силы и скорости удара	9		9
6	Отработка ударной техники на лапах и боксёрских мешках.	8		8
7	Свободное кумитэ.	6		6
8	Принципы выполнения разбиваний «Темишивари»	4		4
9	Выполнение физических нормативов	5		5
<u>Квалификационный экзамен на 1 ДАН.</u>				
	ИТОГО:			64 часа

Содержание программы пятого года обучения

1. Освоение связок предписанных аттестационной программой для кандидатов на первую мастерскую степень – 1 ДАН.
2. Совершенствование исполнения ката «Хейан-ойкуми», «Тайдзи шо-дан», «Бассай-дай», «Канку-дай», «Джион», «Энпи», «Хангецу».
3. Отработка бункая ката «Хейан-ойкуми», «Тайдзи шо-дан», «Бассай-дай», «Канку-дай», «Джион», «Энпи», «Хангецу».
4. Тренировки ударов с использованием отягощений, утяжелителей, резиновых жгутов.
5. Отработка ударной техники рук и ног в полном объеме полученных знаний на лапах, боксерских мешках и макиварах.
6. Совершенствование владения техникой свободного кумитэ а также поединки на выносливость (увеличенное время поединка), поединки против двух противников.
7. Практическая подготовка к тестовому разбиванию досок на экзамене на 1 ДАН.
8. Приобретенные знания кандидата, готового аттестоваться на мастерскую степень 1 ДАН являются итогом всей 5-ти летней подготовки. На этом этапе происходит окончательная шлифовка техники в полном объеме знаний всей изученной программы. Квалификационный экзамен на 1 ДАН является тестом на технику и силу, поэтому физической подготовке спортсмена уделяется особое внимание.
9. Анализ достигнутых результатов, поощрение отличившихся учеников. Назначение спортсменам самостоятельных тренировок по заданию в летний период.

Методическое обеспечение

Тренировки по «Фудокан» каратэ-до очень своеобразный педагогический процесс, который впитал в себя часть культуры Востока. В первую очередь занятия основаны на взаимном уважении ученика к учителю и учителя к ученику. Отношения между занимающимися каратэ-до «Фудокан» регламентированы международными правилами этикета «Додзё-кан» (приложение 2). Приложение 2 является методическим пособием для всех занимающихся каратэ-до

с первых дней занятий. Эти правила доводятся как устно, так и раздаются ученикам в печатном виде в качестве памяток.

Присущая восточным единоборствам система повышения квалификации (поясная система) не стандартна и на начальном этапе не всем ясна. Разъяснение устройства этой системы отражено в приложении 3 - приложение так же является методически пособием и доводится до всех занимающихся.

Каждый поступающий на обучение ученик должен предоставить медицинскую справку об отсутствии у него противопоказаний к занятиям либо с указанием ограничений. В дальнейшем все воспитанники ставятся на учёт в Краевой спортивной диспансер и обязательно проходят медицинскую комиссию в диспансере 1 раз в 6 месяцев.

Тренировки по «Фудокан» каратэ-до не требуют использования большого количества инвентаря. Занятия проходят в сухом хорошо проветриваемом и освещённом помещении. Рекомендуемая температура воздуха +18 градусов.

Для занимающихся установлена единая форма – это кимоно белого цвета. Ношение кимоно имеет большое позитивное этическое значение. Спортсмену необходимо содержать его в чистоте. Умение ухаживать за спортивной одеждой передается и в повседневную жизнь. Занятие в кимоно создает особую атмосферу в зале. Ношение кимоно дисциплинирует и считается почётным.

Все требования к выполнению упражнений общей физической подготовки отражены в приложении 4.

Изучение техники начинается с освоения отдельных одиночных движений. Затем одиночные элементы выполняются в движении. Параллельно начинается изучение простых тренировочных комплексов (Ката), не сложных отработок одиночной атаки и защиты в парах. По мере отработки изученной техники одиночные движения объединяются в связки, тренировочные комплексы (Ката) изучаются более сложного уровня, требования к выполнению условных поединков возрастают. Техника отрабатывается в соответствии с отведенными на её освоение часами указанными в учебном плане.

**Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год
1,2 группа (3 год обучения)**

№	Тема занятий	Характеристика видов деятельности	Количество часов	Дата проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие	Этика при занятиях каратэ. Порядок проведения занятий. Инструктаж по технике безопасности.	1		
2	Повторение материала	Правила гигиены и ухода за спортивной одеждой. Знакомство со спортивными снарядами и видами тренировок. История развития каратэ.	1		
3	Повторение материала	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
4	Повторение материала	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		

5	Удар гяку-цуки с поворотом.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
6	Комбинации, из четырех элементов.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
7	Комбинации, из четырех элементов.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
8	Удар мавашигери передней ногой.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
9	Удар уширгери.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
10	Выполнение трех ударов одной ногой.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
11	Двойные комбинации на четыре стороны.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
12	Комплекс «Хейан шодан» с ударами ногами.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		

13	Комплекс «Хейан шодан» с ударами ногами.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
14	Комплекс «Хейан шодан» с ударами ногами.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
15	Комплекс «Текки шодан».	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
16	Расшифровка связок ката «Текки шодан».	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
17	Комплекс «Бассай-дай».	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
18	Комплекс «Бассай-дай».	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
19	Расшифровка связок ката «Бассай-дай».	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
20	Расшифровка связок ката «Бассай-дай».	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
21	«Джу-иппон кумитэ» с уширо-гери.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		

22	«Джу-иппон кумитэ» уширо-гери.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
23	Тактика ведения поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
24	Тактика ведения поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
25	Тактика ведения поединков.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
26	Тактика ведения поединков.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
27	Тактика ведения поединков.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
28	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
29	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
30	Комплексная	Используют разученные упражнения в	1		

	подготовка на 3 КЮ.	самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
31	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
32	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
33	Комплексная подготовка на 3 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
34	Комбинации защиты и атаки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
35	Комбинации защиты и атаки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
36	Комбинации защиты и атаки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
37	Связки ударов одной ногой без постановки.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		

38	Связки ударов одной ногой без постановки.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
39	Удары локтями на четыре стороны	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
40	Контроль ударов	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
41	Комплекс «Хейан ойкуми»	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности	1		
42	Комплекс «Хейан ойкуми»	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
43	Тактика введения свободных поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
44	Тактика введения свободных поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
45	Тактика введения свободных поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
46	Тактика введения свободных поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		

47	Тактика введения свободных поединков.	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
48	Отработка ударной техники на лапах	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
49	Отработка ударной техники на лапах	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
50	Отработка ударной техники на лапах	Моделируют технику освоенных действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе тренировочной деятельности	1		
51	Отработка ударной техники на лапах	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
52	Отработка ударной техники на лапах	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
53	Мастерские ката	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
54	Мастерские ката	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
55	Мастерские	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении	1		

	ката	задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
56	Теоретические и практические занятия по судейству на соревнованиях.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
57	Теоретические и практические занятия по судейству на соревнованиях.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
58	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
59	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1		
60	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	1		
61	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	1		
62	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по каратэ. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	1		
63	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по каратэ. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	1		

64	Комплексная подготовка на 2 КЮ.	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по каратэ. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	1		
----	---------------------------------	--	---	--	--

Литература

1. Н.А. Решетников, А. С. Кислицин. “Физическая Культура”
2. Доктор Йлья Йорга “Мой Путь”.
3. М. Накаяма “Лучшее каратэ”
4. К.И. Лысков “Традиционное карате-до Фудокан”
5. Роланд Хаберзецер “Искусство Карате”
6. Н. Каштанов “Каноны Карате”
7. Марк Бишон “Окинавское Карате”
8. Патрик М. Хики “Карате:Техника и тактика”
9. Ю.Е. Маряшин “Функциональная гимнастика”
10. Гичин Фунакоши “Карате-до Киохан”
11. Ю.Н.Трифонов “Физкультура и спорт”
12. Сдравы Хорса “Славянская гимнастика”
13. А.Е.Тарас “Боевые искусства”
14. Санг Х. Ким “Преподавание боевых искусств”
15. А.Ю. Маслов “Карате для детей”
16. С. Биджоев. “Каратэ-до Сётокан”
17. А.М.Щукин, С.В.Вальков, В.В. Фимошкин. “Данкан”
18. Доктор Йлья Йорга “Спортивная медицина и спортивный травматизм.”
19. М. Накаяма. ”Динамика каратэ-до”.
20. С.В. Малиновский.” Моделирование тактического мышления спортсмена”.
21. Х. Нишияма “Международные правила соревнований ИТКФ традиционного каратэ-до”

