

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА  
К УТВЕРЖДЕНИЮ  
Протокол Методического совета  
№ 1 от 27.08.2023г.  
Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор внешкольного учреждения  
Приказ № 352 от 29.08.2023г.  
Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Годзю-рю каратэ»  
(многоуровневая программа)**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Профиль: единоборства  
Срок реализации: 10 лет  
Возраст обучающихся: 8-17 лет

Автор-составитель  
Голубев Вячеслав Владимирович,  
педагог дополнительного образования

**Фурманов-2023г.**

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

*1.1. Нормативная основа проектирования и реализации программ дополнительного образования*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 марта 2022г. № 678-р).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020г. №533).

5. Письмо Минпросвещения России от 7мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «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».

8. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

### *1.2. Актуальность программы*

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке. Таким обра-

зом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Все выше перечисленное способствовало разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе МАУ ДО Центр детского творчества.

*Отличительные особенности программы* заключаются в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на обучении базовой технике традиционного окинавского Годзю-рю каратэ (IOGKF).

Разработка данной программы обусловлена отсутствием подобных образовательных программ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней подготовки и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных средств подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высокому спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности обучающихся.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный.

### *Уровень программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Годзю-рю каратэ» является разноуровневой:

1-й уровень (1-3 годы обучения) – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2-й уровень (4-8 годы обучения) – базовый, предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого материала в рамках содержательно-тематического направления программы.

3-й уровень (9-10 годы обучения) – продвинутый, предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным и специфическим знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение профессиональных знаний, углубленной специализации в данном виде деятельности.

#### *1.3. Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Годзю-рю каратэ» относится к программам физкультурно-спортивной направленности (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 п.9). По функциональному предназначению программа является специальной, по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

#### *1.4. Адресат программы*

Данная программа рассчитана на детей и подростков 8-17 лет, мотивированных на занятия восточными боевыми единоборствами.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения является личность:

1. Имеющая глубокие знания, умения, навыки по традиционному окинав-

скому годзю-рю каратэ, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.

2. Характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.

3. Ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.

4. Стремящаяся к спортивной самореализации.

5. Имеющая потребность в постоянном самосовершенствовании.

6. С развитыми коммуникативными способностями.

*1.5. Форма обучения, формы организации образовательного процесса*

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Годзю-рю каратэ» очная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые, парные.

*1.6. Объем программы*

Программа предусматривает 72 часа для группы 1 года обучения

144 учебных часа для групп всех последующих уровней обучения.

Наполняемость групп: 1-10 года обучения – 10-8 человек.

Набор в объединение осуществляется массово, учитывается желание ребенка. Обязательным условием при наборе детей в группы является наличие медицинского заключения и допуск врача-педиатра.

Формирование групп происходит в сентябре с учетом возрастных особенностей и природных данных.

Программа занятий по темам усложняется и включает в себя ката (комплексы формальных упражнений), парную работу по подготовке к ведению поединка (таиатари, удэтанрен, какие), кумитэ (поединок), упражнения на снарядах (грушах, лапах), работу с традиционными снарядами окинавского Годзю-

рю каратэ, подготовку к соревнованиям, тактику ведения поединка.

### *1.7. Срок реализации программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Годзю-рю каратэ» разработана на 10 лет и предусматривает организацию образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

#### *Основные задачи обучения:*

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности обучающихся;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- формирование потребности в здоровом досуге.
- изучение и освоение базовой техники каратэ;
- формирование технико-тактических навыков ведения боя;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- формирование морально-волевых качеств.
- успешные выступления на соревнованиях.

### *1.8. Режим занятий*

Обучающиеся 1 года обучения занимаются 1 раз в неделю по 2 часа (по 45 минут, 10 минут перерыв между занятиями)

Обучающиеся 2-10 годов обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 45 минут, 10 минут перерыв между занятиями).

## **2. Обучающий блок**

### *2.1. Цель, задачи программы*

Цель программы - создание условий для саморазвития, самоутверждения, самореализации детей и подростков через организацию занятий по традиционному окинавскому годзю-рю каратэ.

Задачи программы:

2.1.1. Предметные (образовательные) задачи:

- формирование и совершенствование знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;

- формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;

- формирование и совершенствование навыков выполнения обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений; ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков; показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ.

2.1.2. Метапредметные (развивающие) задачи:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

- развитие основных функций мышления (анализа, рефлексии);

- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности;

- развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями дополнительного образования и клубами Годзю-рю каратэ других территорий.

2.1.3. Личностные (воспитательные) задачи:

- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях занятий в объединении;

- организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей;

- укрепление и развитие взаимодействия с семьями детей;

- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

### Структура системы многолетней подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст детей	Максимальное количество детей в группах
Стартовый уровень	1-3 года обучения	8-10 лет	10 человек
Базовый уровень	4-8 года обучения	11-15 лет	10 человек
Продвинутый уровень	9,10 года обучения	16-17 лет	8 человек

*Основные задачи по уровням обучения:*

Стартовый уровень:

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование показателей физической подготовленности обучающихся;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- формирование потребности в здоровом досуге.

Базовый уровень:

- изучение и совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ;
- формирование технико-тактических навыков ведения боя;
- освоение теоретического раздела программы;
- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- формирование морально-волевых качеств.

Продвинутый уровень:

- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства: применение ударной и бросковой техники в различных условиях;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;

- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.

**Основные технические параметры и требования, которые необходимо контролировать в процессе освоения Программы.**

**СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

Техника, выполняемая на месте.

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи.

Цки (дзедан, чудан, гедан)

Этапы освоения:

1. Форма: плечи не поднимаются, руки меняют свое положение в тесном контакте с телом, плечи и бедра сохраняют фронтальное положение, хикитэ – на линии солнечного сплетения.

2. Создание и удержание тонуса (состояния натяжения) за счет работы приводящих мышц бедер, обеспечиваемое контролем точек на середине и стопы и на границе пяток, «стягиваемых» по прямолинейному вектору навстречу друг другу.

3. Создание состояния натяжения между плечами и бедром с опорой на пятку «стартовой» ноги.

4. Принципы работы локтя. Кулак «опирается на локоть», локоть – «рукоятка» удара.

5. Объединение принципов в практике отработки прямого удара цки.

Казми цки.

Этапы освоения:

1. Выстраивание единой линии кулак-локоть – точка в районе зоны паховых лимфоузлов-колени-стопа.

2. Управление встроенной системой взаимосвязей на этой линии с помощью пятки. Создание инерционного усилия в коротком ударе.

Ура цки

Этапы освоения:

1. Акцент на вращении предплечий.
2. Акцент на отсутствии напряжения в плечах, при «включенной» спине.
3. Объединение принципов.

Аге цки

Этапы освоения:

1. Кулак «опирается» на локоть.
2. Локоть «опирается» на бедро.
3. Бедро «опирается» на колено.
4. Колено «опирается» на пятку.

Мая уракен Учи

Йоко Уракен Учи

Этапы освоения:

1. Создание хлеста за счет управления объединенной системой аналогичной удару кизами цки.
2. Управление глубиной хлеста и инерционным усилием.

Фури цки

Этапы освоения:

1. Форма: удар наносится из виса руки.
2. Включение тела. Исключение хлеста локтем.

**Хидзи атэ**

Удары локтями.

Общий принцип: большой палец создает «момент прочности» в ударе локтем.

Чудан мая хидзи атэ.

Дзедан мая хидзи атэ

Дзедан маваси хидзи атэ

**Хайшу Укэ вадза**

## Техника блоков с закрытой рукой

Агэ укэ

Этапы освоения:

1. Форма: внимание на плоскость движения рук. Исключение лишних движений и «пустот».
2. Акцент на вращение предплечья.
3. «Встрящивающее» усилие в работе предплечьем.
4. «Опора» на танден.

Йоко укэ

Этапы освоения:

1. Форма.
2. «Падение» локтя. Выполнение техники – мучими.
3. «Сборка» тела (выстраивание структуры) в пиковом моменте блока, для достижения состояния гамаку.

Харай укэ

Этапы освоения:

1. Форма.
2. Синергичная работа плеч и лопаток. С приведением тела в состояние противоположное гамаку.

Сото уче укэ

Акцент на вращение предплечьем – «вкручивание» предплечья блокирующей руки в блок.

## Удары руками кайшу (открытая рука)

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ (поворот корпуса на 45 градусов)

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан Бон Укэ (Агэ укэ йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан Бон Укэ (Ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки-ура цки-ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи укэ – 2 цки

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой – аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – эту руку отводим к уху (исходная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгетцу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи.

Двойка кизами.

Кизами «передней» рукой (при этом выполняющий технику, зажимает в области коленных суставов баскетбольный мяч, создавая состояние тонуса приводящих мышц бедра)

Двойка кизами (с мячом)

Кизами гиаку (дополнительно под стопой «задней» ноги полиуретановый

мячик, на который, выполняющий технику, создает давление стопой в момент нанесения удара, «вдавливая» мячик в поверхность опоры.

Двойка кизам с использованием жгутов

1-2-4 удара одной рукой на скорость

Гиаку кизами-фури цки

Ои кизами-гиаку кизами-фури цки

Ои кизами-аге цки-фури цки

Фури цки («передней» рукой)-ура цки-этой же рукой фури цки-ура цки

Фури цки-гиаку кизами цки-маваси хидзи атэ ближней рукой (с таи сабаки внутрь) – возврат в исходное положение с гиаку цки

Гиаку кизами цки – фури цки – маваси хидзи атэ дальней рукой

Кизами цки – этой же рукой маваси хидзи атэ – аге цки

Ои кизами цки – гиаку кизами цки – этой же рукой маваси хидзи атэ – фури цки.

## **КЕРИ**

### Удары ногами

Мая кери

Этапы освоения:

1. Удары из положения сейдза
2. Удары впереди стоящей ногой из положения «рыцарь»
3. Вынос колена с иси саси
4. Вынос колена, удерживая голень рукой максимально близко к ягодицам
5. Мая кери юкури – удар на очень медленной скорости
6. Удар через партнера
7. Мая кери с нигири гами в руках
8. Мая кери гедан
9. Мая кери чудан
10. Мая кери дзедан

11. Суриаси Са Ия с мая кери
12. Суриаси Зенсин/котаи с мая кери
13. Суриаси некоаси с мая кери передней ногой.

Кансэцу кери

Фумикоми кери

Усиро кери

Этапы освоения:

1. Удар, стоя на коленях
2. Удар в «планке»

Маваси кери

Этапы освоения:

1. Сидя и подобрав под себя бьющую ногу, имитация удара, нога скользит по полу

2. Сидя и подобрав под себя бьющую ногу, имитация удара, нога скользит над полом, не касаясь его.

3. Партнер держит ногу в положении мая кери, исполнитель, вращаясь на опорной ноге, переводит удерживаемую ногу в положение мая кери

4. Маваси кери гедан

5. Маваси кери чудан

6. Маваси кери дзедан

Микадзуки кери

Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи):

Кансэцу кери - фумикоми кери

Одной ногой мая кери, второй – усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

Комбинации ногами в движении:

Суриаси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, гиаку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо, йоко укэ, мая кери, хидзи атэ, мая уракен учи, хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, усиро кери с разворотом, гиаку цки, нэко аси с хики укэ.

Миги/хидари хейко дачи с кайшу йоко укэ, микадзуки кери с разворотом, хики укэ, шаг в хейко дачи с кайшу йоко укэ.

### **УНСОКУ ХО**

Техника перемещений. Работа с контролем центра тяжести.

Хйко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дати влево/вправо; два ухода влево/два ухода вправо; три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дати вперед/назад; два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату»

Переход из мая хейко дати в хидари/миги хейко дати, при этом первая нога движется под углом 45 градусов наружу, а вторя – под 45 градусов внутрь – «зигзаг».

Таисабаки на месте из положения мая хейко дати

Суриаси Са Ия влево/вправо + таисабаки.

Суриаси Зенсин/Котаи с таисабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед по углом 45 градусов с таисабаки.

Шаги в хейко дати со сменой стойки вперед/назад.

Шаги в хейко дати с йоко укэ.

Шаги в хейко дати с хики укэ.

Нэкоаси с разворотом на 45 градусов.

Нэкоаси вперед/назад.

Нэкоаси с разворотом на 180 градусов.

Хаппо сабаки (перемещения в хейко дати в любых направлениях).

Комбинации ударов с передвижениями в хейко дати

Шаги в хейко дачи со сменой стойки. Вперед с йоко укэ, назад с хики укэ.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2 кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2 кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с мая кери впереди стоящей ногой и 2 кизами.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с мая кери впереди стоящей ногой – 2 кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с мая кери впереди стоящей ногой – ои – кизами – мая кери позади стоящей ногой и кизами гиаку одновременно с постановкой ноги (техника куминке).

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зенкуцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2 кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо дачи под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2 кизами таи сабаки с ои кизами.

Уход «нырком» выпад в дзенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зансин котай с фури цки.

## ТОБОКУ ХО

Контролируемое падение. Задача – использование гравитации при перемещениях. Оптимизации усилий и повышение эффективности перемещений.

Таи отоси на месте в мая хейко дачи.

Таи отоси + смещение центра тяжести с помощью управляемого движения бедром (гамаку).

Скольжение вперед под действием гравитации в ценкуцо дачи. Контроль баланса, опережение вперед идущей ногой.

Скольжение назад в зенкуцо дачи. Контроль баланса.

Скольжение вперед в зенкуцо дачи и скольжение назад в шико дачи.

Скольжение в зенкуцо дачи и, не меняя стойки, отшаг в неко аси.

Скольжение в зенкуцо и отшаг в неко аси со сменой стойки.

Отшаг в зенкуцо дачи с аге укэ и скольжение вперед в зенкуцо дачи с ои цки (упражнение – шаг назад/шаг вперед, дорожка шагов).

«Поток» - отшаг назад в хейко дачи (натяжение между коленями, «пружина» в хейко дачи) с йоко укэ, блокирующей рукой ои кизами цки (натягиваясь в колено, спусковой крючок для «пружины в хейко дачи»), шаг вперед, в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки – возврат в хейко дачи с йоко укэ.

Дорожка – в зенкуцо дачи. Вперед: ои цки, гиаку цки, йоко укэ. Назад: аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Из мая хейко дачи – выпад в зенкуцо дачи с ои цки, отшаг на 45 градусов в шико дачи с хараи укэ, на месте переход в зенкуцо дачи с гиаку цки, отшаг в неко аси дачи с хики укэ.

Дорожка. Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ.

Из мая хейко дачи – выпад: два шага/две смены стойки хейко дачи с двумя хики укэ. Принцип – остановка тобоку хо при передвижениях в короткой стойке с помощью гамаку.

Из мая хейко дачи – выпад с длинным скольжением в шико дачи с хики

укэ. Принцип – остановка контролируемого падения с помощью тай отоси.

Из мая хейко дачи – мая тоби кери.

### **САН ДАН ГИ**

Базовый Сан Дан Ги без пары

Базовый Сан Дан Ги в паре

Базовы Сан Дан Ги в блоками кайшу

Сан Дан Ги в паре в каждом шаге три блока и три удара

Сан Дан Ги – каждый шаг по схеме: аге укэ на отшаге/контратака – ои цки дзедан с шагом вперед/ аге укэ на отшаге. Далее блоки и удары по уровням чудан и гедан.

### **Кихон иппон кумитэ**

Задача: обучение технике, таймингу, стратегии первого контакта в поединке, реакции на первую атаку, достижению стратегического преимущества при реакции на первую атаку, перехвату инициативы, входу в ближний бой.

Без пары: отшаг на 45 градусов:

Хан зенкуцо дачи с аге укэ и гиаку цки чудан

Хан зенкуцо дачи с йоко укэ и гиаку цки дзедан

Нэко аси с хараи укэ – мая кери

В парах на месте:

Удары и блоки на месте с мая хейко дачи: цки дзедан – аге укэ; цки чудан – йоко укэ; цки чудан – уче сото укэ; цки гедан – хараи укэ

Каждый блок по схеме: три удара/три блока.

Три блока подряд одной рукой (внутри): аге укэ, уче сото укэ, хараи укэ

Три блока подряд разными руками (снаружи) аге укэ, йоко укэ, хараи укэ

В парах с движением:

Отшаг во вне на 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блком аге укэ и гиаку цки чудан.

Оотшаг вовне на 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком йоко укэ и гиаку

цки дзедан

Таи сабаки вовнутрь со скользящим блоком от цки дзедан, последующий отшаг в шико дачи и ударом тециу в пах блокирующей рукой

Отшаг в неко аси дачи внутрь от удара мая кери с блоком хараи укэ, контратака – мая кери гедан

Методика отработки:

1. Медленно, с акцентом на технику выполнения шагов, ударов и блоков.
2. Мощно и быстро. Исполнитель знает в какой уровень будет нанесен удар и какой контрприем он должен исполнить. Тайминг, скорость и сила атакующего удара максимальная.

Все 4 базовые комбинации по схеме: блок левой – контратака правой, блок правой – контратака левой.

1. Медленно с акцентом на технику исполнения
2. Максимально быстро и мощно каждые две симметричные атаки со сменной стоек.

Все 4 комбинации подряд, каждый раз атакующий меняет сторону.

1. Медленно с акцентом на технику исполнения
2. Максимально быстро и мощно с минимальными паузами между атаками.

Упражнения с элементами импровизации:

4 базовых атаки: цки дзедан, цки чудан, цки гедан, мая кери. Именно в этой последовательности, но с любой руки. Исполнитель должен применить соответствующую базовую комбинацию противодействия атаке.

4 базовых удара в любой последовательности и с любой руки.

Защитные действия кайшу

На месте:

Асаи укэ от цки чудан

Нагаси укэ от цки дзедан

Хайвн укэ от цки дзедан

Хики укэ от йури цки

Кури укэ от ура цки чудан

В движении:

От ой цки – отшаг в миги/хидари хейко дачи с блоком асаи укэ, выпад впереди стоящей ногой с гиаку цки.

От гиаку цки – отшаг в миги/хидари хейко дачи с нагаси укэ, выпад впереди стоящей ноги с гиаку цки

От фури цки с шагом – отшаг в миги/хидари хейко дачи с хики укэ – фури цки

От гиаку ура цки – отшаг в неко аси с кури укэ – аге цки гиаку с переходом в хейко дачи.

Преимущество атакующего:

Атака с ой цки - партнер ловит начало движения и наносит удар ладонь в голову, максимально прилагая усилия к тому, чтобы произвести касание. Исполнитель, не останавливаясь выполняет блок нагаси укэ и реализует атаку.

Атака с гиаку цки – партнер ловит начало движения и наносит удар чудан цки, максимально прилагая усилия, чтобы попасть. Исполнитель, на останавливаясь, выполняет блок асаи укэ и реализует атаку.

Атака с ой цки – партнер ловит начало движения и наносит удар мая кери чуданю Исполнитель, не останавливаясь, выполняет блок хараи укэ и реализует атаку.

Импровизация:

Из положения мая хейко дачи любая атака – защита и контратака. Известно, кто атакует, кто защищается.

1. Медленно с акцентом на технику

2. Быстро и сильно

Из положения мая/хидари/миги хейко дачидзю ипон кихон кумитэ

## ЯКУСОКУ КУМИТЭ

В традиции Годзю рю каратэ Морио Хигаонна – Ха Якусоку кумитэ – это комбинации защитных, ударных и бросковых действий на основе базовой техники.

### Методика обучения технике захватов:

Мая хейко дачи:

«Точка контакта» в паре – руки в контакте. Один из партнеров с максимальной скоростью пытается коснуться до лба оппонента. Исполнитель перенаправляет вектор движения руки атакующего с помощью встраивания «точки контакта» в структуру тела.

Аналогичное упражнение, но удары дзедан наносятся не из контакта рук.

3 ступени изменения траектории возврата бьющей руки медленно, с акцентом на каждом этапе.

Миги/хидари хейко дачи:

Гиаку цки – захват и смена ролей без разрыва контакта рук

Ои цки с шагом – захват с отшагом и смена ролей

Захват мотивированного удара в динамике

Захват «тотальный контроль» (двойной захват за запястье и скуи укэ за локоть)

Переход от захвата «тотальный контроль» к захвату локтя и отворота куртки, локтя и шеи.

Хики укэ от бокового удара.

Сан Дан Ги с обработкой точки контакта

Сан Дан Ги с захватами.

### Захваты бьющих ног:

Мая кери – развитие хараи укэ с внешней стороны

Захват мая кери на сгиб кисти

Захват мая кери изнутри после таи сабаки и с контролем колена

Захват маваси чудан ч таи сабаки «внутри» траектории удара

Захват маваси дзедан с промежуточным блоком джуджи укэ и таи сабаки «внутри» траектории удара.

#### Методика обучения работе с балансом:

Миги/хидари хейко дачи. Захват локтя и отворота куртки или шеи. Выведение из равновесия, отшагивая (таи отоси) в шико дачи. Особое внимание при это необходимо уделять контролю объединения структуры – локти, плечи, спина.

Миги/хидари хейко дачи. Захват локтя и отворота куртки или шеи. Выведение из равновесия с помощью таи сабаки са ия зенпо нанами.

Забирать ногу с воздействием на колено (техника из ката Сансейру)

Проход в ноги с воздействием на голень и колено (техника из ката Курурунфа)

#### **БАЗОВЫЕ ЯКУСОКУ:**

Блок хики укэ, йоко хиджи атэ, подсечка.

Захват «тотальный контроль», хайто учи, задняя подножка.

Хики укэ (с внешней стороны от удара ои цки) – выпад в шико дачи с ударом локтем чудан, атака ладонью в пах, захват головы и передняя подножка, используя рычаг ноги и шеи.

Захват бьющей ноги (мая кери) с внешней стороны, сбив бьющей руки вниз, шуто учи, подбив (подсад) бедром.

Асаи укэ, йоко шуто учи, выведение из равновесия с переворотом с помощью рычага на плечо и шею.

Уход под удар ои цки дзедан, проход в ноги и бросок с воздействием на голень и колено.

#### **УСЛОЖНЕННЫЕ ЯКУСОКУ:**

Таи сабаки от мая кери, возврат с таи сабаки с маваси кери гедан по впереди стоящей ноге партнера, партнер убирает ногу из под атаки, вход на подсечку

и воздействие на шею.

Скользкий внешний блок от мая кери, отоси укэ от ои цки, хайто учи с шагом бенсоку дачи, задняя подножка.

Удэ хараи укэ от мая кери (внешний), хики укэ от ои цки с той же стороны, что и удар ногой (внешний), таи сабаки вперед, другая рука – давление на лоб.

Блок нагаси укэ (внешний) – нукитэ в горло, суриаси вперед и подхват.

Внешний скуи укэ дотянувшись до дальней руки партнера (сядась в шико дачи), прижать его вместе с рукой к себе, сохраняя этот контакт и вставая из шико дачи – бросок переворотом.

### **ИМПРОВИЗАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Одиночная атака (любой удар рукой или ногой) – защита+контратака+бросок.

Из контакта рук выводить друг друга из равновесия.

Первый: только удары и блоки, второй: только броски и блоки.

Три партнера тянут и толкают: сохранять равновесие, использовать инерцию движений партнеров.

Борьба с колена (положение «рыцарь»).

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ**

Подводящие упражнения:

Ои цки в трех позициях: мая хейко дачи, миги/хидари хейко дачи, миги/хидари зенкуцо дачи.

В паре: партнеры стартуют в позиции зенкуцо дачи, когда бедро находится в контакте с бедром партнера с внешней стороны, а руки, поднятые на уровень плеч, со стороны груди. По очереди садимся/разворачиваемся в шико дачи, роняя партнера.

В паре: шаги вперед/назад в хейко дачи с блоком йоко укэ, борясь за осевую линию и центр тяжести.

В паре: шаги вперед/назад в хейко дачи с блоком хики укэ, борясь за осевую линию и центр тяжести.

В позиции зенкуцо дачи – мае кери позади стоящей ногой с одновременным ои цки, постановка ноги на место.

В позиции зенкуцо дачи – мае кери позади стоящей ногой с одновременным ои цки, жесткая постановки ноги на место (куминке) с гиаку цки.

Удар гиаку цки с одновременным давлением пяткой опорной ноги на полиуретановый мячик.

Отработка техники хикитэ с нагрузкой (резиновый жгут, пояс партнера)

Отработка хикитэ с гиаку цки с нагрузкой.

Гиаку цки в зенкуцо дачи с тами сабаки через спину (внимание на работу колена) – гиаку цки в зенкуцо дачи с таи сабаки через грудь (возвращаясь в первоначальную позицию).

Аваси цки с отшагом в зенкуцо дачи.

Суриаси Са Ия с неко аси дачи нанами хики укэ, мая кери, выпад гиаку цки. Возврат в неко аси с хики укэ.

Этапы выполнения Гекисай дай:

Энбусен – рисунок/схема ката Гекисай. Акцент на корректность позиций и траектории движений.

Юккури – медленное выполнение ката с акцентом на контроле баланса и центра тяжести.

Отагани юккури – медленное выполнение. Партнер толкает и тянет исполнителя, постоянно выводя его из равновесия.

Тобоку хо – выполнение ката с акцентом на контроле центра тяжести и максимальной экономичности и эффективности передвижений.

Тотэмо чикара – максимальная скорость и сила.

Базовые бункаи ката Гекисай дай:

Энбусен

Юккури

Тотэмо чикара

Рензкоу бункай ката Гекисай дай ичи:

Энбусен

Юккури – медленно без остановок. Контроль центра тяжести.

Хаяи – максимальная скорость (норматив 12 секунд)

Тотэмо чикара

## **КАТА САНЧИН**

### **Этапы освоения**

Шаги в хейко дачи со сменой стойки (акцент на прямую спину, пятка на полу, контроль центра тяжести)

Шаги в Санчин дачи со сменой стойки (без напряжения)

Шаги в Санчин дачи с объединением точек KORI

Шаги в Санчин дачи с объединением точек KORI и NAIRA, выстраивание спины, объединение ног и спины в единую мобильную структуру.

Встраивание/ присоединение рук к общей структуре спины и ног без манипуляций руками (акцент на распределение натяжений («луков») по схеме: «забираем» ногами и «отдаем» в руки)

Работа с точкой SHOMON по принципу: все, что ниже плеч, стремится вниз, все что выше, - вверх. Работа с встраивание головной в общую структуру тела Санчин. Внимание на работу мышц шеи.

КОКЮ – работа с дыханием: пассивное дыхание (максимально долгий вдох и максимально долгий выдох животом), подготовительное озвученное дыхание (акцент на артикуляцию), активное диафрагмальное дыхание.

Манипуляции руками на месте (акцент на синергию с дыханием, приоритет работы локтя над кистью, работа с объединением точек локтя, точки в области пахового лимфоузла, колена и точки NARI).

Шаг сан чин с манипуляцией руками в движении.

Проработка второй схемы Санчин – моротэ асаи укэ.

Проработка третьей схемы Санчин – тора гучи.

Ката Санчин

Ката Санчин с Симэ со стороны спины.

Ката Санчин с Симэ со стороны груди.

Ката Санчин с полным Симэ.

Работа с элементом Кайтен в Кайтен Санчин.

Кайтен Санчин.

Процесс обучения по данной образовательной программе может быть продолжен при достижении обучающимися высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

## 2.2. Содержание программы

### 2.2.1. Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Боевые искусства мира	1	1	-	Беседа
3.	История развития каратэ. Додзе кун Основные знания и терминология	1	1	-	Беседа
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	1	1	-	Беседа
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	1	1	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	1	1	-	Беседа, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 10-й КЮ</b>	<b>65</b>	<b>5,5</b>	<b>59,5</b>	Педагогическое наблюдение

7.1	Общефизическая подготовка	10	1	9	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	10	1	9	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	21	1	20	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	11	1	10	Учебный поединок
8	Аттестация на 10-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>72 ч.</b>	<b>12,5 ч.</b>	<b>62,5 ч.</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Боевые искусства мира	2	2	-	Беседа, опрос
3.	История развития каратэ. Додзе кун Основные знания и терминология	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 9-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 9-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Дзюмби-ундо	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Методика работы с Ката	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 8-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общefизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 8-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основные знания и терминология Годзюрю (IOGKF). Разделы «Тренировка» «Спортивные соревнования»	2	2	-	Беседа, опрос

3.	Ходзе-ундо: чиши	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 7-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 7-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основные знания и терминология Годзюрю (IOGKF). Разделы «Соревновательные термины» «Снаряды для тренировок»	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Ходзе-ундо: конгокен	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Опрос, педагогическое наблюдение

7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 6-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 6-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 6 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основные знания и терминология Годзюрю (IOGKF). Разделы «Движения тела» «Болевые точки»	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Ходзе-ундо: нигиригаме	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 5-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение

7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 5-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 7 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основные знания и терминология Годзюрю (IOGKF). Разделы «Ударные части тела» «Удары»	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Ходзе-ундо: макивара	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 4-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 4-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 8 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основные знания и терминология Годзюрю (IOGKF). Разделы «Блоки. Точка контакта» «Какиэ»	2	2	-	Беседа
3.	Судейство (базовые основы)	2	2	-	Беседа
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 3-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 3-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 9 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа

2.	Основы тактики каратэ Годзю рю	2	2	-	Беседа
3.	Судейство, инструкторская работа	2	2	-	Беседа
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение
7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 2-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 2-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
<b>ИТОГО</b>		<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 10 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Основы тактики каратэ Годзю рю	2	2	-	Беседа, опрос
3.	Судейство, инструкторская работа	2	2	-	Беседа, опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека.	2	2	-	Беседа, опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий каратэ-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	8	4	4	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение

7.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 1-й КЮ</b>	<b>128</b>	<b>8,5</b>	<b>119,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1	Общефизическая подготовка	11	1	10	Педагогическое наблюдение
7.2	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты	15	1	14	Педагогическое наблюдение
7.3	Кихон (техника каратэ-до)	44	2	42	Педагогическое наблюдение
7.4	Унсоку хо (методы перемещений)	27	2	25	Педагогическое наблюдение
7.5	Кумитэ (поединки каратэ-до)	27	2	25	Учебный поединок
8	Аттестация на 1-й КЮ каратэ-до	2	0,5	1,5	Сдача спортивных нормативов
	<b>ИТОГО</b>	<b>144ч.</b>	<b>22,5ч.</b>	<b>121,5ч.</b>	

### 2.2.2. Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности. Цели и задачи занятий данным видом спорта.

**Тема 2. Боевые искусства мира (1 ч.).**

Теория (1 ч.): боевые искусства мира. История возникновения и развития отдельных видов борьбы.

**Тема 3. История развития каратэ. Додзе кун. Основные знания и терминология (1 ч.)**

Теория (1 ч.): Додзе-Кун. Влияние систем кулачного боя Южного Китая на появление и развитие каратэ на о. Окинава. Окинава – как родина каратэ. Основные термины и определения, принятые в каратэ.

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии. Влияние занятий каратэ-до на организм человека (1 ч.)**

Теория (1 ч.): физические упражнения как одно из средств развития личности. Влияние занятий каратэ на человека.

## **Тема 5. Гигиена, диета, расписание занятий (2ч.)**

Теория (1 ч.): Санитарные и гигиенические требования и правила при проведении занятий. Основы правильного питания. Расписание тренировок.

## **Тема 6. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества) (1 ч.)**

Теория (1 ч.): Основные требования к поведению и моральному облику занимающегося каратэ.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумите) на 10-й КЮ.**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (10 ч.)**

Теория (1ч.): Роль и значение ОФП, Основные методы и способы общефизической подготовки.

Практика (9 ч.): спортивные игры

### **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (10 ч.)**

Теория (1 ч.): Роль и значение специальных упражнений. Методика использования специальных упражнений в системе Годзю рю каратэ.

Практика (10 ч.): дзюмби-ундо, дзюнан-ундо, ходзе-ундо

### **Тема 7. 3. Кихон (техника каратэ) (21 ч.)**

Теория (1 ч.): Роль и значение Кихон (базовой техники каратэ). Основные задачи, решаемые с использованием Кихон. Разделы и виды Кихон.

Практика (20 ч.): **Кихон вадза (базовая техника):**

Уке-вадза (техника защиты-блоки):

1. Дзёдан агэ укэ (верхний восходящий блок)
2. Тюдан (сото) йоко укэ(средний /изнутри-наружу/блок в сторону)
3. Гедан харай укэ/ гедан барай (нижний сметающий блок)

Цки-вадза (удары руками):

1. Сэйкэн цки (правильный передний удар рукой)

Кери-вадза (удары ногами):

- 1.Маэ кери (удар ногой вперед)
- 2.Маваси кери (круговой удар ногой)

Тати ката (техника стоек):

1. Мусуби дати (стойка готовности)
- 2.Хэйко дати (стойка с параллельными ступнями)
- 3.Зенкуцо дачи (передняя стойка)

**Тема 7.4. Унсоку хо (методы перемещений)**

Теория (1 ч.): Техника боевых перемещений и ее значение в бою. Виды и способы перемещений в Годзю рю каратэ.

Практика (10 ч.): Зенкуцо дачи, Хэйко дачи – шаги. Сюри аси, Таи сабаки

**Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) (11 ч.)**

Теория (1 ч.): Стратегия Годзю рю каратэ, используемая для ведения реального поединка. Виды учебных поединков в Годзю рю каратэ.

Практика (10 ч.):

Базовые

Сан дан ги

Кихон иппон кумитэ

**Тема 8. Аттестация на 10 КЮ каратэ (2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 10-КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

2 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ,**

## **спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

### **Тема 2. История развития Окинавского каратэ (2ч.)**

Теория (2 ч.): основные школы кулачного боя, созданные на о. Окинава. Выдающиеся мастера. Стилиевые отличия.

### **Тема 3. Основные знания и терминология Годзю рю (IOGKF) (2ч.)**

Теория (2 ч.): организация и этикет боевых искусств.

### **Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий карате-до на организм человека (2ч.)**

Теория (2 ч.): строение человеческого организма, его функции. Костяная система. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Спортивная тренировка.

### **Тема 5. Гигиена, диета, планирование тренировок (2ч.)**

Теория (2 ч.): гигиена спортсмена. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом.

### **Тема 6. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества) (8ч.)**

Теория (4 ч.): Спортивный характер. Основы саморегуляции и восстановления психологического баланса.

Практика (4 ч.): Методы и способы дыхания.

Виды дыхания в практике Годзю рю каратэ.

### **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 9-й КЮ. (128 ч.)**

#### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч.)**

Теория (1 ч.): Физическая культура и спорт в нашей стране. Оборудование зала, инвентарь.

Практика (10 ч.): Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.

## **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): Основы растяжки. Дзюмби ундо, как система базовых корневых упражнений. Ходзе ундо – упражнения с традиционными снарядами. Серей ундо – практика заминки.

Практика (14 ч.):

Дзюмби ундо по разделам. Упражнения Ходзе ундо одиночные и парные (чиши, баланс борды, упражнения с мячами, упражнения с резиной)

## **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44ч.)**

Теория (2 ч.): Требования к базовой технике Годзю рю в объеме 9 КЮ

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу.

Хайшу укэ вадза

## **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

## **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) (36ч.)**

Теория (2 ч.): Понятие и виды кумитэ. Требования к ведению учебных поединков.

Практика (25 ч.):

Подводящие упражнения для кумитэ. Учебные поединки по заданию.

## **Тема 8. Аттестация на 9-й КЮ каратэ (2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 9-КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

3 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

**Тема 2. Дзюмби-ундо – принципы и правила выполнения (2ч.)**

Теория (2ч.): традиционные комплексы дзюмби-ундо (разминки) в Годзюрю каратэ (IOGKF), и назначение, правила выполнения и последовательность.

**Тема 3. Методика отработки Ката (2ч.)**

Теория (2ч.): Ката. Смысл и содержание Ката. Перечень Ката каратэ Годзюрю (IOGKF).

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм человека (2ч.)**

Теория (2ч.): сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

**Тема 5. Гигиена, диета, средства восстановления (2ч.)**

Теория (2 ч.): гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

**Тема 6. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества) (8ч.)**

Теория (4 ч.): Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Практика (4 ч.): Способы и методы регулирования дыхания.

**Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 8-й КЮ.**

**Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч.)**

Теория (1 ч.): Мышцы кора и их значение в практике каратэ

Практика (10 ч.): Упражнения для развития мышц кора:

### 1. Боковой мостик.

Лягте на бок, поставив ноги вместе, и упрись предплечьем в пол, расположив его строго под плечом. Напрягая мышцы живота и спины, оторви таз от пола, выведя корпус в одну линию с ногами. Задержись в таком положении на 15-45 секунд и повтори для другой стороны. Важно: дополнительно напрягай мышцы живота и ягодиц, для того чтобы удерживать корпус идеально прямым.

### 2. Позиция планки.

Примите упор лежа, встав на предплечья. Ноги ставь либо вместе, либо на ширину плеч. Подними правую руку диагонально вперед и вправо “на 2 часа”, зафиксируй такое положение в течение 2 секунд и вернись в исходную позицию. Повтори другой рукой — и получишь один повтор. Важно: в исходном положении предплечья должны быть перпендикулярны плечам, а локти — находиться строго под проекцией плечевых суставов.

### 3. Поочередные опускания ног лежа.

Лягте на спину, подняв прямые ноги над собой. Выгнись, плотно прижав поясницу к полу, и медленно опусти одну ногу, не касаясь пола. Вернись в исходное положение и повтори другой ногой. Во время опускания представляй, что ты вытягиваешь ногу, отдаляя пятку от таза. Важно: держи носок натянутым на себя и начинай движение с пятки.

### 4. Группировка на фитболе.

Примите упор лежа, расположив голени на фитболе. Поставив руки немного шире плеч, напряги мышцы живота и подтяни колени к груди. Медленно вернись в исходное положение, не прогибаясь и сохраняя округлую спину. Важно: в конечной точке движения опирайся на мяч только носками. Твои голени должны полностью оторваться от поверхности мяча.

### 5. «Влюбленный дровосек».

Преклони колено перед блочным устройством, предварительно прикрепив

к нему веревочную рукоять. Потяни рукоять на себя, подтягивая веревку сначала к груди, а затем, продолжая движение, поверни корпус и отведи рукоять вниз и назад. Вернись в исходное положение и повтори поворот в другую сторону. Важно: не наклоняй корпус и не сгибай спину, во время поворота держи мышцы живота напряженными.

#### 6. Коленный вал.

Ляг на спину, поставив согнутые в коленях ноги вместе. Оторви носки от пола и, напрягая ягодицы, подними таз вверх. Сохраняя такое положение, подтяни правое колено к груди. Двигаясь в обратном порядке, вернись в лежачее положение и повтори с другой ноги.

Важно: следи за тем, чтобы таз в поднятом положении оставался неподвижным.

Спортивные игры. Общеукрепляющие упражнения.

### **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): Методы развития силы в Годзю рю

Практика (14 ч.): Специальная силовая подготовка. Упражнения на развитие выносливости и быстроты, взрывной скорости. Дзюмби ундо по разделам. Упражнения Ходзе ундо одиночные и парные (чиши, баланс борды, упражнения с мячами, упражнения с резиной)

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Базовая техника Годзю рю, требования для 8 КЮ.

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Кери вадза

Ката

### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Базовые учебные поединки – основные виды.

Практика (25 ч.): Базовые кумитэ на один шаг.

Поединки по заданию.

### **Тема 8. Аттестация на 8-й КЮ каратэ (2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 8-КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

#### **Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

4 год обучения

### **Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

### **Тема 2. Основные знания и терминология Годзю рю (IOGKF)**

Теория (2 ч): основные знания и терминология разделы «Тренировка», «Спортивные соревнования».

### **Тема 3. Ходзе-ундо – назначение принципы и правила исполнения, воздействие на организм (чиши)**

Теория (2 ч): Чиши – снаряд для ходзе-ундо: предназначение, устройство. Чиши-но Ката – комплексы упражнений с Чиши – принципы выполнения, значение.

### **Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм**

Теория (2 ч): Понятие об основных физических качествах человека. Роль физических качеств в подготовке каратиста. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.

**Тема 5. Гигиена, диета, организация тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные критерии эффективного рациона питания спортсмена.

**Тема 6. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)**

Теория (4 ч): Внушение и самовнушение.

Практика (4 ч): Психорегулирующая тренировка. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

**Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 7-й КЮ.**

**Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч)**

Теория (1 ч): Особенности дозирования ОФП в тренировках по каратэ.

Практика (10 ч): Спортивные игры. Парные упражнения ОФП. Упражнения ОФП с предметами.

**Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): Виды скоростных показателей, методика развития скорости.

Практика (14 ч.): Одиночные специальные упражнения. Специальные упражнения в парах и группе. СУ с использованием снарядов и предметов. Дзюмби ундо по разделам. Упражнения Ходзе ундо одиночные и парные (чиши, баланс борды, упражнения с мячами, упражнения с резиной)

**Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Требования к Кихон на уровне 7 КЮ

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Соноба кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери вадза (удары ногами, комбинации ногами на месте)

Унсоку хо

Ката

#### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч.): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

#### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Кихон иппон кумитэ. Якусоку кумитэ. Роль, значение и использование в подготовке.

Практика (25 ч.):

Кихон иппон кумитэ.

Якусоку кумтэ.

Кихон бункаи ката Гекисай дай ичи

#### **Тема 8. Аттестация на 7-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 7-КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

5 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

## **Тема 2. Основные знания и терминология Годзю рю (ЮГКФ).**

Теория (2 ч): Основные знания и терминология разделы: «Соревновательные термины», «Снаряды для тренировок».

## **Тема 3. Ходзе-ундо – назначение принципы и правила исполнения, воздействие на организм (конгокен)**

Теория (2 ч): Конгокен – снаряд для ходзе-ундо: предназначение, устройство. Комплексы упражнений с конгокен – принципы выполнения, значение.

## **Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм.**

Теория (2 ч): понятие всестороннем и гармоничном развитии каратиста. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

## **Тема 5. Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): понятие о технике каратэ. Роль технических действий и навыков учебном поединке и спарринге. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

## **Тема 6. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)**

Теория (4 ч): развитие и воспитание коммуникативных, волевых и нравственных качеств и свойств личности. Основы норм поведения в обществе, в коллективе.

Практика (4 ч): Методы и способы саморегуляции. Работа с ката и бункай.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 6-й КЮ.**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч)**

Теория (1 ч): Функциональный тренинг – виды, методы.

Практика (10 ч):

Упражнение №1 Джампинг – Джек (30сек.)

1 - прыжок ноги в стороны, руки вверх

2 - прыжок ноги вместе, руки вниз

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

Упражнение №2 Приседания (30сек.)

(следим: живот и ягодицы подтянуты, макушкой тянемся вверх, колено смотрит на стопы, не заводим колено за носки, вес тела на пятках)

1 – присед (вдох)

2 – подняться (выдох)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

Упражнение №3 Бёрпи стандартное (30сек.)

- Из положения стоя прыжок вверх, руки вверх – опуститься на корточки в упор сидя - затем в прыжке вытянуть ноги назад и сделать отжимание - в прыжке подтянуть ноги к рукам и быстро вернуться в исходное положение.

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

Марш на месте (вдох, выдох)

Упражнение №4 Приседания с колен (30сек.)

И.п. – сед на оба колена, руки согнуты в локтях перед грудью  
Выполнение: используя взрывную силу выходим из позиции на коленях в стойку приседания, и поднимаемся вверх до полного выпрямления тела. Опускаемся на колени и снова повторяем упражнение.

- 1 – встать на правую ногу, затем на левую ногу (в полуприсед)
  - 2 – опуститься на правое колено, затем на левое колено
  - 3 – тоже с другой ноги
- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох  
- отдых (15сек.)

## **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): Структура силовых способностей спортсмена.

1. Максимальная изометрическая (статическая) сила – показатель силы, проявляемой при удержании в течении определенного времени предельных отягощений или сопротивлений с максимальным напряжением мышц.

2. Медленная динамическая (жимовая) сила – проявляется, например, во время перемещения предметов большой массы, когда скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.

3. Скоростная динамическая сила характеризуется способностью человека к перемещению в ограниченное время больших (субмаксимальных) отягощений с ускорением ниже максимального.

4. «Взрывная сила» - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в короткое время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

5. Амортизационная сила характеризуется развитием усилия в короткое время в уступающем режиме.

6. Силовая выносливость определяется способностью длительное время поддерживать необходимые силовые характеристики движений. Среди разновидностей выносливости у силовой работы выделяют выносливость к динамической работе и статическую выносливость.

### Практика (14 ч.):

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего
- регионального
- локального воздействия на мышечные группы

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее  $\frac{2}{3}$  общего объема мышц, регионального – от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$ , локального – менее  $\frac{1}{3}$  всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения
- величиной отягощения или сопротивления
- количеством повторений упражнений
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

Существуют несколько методов развития силы:

метод повторных усилий

динамических усилий

прогрессирующих отягощений

ударный

сопряженных воздействий

вариативный

изометрических напряжений

электростимуляции

Метод повторных усилий: Суть этого метода в том, что спортсмен повторно выполняет упражнения с преодолением отягощения. Наибольший эффект дает величина отягощения 70-80% от максимальной, при выполнении упражнения «до отказа».

Продолжительность серии упражнений от 20 до 40 сек. Каждая серия «до отказа», всего 3-4 серии; в серии 6-8 повторений; интервалы отдыха между сериями – 3-4 мин.

Метод динамических усилий – считается наиболее эффективным для повышения абсолютной силы мышц. Он предполагает работу с предельными и околопредельными по величине отягощениями.

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75 м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

Метод прогрессирующих отягощений – предполагает постепенное увеличение сопротивления как в течении одного тренировочного занятия, так и в последующих. В занятии - при 1 подходе начинать с отягощения 50%, того которое спортсмен может поднять 10 раз во втором подходе – 75%, с 6-8 повторениями. В третьем – 85-90%. В практике учебно-тренировочного процесса этот метод используется в упражнениях со штангой и на тренажерных устройствах.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979).

Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами( мешки, груши, пунтболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

Упражнения	Для мало подготовленных	Для средне подготовленных	Для хорошо подготовленных	Число повторений	Число подходов	Кол-во занятий в неделю
Подскоки на 2-х ногах с отягощ.и без них	5кг 1 мин 2 мин	10кг 2мин 3 мин	15 кг 3 мин 5 мин	- -	5-10 5-10	5-6 5-6
Упругие прыжки на 2 ногах со штангой на плечах	20 – 30 % своего веса	40-50 % своего веса	60-70 % своего веса	20-50	2-3	3
Прыжки с гирей, стоя на 2 скамейках, ноги врозь	16 кг	32 кг	32 кг	10-15	3-5	2-3
Прыжки с отягощениями вверх с 2 ног, стараясь коснуться головой подвешенного мяча	20-30 % своего веса	40-50 % своего веса	60-70 % своего веса	20-50	2-3	3
То же, но со штангой на плечах	50-60 % своего веса	70-80 % своего веса	90-100 % своего веса	5-10	2-3	3

Прыжки с отягощением вверх с 3-5 шагов разбега отталкиваясь 1 ногой, стараясь коснуться подвешенного мяча	Пояс или жилет 5 кг	Пояс или жилет 8-10 кг	Пояс или жилет 10-20 кг	20-30	2-3	3
Упражнения прыжковые, в гору, по лестнице с отягощением и без него	10-15 м (5-8кг) 30 сек	15-20 м (10-15кг) 40-50 сек	15-20 м (12-20 кг) 50-60 сек	- -	2-5 3-6	2-3 2-3
Спрыгивания с высоты 40-100см на 1 или 2 ноги с последующим мгновенным отталкиванием и ударом передней или задней рукой	40-60 см 60-80 см	60-80 см 80-100 см	80-100 см 100-120 см	10-20	-	4-5
То же, но с отягощениями (гантели, жилет)	2.5 и 5 кг	5 и 10 кг	5 и 10 кг	6-12	-	4-5
Быстрое поднятие бедра отягощения, стоя на одной ноге	10 кг	15 кг	20 кг	20-30 кг	2-3	3-4
Выполнение соревновательного упражнения или его части с отягощением	75 – 85% интенсивности от максимальной	Отягощения, манжеты, пояса, жилеты, утяжеленная обувь, одежда, снаряжение и снаряды		1/3 всех упражнений (своего вида) в течении года		
		85-100 % интенсивности	От 100 % интенсивности			
Выполнение сорев-го	Интенсив-	Интенсив-	Интенсив-	1/5 всех выполнений своего вида в течении года		

упраж-я с повышенным сопротивлением (резина, велотренажер, тредбан и др.	ность 70-90 % Продолжительность 30 сек	ность 90-100 % Продолжительность 30-60 сек	ность 100 % Продолжительность 30-120 сек	-	10-20	1-3
--	---	---	---	---	-------	-----

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Требования к технике кихон 6 КЮ

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте

Комбинации ногами в движении

Комбинации ударов с передвижениями

Унсоку Хо

Ката Гекисай дай ичи

Ката Гекисай дай ни

### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч.): Сюри аси, Тай сабаки, Тобоку хо

### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) (27 ч.)**

Теория (2 ч.): **СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка: спортивная техника в единоборствах (ударных) и

спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения.

Виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.)

Виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.) Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рассмотрим некоторые компоненты тактической подготовки.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.

Эффективность владения спортивной техникой.

К примеру эффективность технических действий (ЭТД) можно рассчитать:

Отношение числа ударов, дошедших до цели, к общему числу сделанных ударов (коэф. эффект. атаки)

Отношение парированных ударов к общему числу нанесенных по нему ударов (коэф. эффект. защиты)

### **Виды, задачи, средства и методы технической подготовки**

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

#### **Задачи общей технической подготовки:**

увеличить диапазон двигательных умений и навыков

овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

сформировать знания о технике спортивных действий.

разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.

сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в

соревнованиях.

преобразовать и обновить формы техники

**Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:**

беседы, рассказ, объяснения и др.

показ техники изучаемого движения

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и т.д.

использование предметных и других ориентиров

звуко- и светолидирование

различные тренажеры, регистрирующие устройства и др.

**Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений :**

общеподготовительные упражнения

специально-подготовительные и соревновательные упражнения

методы целостного и расчлененного упражнения

равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одиночный)

Сан дан ги кайшу (одиночный)

Сан дан ги хайшу в паре

Сан дан ги с захватами

Кихон иппон кумитэ

Якусоку кумитэ

Кихон бункай ката Гекисай дай ичи

Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи

Базовый бункай ката Гекисай дай ни

**Тема 8. Аттестация на 6-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 6 КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану: Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

6 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

**Тема 2. Основные знания и терминология Годзю рю (ЮОКФ).**

Теория (2 ч): основные знания и терминология разделы: «Болевые точки», «Движения тела».

**Тема 3. Ходзе-ундо – назначение принципы и правила исполнения, воздействие на организм.**

Теория (2 ч): Нигиригаме – снаряд для ходзе-ундо: предназначение, устройство. Ниригаме-но Ката – комплексы упражнений с нигиригаме – принципы выполнения, значение.

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм.**

Теория ( 2 ч): дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему. Ката Санчин – принципы дыхания и методика отработки.

**Тема 5. Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): гигиенические требования к местам проведения занятий. Причины травм и их профилактика. Массаж и самомассаж. Переодизация тренировок. Правильное распределение нагрузок.

## **Тема 6. Морально-психологическая подготовка.**

Теория (2 ч): Мотивация в единоборствах – понятие, содержание, значение. Роль и значение Ката Годзю рю (IOGKF), как средства «активной медитации», в решении задачи формирования морально-психологического настроения на поединок.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 5-й КЮ. Базовая техника №1, №2, №3, №4**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч)**

Теория (1 ч): Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса. Правила и приёмы закаливания.

#### Практика (10 ч):

Упражнение №1 Планка (30сек.)

3 варианта планки:

Стоя на коленях, на прямых руках

Полная планка (стоя на прямых ногах и прямых руках)

Полная планка с движением ног в стороны в прыжке (стоя на прямых ногах и прямых руках)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

Упражнение №2 (30сек.)

И.П. – лежа на животе, голова опущена, руки и ноги выпрямлены полностью

1 – приподняться, руки вперед

2 – сгибаем руки в локтях, рывок назад (сводим лопатки)

3 – руки выпрямляем вперед

4 – и.п.

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

Упражнение №3 Отжимания (30сек.)

(рекомендации: мальчики – на прямых ногах, девочки – на коленях; во время выполнения упражнения живот и ягодицы подтянуты)

И.П. – Коленями и руками упираемся в пол.

Ноги должны быть в положении, формирующем тупой угол.

Руки расставляем, как можно дальше друг от друга.

Спину держим ровно.

Делаем отжимания, стараясь работать только мышцами рук и груди.

1 – упор лежа

2 – и.п.

Упражнение №4 Х(30сек.)

И.П. –лежа на животе, руки и ноги полностью выпрямлены

1 – поднять правую руку и левую, выпрямленную в колене ногу

2 – и.п.

3 – поднять леву руку и праву., выпрямленную в колене ногу

4-и. п.

- СТРЕТЧИНГ - сесть ягодицами на пятки, наклониться вперёд - вниз, голову опустить, потянуться руками

**Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств

спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения
- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции : 1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

## 2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект
- оценить направление и скорость его движения
- выбрать план действий
- начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при

минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями:

Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений –

величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10мин.

Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6мин.

Схема работы с отягощением:

Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)

Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз)

Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 20-40 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 10-16кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления исполь-

зуют два варианта комплексного метода:

После тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;

После «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

### Практика (14 ч.):

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30сек	5-6

#### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Также с включением переноски груза и сразу б\него	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. С предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Требования к технике кихон 5 КЮ

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте  
Комбинации ногами в движении  
Комбинации ударов с передвижениями  
Унсоку Хо  
Ката Гекисай дай ичи  
Ката Гекисай дай ни  
Знание рисунка ката Сайфа

#### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч.): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

#### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) ( 27 ч.)**

Теория (2 ч.): Правила проведения поединков (кумитэ) особенности и специфика.

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одиночный)

Сан дан ги кайшу (одиночный)

Сан дан ги хайшу в паре

Сан дан ги с захватами

Кихон иппон кумитэ

Якусоку кумитэ

Кихон бункай ката Гекисай дай ичи

Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи

Базовый бункай ката Гекисай дай ни

#### **Тема 8. Аттестация на 5-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 5 КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

7 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

**Тема 2. Основные знания и терминология Годзю рю (IOGKF).**

Теория (2 ч): Основные знания и терминология разделы: «Удары», «Ударные части тела».

**Тема 3. Ходзе-ундо – назначение принципы и правила исполнения, воздействие на организм.**

Теория (2 ч): Макивара – снаряд для ходзе-ундо: предназначение, устройство. Отработка техники на макиваре – принципы выполнения, значение.

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм.**

Теория (2 ч): оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

**Тема 5. Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): Здоровый образ жизни. Методы и способы увеличения эффективности тренировок.

**Тема 6. Морально-психологическая подготовка.**

Теория (4 ч): Формирование выдержки, целеустремлённости, смелости и решительности как приоритетных волевых свойств личности каратиста для выступления на соревнованиях.

Практика (4 ч): Морально-психологическая подготовка в традиционном каратэ.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 4-й КЮ.**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч)**

Теория (1 ч): ОФП для развития общей быстроты. Главная и сопутствующие задачи. Методы.

Главная задача – повышение общей быстроты движений.

Сопутствующие задачи:

Улучшение координации движений

Повышение ловкости

Повышение общей выносливости

Средства:

Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек. Включаются в 3-4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, в воздух или с партнером).

Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки.

Практика (10 ч):

4 упражнения на мышцы пресса

(30секунд-работа / 15секунд-отдых – 2круга)

Марш на месте (вдох, выдох)

### Упражнение №1 Подъем ног (30сек.)

(рекомендации: мышцы живота и ягодиц подтянуты, поясницей и спиной прижаться к полу)

И.П. – лежа на спине, руки разведены в стороны

1 – поднять правую ногу вверх

2 – поднять левую ногу вверх

3 – опустить левую ногу

4 – опустить правую ногу

(поочередно начинать с правой, с левой ноги)

- руки вверх - вдох, руки вниз - выдох

- отдых (15сек.)

### Упражнение №2 Прямые скручивания (30сек.)

И.П. – лежа на спине, прижать поясницу к поверхности пола, ноги согнуты в коленях, чтобы между голенью и бедром образовался прямой угол, а ступни поставить на пол - вдох

Выбрать один из вариантов положения рук (вытянуть перед собой, сложить на груди или положить на затылок).

1 - приподнять туловище, напрягая мышцы живота (от поверхности пола отрываются только плечи, поясница остается прижатой к нему) – выдох

2 – на вдохе И.П.

Советы: Расстояние между грудной клеткой и подбородком должно быть такое, чтобы между ними мог поместиться кулак. Прижимать подбородок к груди нельзя. При подъеме округляется спина, а не поднимается все туловище. Стопы жестко стоят на полу и не отрываются. В крайней верхней точке необходимо задержаться на секунду, и на вдохе опуститься. Мышцы остаются напряженными. Не допуская расслабления пресса, скручивание повторяется аналогичным способом.

### Упражнение №3 «Велосипед»(30сек.)

И.П. – лежа на полу, руки лежат вдоль тела для сохранения равновесия (можно удерживаться за любую опору, если не удастся стабилизировать корпус).

1 - поднять ноги под углом 45 градусов.

2 – коснуться локтем правой руки левого колена

3 – коснуться локтем левой руки правого колена

Выполняйте попеременно вращательные движения (имитация крутящихся педалей в воздухе).

Упражнение №4 Косые скручивания (30сек.)

И.П. – лежа на спине, прижать поясницу к поверхности пола, ноги согнуты в коленях, стопы на полу чуть шире таза.

Правая стопа на бедре противоположной ноги ближе к коленному суставу, развернуть приводящую поверхность бедра наружу. Прямая правая рука отведена в сторону и опущена на пол.

Левая ладонь за голову. Скручивание будет выполняться вправо.

1 - с выдохом приподнять голову и лопатки от пола, скручивая корпус вправо, сближая локоть левой руки с коленом противоположной ноги.

(рекомендации: важно не отрывать поясницу и не подниматься или опускаться с ровной спиной, а выполнять короткие скручивания, при которых ощущается сокращение, то есть напряжение, в наружной косой мышце с правой стороны).

2 - на вдохе в обратном порядке опуститься на пол

3 – тоже на другую сторону.

- отдых (15сек.)

**СТРЕТЧИНГ**

И.П. – сидя с выпрямленными ногами на полу - тянемся к носкам, не сгибая колени

И.П. – поза «Лотоса» - наклоны в стороны, отводим руку вверх – в сторо-

ну, то же в другую сторону.

И.П. – поза «Лотоса» - наклонить голову к плечу, с помощью руки тянем мышцы шеи, то же в другую сторону.

И.П. – поза «Лотоса» - одну руку положить на противоположное плечо, другой рукой надавливать на локоть – тянем руки, плечи.

И.П. – сед ягодицами на пятки – наклониться вниз, потянуться руками вперед

Округляя спину медленно подняться вверх

Правую ногу согнуть в колене – поднять к груди – держим равновесие

Заводим ногу правую ногу, согнутую в колене назад, пяткой касаемся ягодичной мышцы, свободную руку отводим в сторону, др.рукой держим ногу (пятку прижать к ягодице)

Ставим правую ногу вперед перед собой, пяткой на пол, носок на себя, слегка сгибаем ноги в коленях – наклоняемся к ноге, стараемся дотянуться до носка (пружиним)

Повторить тоже с другой (левой) ноги

**Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течении 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер). Но этот способ не всегда удобен. Для измерения выносливости в соревновательных условиях пользуются

косвенными способами:

Коэффициент выносливости = КЭБД за 3-5 поединков / КЭБД всех боев,  
где КЭБД – Коэффициент эффективности боевых действий

КЭБД = КЭА + КЭЗ, где КЭА – Коэффициент эффективности атаки, КЭЗ –  
Коэффициент эффективности защиты

КЭА = кол-во ударов достиг цели / общее количество ударов

КЭЗ = число парированных ударов / общее кол-во ударов

Выносливость бывает общая (ОВ) и специальная (СВ).

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системе. Общая выносливость позволяет подготовленному спортсмену успешно справляться с любой работой большой или умеренной мощности. Не секрет, что (ОВ) не одинакова в разных видах спорта. Обычно она выше у лыжников, марафонцев, велосипедистов. Немного меньше у борцов, боксеров, тяжелоатлетов, еще чуть ниже у спортсменов практикующих спортивное направление каратэ (WKV). Такое положение отражает, с одной стороны, очень близкую связь между ОВ и СВ в видах спорта, требующих ее проявления в продолжительной работе, с другой стороны – недостаточность развития ОВ у специализирующихся видах спорта, требующих кратковременных напряжений.

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

1 этап – развитие ОВ

2 этап – образование специального фундамента для выносливости

3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах

4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов

Практика (14 ч.):

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС \_ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы

Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений

Укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической

подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице:

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец. фундамента	Равномерный	Продельвание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Продельвание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

### Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы, представленные в таблице:

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

#### Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

#### **Комплекс № 1**

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

1 мин работа максимальной интенсивности

1 мин активный отдых (ходьба)

1 мин работа максимальной интенсивности

30сек активный отдых (ходьба)

1 мин работа максимальной интенсивности

7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

### **Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

20с – работа максимальной интенсивности

2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых

20с – работа максимальной интенсивности

2мин – отдых как ранее

20с – работа максимальной интенсивности

1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых

20с – работа максимальной интенсивности

1.5мин – отдых, как ранее

20с – работа максимальной интенсивности

Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

### **Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подго-

товленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

#### **Комплекс № 4**

Этот комплекс состоит из 10 станций.

5 станций – ОФП и 5 станций СФП.

Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости.

Желательно четное кол-во участников. На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длится 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

ОФП: в течении 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

СФП: Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атаковую комбинацию в течении 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

ОФП: пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

СФП: один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку, - потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30сек.

ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

СФП: кумитэ – спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

### **Комплекс № 5**

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме «кумитэ». Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например,:

Против № 1 в течении 30сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

### **Комплекс № 6**

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

100м бег с максимальной скоростью

1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью

100м бег с максимальной скоростью

1.5-2 мин – отдых тот же

100м бег с максимальной скоростью

1.5-2 мин – отдых тот же

100м бег с максимальной скоростью

8. 1.5-2 мин – отдых тот же

9. 100м бег с максимальной скоростью

10. 1.5-2 мин – отдых тот же

11. 100м бег с максимальной скоростью

12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Содержание техники Кихон и требования к технике Кихон 4 КЮ.

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте

Комбинации ногами в движении

Комбинации ударов с передвижениями

Унсоку Хо

Ката Гекисай дай ичи

Ката Гекисай дай ни

Ката Сайфа

#### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч.): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч.): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

#### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) ( 27 ч.)**

Теория (2 ч.):

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и воле-

вой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше

атакующее действие.

Также тактика может быть:

атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одиночный)

Сан дан ги кайшу (одиночный)

Сан дан ги хайшу в паре

Сан дан ги с захватами  
Кихон иппон кумитэ  
Якусоку кумитэ  
Кихон бункаи ката Гекисай дай ичи  
Рензоку бункаи ката Гекисай дай ичи  
Базовый бункай ката Гекисай дай ни  
Кихон бункай ката Сайфа  
Рандори

### **Тема 8. Аттестация на 4-й КЮ каратэ (2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 4КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

8 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

**Тема 2. Основные знания и терминология Годзю рю (IOGKF).**

Теория (2 ч): основные знания и терминология разделы: «Блоки. Точка контакта», «Какиэ»

**Тема 3. Судейство (базовые основы).**

Теория (2 ч): соревнования по каратэ - виды, характер, способы проведения. Возрастные группы, весовые категории. Допуск к соревнованиям. Взвешивание, жеребьевка.

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влия-**

## **ние занятий каратэ-до на организм.**

Теория (2 ч): витаминные комплексы, БАД, спортивное питание. Допинг и его негативное влияние на организм.

## **Тема 5. Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): методы и способы самостоятельных тренировок. Формы самоконтроля.

## **Тема 6. Морально-психологическая подготовка.**

Теория (4 ч): аутогенная тренировка как форма саморегуляции. Методы и виды аутогенных тренировок, мотиваций.

### Практика (4 ч):

Устранение отрицательных переживаний. Главную позицию в них занимает страх. Иначе можно сказать, что задача психологической подготовки в этом периоде заключается в подавлении страха и созданием боевого настроения.

В борьбе со страхом используются следующие моменты:

- дезактуализация переживаний
- боевая психорегулирующая тренировка
- отвлечение
- внутренняя мобилизация

Дезактуализация переживаний (барьер). Пусковыми механизмами страха являются:

- переоценка (как и недооценка) противника
- незнакомость или его наоборот большая известность
- неожиданность

Дизактуализация в последовательности:

В предвидении боя мысли спортсмена невольно сосредоточиваются на образе предполагаемого противника. Он представляется огромного роста, очень сильным и злым. Такие мысли появляются на фоне волнующей тревоги. Если

такое состояние затягивается, то переживания нарастают до уровня страха. Параллельно может идти процесс самоуничтожения – недооценка своих возможностей. Если спортсмен с этими переживаниями не справился, то психологический поединок уже проиграл. Для того, чтобы этого не произошло, нужно с помощью логических доказательств развенчать надуманный образ непобедимого противника. Дезактуализация основывается на логически-обоснованных рассуждениях. Например: «Противник тоже живой человек. Он совсем не обязательно должен быть сильнее, злее и решительнее меня. Ему тоже свойственны сомнения и могут сдать нервы. Между нами не может быть решающей разницы в силе. Следовательно, его победа не обязательно предрешена. Чем больше у меня сомнений, тем больше я проигрываю ему в заочном психологическом поединке. Хватит! пусть он сейчас изнуряет себя страхом! Как я зол! как я зол!»

Это конечно примерная схема боя с неизвестным противником. Если противник известен – вводятся необходимые дополнения.

Лучшим способом устранения незнакомости является рекогносцировка и проигрывание ситуации на местности. Необходимо реально увидеть и почувствовать обстановку, на месте попытаться предвидеть все неожиданное. Варианты «неожиданности» рассматриваются на спецподготовке.

Боевая психорегулирующая тренировка на этом этапе идет ее практическое применение. Отрицательные переживания устраняются барьером №2, то есть психоэмоциональной нейтрализацией, «незнакомство» можно предугадать или обосновано предвидеть в представлениях.

Отвлечение. Отвлекаться от переживаний необходимо на интересный, увлекательный, захватывающий вид деятельности, который полностью поглощает твое внимание. Лучше отвлекаться после Дезактуализация и БПТ, когда страх подавлен или сведен к минимуму.

Примерами отвлечений могут быть: кроссворды, игры, чтение, видеофильмы и др. свой способ отвлечения каждый подбирает индивидуально.

Внутренняя мобилизация. Цель ее заключается в укреплении бойцовских качеств и создании боевого настроения. Это достигается следующими путями:

- оптимистическая психологическая подготовка (ОПП)
- боевая психорегулирующая тренировка (БПТ)

ОПП является продолжением Дезактуализация. В отличие от нее, внимание сосредотачивается на своих положительных качествах.

БПТ представлена в данном случае оптимистическим представлением и сюжетным воображением, а также самокодированием. Спортсмен старается мысленно представить предстоящий бой с обязательной твоей победой. Необходимо репетировать успех и только успех, чтобы он стал реальным и привычным.

Говоря о предбоевом этапе, необходимо сказать о программе подготовительных действий и об оптимальном боевом состоянии.

Программа подготовительных действий. (мероприятий) – сформировавшееся последовательное поведение на этом этапе. Подготовка к бою проходит в той привычной последовательности, которая сложилась на опыте участия в соревнованиях. Такое отождествление не идеальное, но реальное. Такая постоянная последовательность поведения придает собранность, организованность, сосредоточенность, обыденность, уверенность.

Введение в оптимальное боевое состояние. Заканчивается предбоевой этап полной боевой подготовленности, когда в полном снаряжении ожидаешь поединка. В это время необходимо вводить себя в оптимальное боевое состояние. Теперь разберем подробно, как вводить себя в оптимальное боевое состояние (ОБС) по составляющим компонентам.

Мыслительный. Все внимание на тактике предстоящего боя. Еще раз постараться предугадать неожиданности и соответствующие контрприемы. Можно заняться идеомоторной тренировкой (ИМТ) коронных приемов и комбинаций. Самокодирование по 2 типу.

Эмоциональный. Уровень волнения высокий, поэтому за ним постоянное внимание. Не должно быть ни одного из ощущений испуга. Наличие такого ощущения указывает на недостаточную психологическую подготовку в этом периоде. Напоминаю, что объективным показателем уровня волнения является пульс. Сопоставляешь реальный ЧСС в данный момент со своим оптимальным ЧСС боевого состояния. Если ЧСС меньше оптимального, то необходимо провести активную разминку. Если ЧСС больше – необходимо принять экстренные меры по устранению излишнего волнения. К таким мерам относятся:

- дыхание по успокаивающему типу;
- расслабление мышц;
- маскообразность с акцентом на корень языка и затылок.

Этим способом быстро успокаивается организм и ЧСС урывается. Экстренное успокоение эффективно, но кратковременно. Если не устранить проявление испуга и страха (мандраж), то может появиться апатия, безразличие, вялость, общая слабость, сонливость. А это говорит о том, что спортсмен «перегорел». В этом случае проводят психоэмоциональную нейтрализацию с хорошим предварительным мышечным отключением.

Физический. Базируется на мышечных ощущениях готовности к действию. Сравниваются ощущения в мышцах в данный момент с ощущениями, которые возникали в лучших тренировочных боях, на соревнованиях, и стараются почувствовать их. В этом поможет ощущение готовности. Необходимо ощущать легкость, упругость, силу, гибкость, подвижность. Настроение в конце этого периода должно носить форму оптимистического боевого азарта.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 3-й КЮ.**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч):**

Теория (1 ч): Основные специфические аспекты ОФП в каратэ.

Практика (10 ч):

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТТАЛКИВАЮЩЕГО РАЗГИБАНИЯ НОГИ («ВЗРЫВ» НА НОГАХ)

Прыжки вверх – вперед на правой (левой) ноге 20 – 50 м (3-5 серий)

Многоскоки с ноги на ногу 40-50м (3-5 серий).

Прыжки ч\гимнастическую скамейку или партнера на левой, правой или двух ногах, 3-5 серий по 8-10 раз с 2-х мин. паузами между сериями.

Передвижения переставными шагами с грифом на плечах влево-вправо, вперед-назад, 3-5 серий по 8-10 раз.

Приседания со штангой на плечах с выходом на носки (вес 30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз с отдыхом между сериями 1 минута.

Полуприсед со штангой на плечах с выходом на носки (40-50 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 1 минута.

«Стреножник» со штангой на плечах (30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 1 минута.

темповые толчки штанги с груди двумя руками вверх (вес – 30-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых по 1 минуте.

Многоскоки с ноги на ногу со штангой на плечах 10-20 м (20-40 кг), 3-5 серий по 8-10 раз, отдых между сериями 2 минуты.

Спрыгивание с высоты 50 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или длину (можно с последующим выполнением ударов руками), 5-6 серий по 10 спрыгиваний, отдых между сериями 2-3 минуты.

### **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.):

#### **ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, спо-

способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют 3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.

Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.

Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в ат-

летике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки:

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

общая гибкость приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

специальная гибкость приобретает в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.

упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений (указаны в таблице).

### Практика (14 ч.):

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.

те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью

партнера.

развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Содержание техники Кихон и требования к технике Кихон 3 КЮ.

Практика ( 42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте

Комбинации ногами в движении

Комбинации ударов с передвижениями

Унсоку Хо

Ката Гекисай дай ичи

Ката Гекисай дай ни

Ката Сайфа

Знание рисунка ката Сейунчин

#### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

#### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) – условный учебный бой на месте и в движении ( 27 ч.)**

Теория (2 ч.): Методика тактической подготовки, приемы и способы.

Метод усложнения внешней обстановки

##### 1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника:

Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.

##### 2. Использование необычных исходных положений:

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возмож-

ность освободиться от опеки противника.

Пример: моделирование таких ситуаций на татами. Допустим когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном состоянии.

3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:

В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность выносятся оценки. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: одному спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

4. Изменение пространства для выполнения тактических действий:

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

5. Выполнение действий в необычных условиях :

Например : один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или к примеру у вас есть все виды наказаний по 1 и 2 линии, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или встретить его

встречное движение.

6. Выполнение тех.действий по команде тренера:

а) Например тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1 номер, 2й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Слова «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) Или к примеру: вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3 ударов (например «двоекка + маваша гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течении от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) Или к примеру: «Встречный удар через среднего». Та же группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне из соответственно 3, 4 или 5 человек. По команде «Марш !» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяки – цки – дзедан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяки-цки-чудан»). Упражнение выполняется в течении от 30 сек до 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. И так до конца. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость.

г) Или к примеру: Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает

порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И тем не менее спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Пары чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Кстати данное упражнение может выполняться и в парах.

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одионочный)

Сан дан ги кайшу (одионочный)

Сан дан ги хайшу в паре

Сан дан ги с захватами

Кихон иппон кумитэ

Якусоку кумитэ

Кихон бункаи ката Гекисай дай ичи

Рензоку бункаи ката Гекисай дай ичи

Базовый бункай ката Гекисай дай ни

Кихон бункай ката Сайфа

Удэ танрен

Таи атари

Какиэ кумитэ (базовая техника: сагитальная, фронтальная)

Рандори

### **Тема 8. Аттестация на 3-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 3 КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

#### **Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала

9 год обучения

### **Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

### **Тема 2. Основы тактики каратэ.**

Теория( 2 ч): понятие о тактике поединка. Роль тактике в спортивном поединке и реальном бою.

### **Тема 3. Судейство, инструкторская работа.**

Теория (2 ч): соревнования по ката. Порядок проведения, критерии оценки. Порядок организации и проведения тренировок с начинающими спортсменами.

### **Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм.**

Теория (2 ч): травмы и их виды, способы оказания первой помощи. Профилактика травм при проведении тренировок.

### **Тема 5. Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория(2 ч): тренировочный и пост тренировочный режим. Включение элементов других видов спорта в тренировочный процесс по каратэ.

### **Тема 6. Морально-психологическая подготовка (8 ч).**

Теория(4 ч): морально-волевой настрой на участие в соревнованиях. Преодоление и предотвращение негативных последствий стресса, минимизация рисков эмоциональных срывов.

#### Соревновательный этап психологической подготовки

Он очень короток. Начинается с момента обнаружения противника и заканчивается с началом атаки.

Это период психологического противостояния. Тут представляется последняя возможность для самоовладения, так как во время боя не до психологической настройки.

Самоовладение. При вступлении в бой «с ходу» говорить об особенностях психологического противостояния не приходится. Развязка наступает в считанные мгновения.

Другое дело – позиционный бой, начинающийся с занятия атакующей позиции и принятия соответствующей стойки. Хотя и этот бой скоротечен, но период противостояния в нем есть. Психологическая подготовка направлена на маскировку отрицательных переживаний, самоовладение, мобилизацию и подавляющее воздействие на противника. Если нет внезапного нападения на вас противника, то вероятность испуга незначительная. Отработка вариантов «неожиданности» на тренировках и психологическая подготовка сведут испуг на нет. Но полностью гарантировать отсутствие испуга трудно. Если он все-таки остался, то надо срочно провести экстренное успокоение по укороченному варианту :

- дыхание по успокаивающему типу

- маскообразность с акцентом на мышцы затылка и корне языка. Пока идет самоовладение, противник не должен видеть твоего душевного состояния. Такая маскировка достигается определенным выражением лица и позой.

Лицо. В момент самоовладения оно должно быть непроницаемо. Особо нужно остановиться на взгляде. Глаза – зеркало души. По глазам определяют

душевное состояние. В задачу взгляда входит всецелое одновременное слежение за противником (объемное зрение). Возможно, противник раньше справился со своим волнением. Следовательно:

- не должен взглядом выдавать своего внутреннего состояния
- не должен давать пронзить себя взглядом
- должен следить за противником

Все эти требования выполняются одним техническим приемом – фиксированием своего взгляда на переносице противника. Простой, но очень эффективный прием!

Овладев собой, необходимо переходить к психологическому воздействию на противника. С этой целью лицу придается злое выражение, взгляд – из-под лба, глаза прищурены, зубы стиснуты. Дыхание по мобилизующему типу. Такое выражение отрабатывается до автоматизма. В тоже время ты должен быть «холодным» и рассудительным.

Замирая в боевой позе (в начале поединка), не только проводится самоовладение. В это время надо быстро и максимально мобилизовать мышцы. Самокодированием по 2 типу даете себе «толчок» к началу атаки.

Нередко атака сопровождается выкриком, особенно в ее финальной фазе. В каратэ – это называется «КИМЭ», то есть выброс энергии. Поскольку в удар вкладывается не только мышечная масса, но и энергетика всего организма. В тоже время во время выкрика увеличивается акцент удара, его скорость и мощь. А также при попадании в вас встречного удара, вы намного легче перенесете силу пропущенного удара.

Обратите внимание, что лицо, поза, выкрик должны быть настоящими и естественными. Противники не только видят друг друга, но и чувствуют (анализируют). Наигранную позу и все остальное он почувствует и сделает соответствующие выводы.

Практика (4 ч):

Практика дыхания.

Учебные поединки.

Практики саморегуляции и самонастроя.

## **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 2-й КЮ.**

### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч):**

Теория(1 ч): Способы развития специальных качеств бойца методами ОФП.

Практика (10 ч):

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПЕРЕЖАЮЩЕГО ДВИЖЕНИЯ ТАЗА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПЛЕЧЕВОМУ ПОЯСУ**

Вращение таза влево-вправо с фиксацией ноги и плеч.

Повороты туловища влево-вправо с грифом на плечах или в руках сзади на уровне таза (10 – 20 раз).

Вставание на гимнаст. Скамейку толчковой ногой с ее одновременным и резким отталкивающим разгибанием и нанесением удара (другая нога на весу).

Удары кувалдами разного веса (от 2 до 12 кг) по крышке (3-5 серий по 10-15 раз)

Метание теннисного мяча с места в стену с максимальной скоростью и силой (5-8 серий по 10-15 раз).

Толчки тяжелых набивных мячей с выраженным подседом на толчковую ногу (3-5 серий по 8-12 раз).

Спрыгивание с высоты 70-80 см в стойку с последующим резким выпрыгиванием вперед и нанесением 2-х ударной комбинации (4 серии по 10 раз, отдых между сериями 2 – 3 минуты).

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВРАЩАТЕЛЬНО-ПОСТУПАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА**

Вращение туловища влево и вправо, стоя на месте с разведенными в сторону руками (5-6 серий по 10-15 раз).

Нанесение ударов сидя на стуле с гантелями в руках с акцентом на вращательное движением туловища (вес – 1-3 кг, 3-5 серий по 20-40 раз).

Выталкивание набивного мяча, ядра, камня на дальность, сидя на стуле, бревне (вес – 3 кг, 3-5 серий по 10-15 раз).

Метание набивного мяча на дальность, с разных стоек (3-5 серий по 10-15 раз).

Вращение туловища влево-вправо при ходьбе, руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжимают гантели, диск штанги или набивной мяч (вес – 5-10 кг, 3-5 серий по 20-30 м).

Вращение туловища влево-вправо с грифом на плечах (3-5 серий по 8-10 раз).

Повороты влево-вправо с вертикально стоящим грифом (один конец грифа зажат руками, другой – плотно стоит на полу, 3-5 серий по 10 – 15 раз).

Имитация движения косца с грифом в руках (3-5 серий по по 10-15 раз, вес 8-15 кг).

Метание диска с места на дальность (3-5 серий по 8-10 раз).

Повороты туловища влево-вправо, находясь по шею в воде (5-6 серий по 40-50 раз).

## **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15ч.)**

Теория (1 ч.): Ловкость и методы ее развития.

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная

сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах:

- повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя
- недостаточная скорость расслабления
- в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление :

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах.

Для второй формы напряженность преодолевается так:

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно

- применение спец.упражнений на расслабление : а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражне-

ния, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом.

Проявление ловкости обуславливается и способностью поддерживать равновесие. А воспитывать способность поддерживать равновесие можно 2 путями:

- применение упражнений на равновесие
- применение упражнений к прямолинейным и угловым ускорениям (кувырки, кульбиты, рондаты, прыжки с поворотом, нырки и уклоны различной амплитуды и т.д.). Во многом ловкость зависит от умения спортсмена оценивать расстояние до противника.

При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

- спец.направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (каратэ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные

- следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии)

- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой с тенью

- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

**Практика (14 ч.):**

Содержание методического приема	Примеры
Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций.
Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

**Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

**Теория (2 ч.):** Содержание и требования к Кихон на 2 Кю

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте

Комбинации ногами в движении

Комбинации ударов с передвижениями

Унсоку Хо

Ката Гекисай дай ичи

Ката Гекисай дай ни

Ката Сайфа

Ката Сейунчин

**Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

**Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) – условный учебный бой на месте (27 ч.)**

Теория ( 2 ч.): Тактическая подготовка. Методы совершенствования.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической

нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

3. Прием периодического выключения или ограничения зрения:

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в бою «с тенью», или исполнения ката без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коренок» на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

4. Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одиночный)

Сан дан ги кайшу (одиночный)  
Сан дан ги хайшу в паре  
Сан дан ги с захватами  
Кихон иппон кумитэ  
Якусоку кумитэ  
Кихон бункаи ката Гекисай дай ичи  
Рензоку бункаи ката Гекисай дай ичи  
Базовый бункай ката Гекисай дай ни  
Кихон бункай ката Сайфа  
Кихон бункай ката Сейунчин  
Удэ танрен  
Таи атари  
Какиэ кумитэ (базовая техника: сагитальная, фронтальная)  
5 базовых отдельно и уче хиче  
Ирикуми

## **Тема 8. Аттестация на 2-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 2 КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

**Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала  
10 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной, электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности.

**Тема 2. Основы тактики каратэ (2 ч).**

Теория: тактика как средство подготовки к поединку. Элементы тактики.

### **Тема 3. Судейство, инструкторская работа (2 ч).**

Теория (2 ч): соревнования по кумитэ. Порядок проведения, критерии оценки. Порядок организации и проведения тренировок с начинающими спортсменами.

### **Тема 4 (2 ч). Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий каратэ-до на организм.**

Теория (2 ч): возможные негативные факторы при занятиях каратэ, минимизация вероятности их возникновения.

### **Тема 5 (2 ч). Гигиена, диета, организация и содержание тренировочного процесса.**

Теория (2 ч): образ жизни каратиста – как база для высоких результатов в изучении каратэ.

### **Тема 6 (8 ч). Морально-психологическая подготовка**

Теория (4 ч): управление коллективом. Инструкторские навыки.

Практика (4):

Выполнение заданий тренера в качестве инструктора:

- проведение разминки
- ОФП
- СФП
- отработка базовой техники

### **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 1-й КЮ.**

#### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (11 ч.)**

Теория (1 ч): ОФП для каратиста – круговая тренировка.

Круговая тренировка включает в себя ряд методов строго регламентированного упражнения.

Основу круговой тренировки составляет серийное (с интервалами отдыха

или слитное) повторение нескольких видов упражнений заранее подобранных и объединённых в комплекс.

Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Большинство упражнений имеет относительно локальную направленность, то есть воздействует на определённую мышечную группу, но есть, как правило, и упражнения общего воздействия.

Число повторений на каждой станции можно определять индивидуально. В комплекс круговой тренировки включают технически не сложные общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения с отягощениями или сопротивлениями.

Весь круг в отдельном занятии проходят от 1 до 4-х раз слитно или интервально, дозируя общее время прохождения или интервалы отдыха, а также число кругов.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание физических качеств.

1. Круговая тренировка по типу непрерывного длительного упражнения, преимущественно направлена на развитие выносливости.

2. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, преимущественно направлена на развитие скоростно-силовых способностей.

3. Круговая тренировка по типу интервального упражнения с неполными интервалами отдыха, преимущественно направлена на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости.

Практика (10 ч):

ОФП методом круговой тренировки без снарядов.

ОФП методом круговой тренировки со снарядами.

**Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (15 ч.)**

Теория (1 ч.): Понятие Удэ танрен и таи атари. Значение в практике Годзю рю.

Практика (14 ч.):

Практика Удэ танрен и таи атари.

### **Тема 7.3. Кихон (техника каратэ) (44 ч.)**

Теория (2 ч.): Содержание и требования к Кихон на 1 Кю

Практика (42 ч.):

Удары руками хайшу

Хайшу Укэ вадза

Удары руками кайшу

Кайшу Укэ вадза

Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку (базовые комбинации на месте, атакующие комбинации)

Кери

Удары ногами

Комбинации ногами на месте

Комбинации ногами в движении

Комбинации ударов с передвижениями

Унсоку Хо

Ката Гекисай дай ичи

Ката Гекисай дай ни

Ката Сайфа

Ката Сейунчин

Ката Сисочин – знание эмбусен

### **Тема 7.4. Унсоку хо (27 ч.)**

Теория (2 ч): Основные виды перемещений. Принципы перемещений.

Практика (25 ч): Сюри аси, Таи сабаки, Тобоку хо

### **Тема 7.5. Кумитэ (поединки каратэ) – условный учебный бой на месте**

## (27 ч.)

Теория (2 ч.): Основы теоретических знаний о кумитэ.

Какие кумитэ – как базовый метод подготовки к поединку в Годзю рю каратэ.

Кумитэ (яп., букв. «переплетенные руки») – поединок с реальным противником. В кумитэ изученные атакующие и оборонительные приемы находят свое практическое воплощение. Основная цель кумитэ – укрепление духа через практическое применение навыков технических действий в работе с партнером. Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях. А самое главное – кумитэ помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель. Виды кумитэ: ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ. Каждый вид кумитэ отрабатывается исходя из уровня подготовки занимающихся.

**Ситтэй иппон кумитэ** – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий. В этой наиболее простой форме кумитэ соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга, атака и контратака назначается сэнсэем. В этом виде спарринга отрабатывается точность и сила ударов и блоков.

В **кихон иппон кумитэ** направление атаки предварительно обговаривается и партнеры по очереди атакуют, защищаются и контратакуют. Целью является изучение атакующих, оборонительных и контратакующих приемов, освоение дистанции. Это можно назвать базовым ката спарринга. При внезапной атаке блок должен быть точным и сильным. Постепенно обороняющийся должен

научиться блокировать атаку и контратаковать одновременно.

Целью **дзию иппон кумитэ** является развитие чувства дистанции, совершенствование атакующих, блокирующих и контратакующих действий, передвижений. Один из партнеров (заранее определенный) внезапно выполняет атакующее действие, другой партнер блокирует и контратакует. Атака и контратака проводятся с самостоятельным выбором дистанции. При этом оба партнера должны быть хорошо подготовлены, поскольку это очень похоже на настоящий поединок.

В **дзию кумитэ** предварительной договоренности нет и оба партнера должны подключить все свои физические, технические и духовные способности. Атака, защита и контратака проводятся по всем направлениям и с различных дистанций. При этом используются обманные движения, финты, ловушки, маневрирование и т. п. В **дзию кумитэ** отрабатывается смена приемов и серии приемов, переходы от защиты к атаке, перехват инициативы и т. п. Этот вид **кумитэ** практикуется только для тех, кто хорошо освоил предыдущие виды **кумитэ**.

Одним из методов используемых в **Годзю-рю** для обучения прикладной технике ближнего боя, является **какизэ**. Судя по тому, что нет письменных или устных источников свидетельствующих о том, что его использовал **сенсей Хигаонна Канрио**, а так же он не присутствует в других стилях берущих начало от данного мастера можно сделать вывод, что **ввёл какэ** в свою систему **сенсей Мияги Тсёдзюн**.

Уникальность этого метода при подготовке к ближнему бою не в наборе отрабатываемых приёмов, а в последовательности обучения, которая позволяет научиться предугадывать действия противника, основываясь на его движениях и мышечных напряжениях (или расслаблениях), а так же использовать эти действия для выполнения собственных техник. Причём, любое движение оппонента после контакта может быть использовано ему во вред.

Для достижения этого учебный процесс разбивается на взаимосвязанные между собой блоки. Первоначально, без прохождения и качественной отработки первого нельзя переходить к последующему. Подблоки изучаются параллельно. Отработка как и происходит одновременно с другими методами, органично переплетаясь, и может служить помимо основной задачи дополнением к ним. Так первый и второй блоки отрабатываются одновременно с изучением дзюмби и ходзё-ундо, тем самым оказывая дополнительную физическую нагрузку и укрепляя тело. Третий и четвёртый блоки способствуют лучшему усвоению базовых передвижений и умению использовать технику ухода с линии атаки (таи-сабаки и таи-хираки), если их отрабатывать вместе с техникой передвижений (каваси-ваза). При работе над пятым блоком можно и даже нужно использовать элементы из бункай, как переход от классических техник (ден-то-теки) к прикладным вариациям (оё-бункай). Шестой включается при изучении обусловленного поединка (рэнзоку), а седьмой и восьмой, это практически подводные упражнения к свободному бою.

Практика (25 ч.):

Сан дан ги хайшу (одиночный)

Сан дан ги кайшу (одиночный)

Сан дан ги хайшу в паре

Сан дан ги с захватами

Кихон иппон кумитэ

Якусоку кумитэ

Кихон бункай ката Гекисай дай ичи

Рэнзоку бункай ката Гекисай дай ичи

Базовый бункай ката Гекисай дай ни

Оё бункай ката Сайфа

Кихон бункай ката Сейунчин

Удэ танрен

Таи атари

Какиэ кумитэ (базовая техника: сагитальная, фронтальная)

Произвольное выполнение технических действий, используя какие кумитэ, как инструмент контроля партнера (не менее 10)

Ирикуми

### **Тема 8. Аттестация на 1-й КЮ каратэ ( 2ч.)**

Теория (0,5ч.): терминология 1 КЮ.

Практика (1,5ч.): сдача спортивных нормативов.

**По отдельному плану:**

#### **Летние учебно-тренировочные сборы.**

Практика: повторение и углубленное изучение пройденного материала.

#### *2.3. Планируемые результаты*

##### 2.3.1. Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Годзю-рю каратэ» обучающиеся должны:

Год обучения	Знать	Уметь
1 год обучения	Кихон вадза, Унсоку хо, Дзюмби-ундо, Дзюнан-ундо, Ходжи-ундо Историю боевых искусств. Историю Годзю рю каратэ-до Основные термины и определения каратэ Общие правила для членов клуба . Инструкцию по мерам безопасности при проведении занятий. Санитарные и гигиенические требования и правила. Роль и значение занятий физкультурой и спортом для человека. Роль занятий каратэ для саморазвития.	Выполнять технику каратэ-до на 10-й КЮ.
2 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унсоку хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основные стили Окинавского каратэ, их отличия. Строение человека. Гигиена спортсмена Влияние каратэ на развитие морально-волевых качеств	Выполнять технику каратэ-до на 9-й КЮ

3 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Самоконтроль и врачебный контроль Дневник спортсмена Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим труда и отдыха. Развитие стрессоустойчивости, умения терпеть.	Выполнять технику каратэ-до на 8-й КЮ
4 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основную терминологию разделов «Тренировка», «Соревнования» Основные физические качества и их роль в тренировках. Основы правильного питания. Основы саморегуляции	Выполнять технику каратэ-до на 7-й КЮ
5 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основную терминологию разделов «Соревновательные термины», «Снаряды для тренировок» Основы общей и специальной физической подготовки Понятие о технике каратэ, ее роли и значении. Способах развития технических и физических качеств.	Выполнять технику каратэ-до на 6-й КЮ
6 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основные термины разделов «Болевые точки», «Движения тела». Основы правильного дыхания. Способы воздействия на дыхательную систему. Дыхание в ката Санчин. Массаж и самомассаж. Переодизация тренировок. Мотивация и способы ее повышения.	Выполнять технику каратэ-до на 5-й КЮ
7 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основные термины разделов «Удары», «Ударные части тела». Первая помощь при травмах и иных опасных для здоровья состояниях. Основы здорового образа жизни. Повышение эффективности тренировок. Формирование положительных качеств личности методами и средствами каратэ. Основы самовоспитания.	Выполнять технику каратэ-до на 4-й КЮ
8 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основные термины разделов «Блоки», «Борьба». Основы судейства. Использование спортивного питания: польза и вред. Способы саморегуляции, аутогенной тренировки	Выполнять технику каратэ-до на 3-й КЮ

9 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Основы тактики каратэ. Основы судейства. Профилактика травм и опасных состояний, реанимационные мероприятия и помощь при травмах. Режим спортсмена. Методы настроя на соревнования. Способы борьбы со стрессами и эмоциональными срывами.	Выполнять технику каратэ-до на 2-й КЮ
10 год обучения	Кихон вадза. Тати ката, Унскоу хо, Ходжи-ундо. Ката. Кумитэ. Тактика поединка и боя. Основы судейства. Профилактика негативных последствий от физических и эмоциональных нагрузок. Управление коллективом, порядок построения и проведения занятия.	Выполнять технику каратэ-до на 1-й КЮ

### 2.3.2. Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе

Компетентность	Результаты
<b>Организационная:</b> способность планировать свою деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение целей с возможностями;</li> <li>• определение временных рамок;</li> <li>• определение шагов выполнения задания;</li> <li>• видение итогового результата;</li> <li>• распределение функций между участниками группы</li> </ul>
<b>Коммуникативная:</b> готовность и способность понимать партнера и его позицию и строить с ним отношения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность работать в команде;</li> <li>• способность принять другую точку зрения, отличную от своей;</li> <li>• умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);</li> <li>• умение слушать, выбирать способ общения;</li> <li>• способность быть толерантным;</li> <li>• умение предотвращать или разрешать конфликты</li> </ul>
<b>Информационная:</b> способность находить и представлять необходимую информацию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение задавать вопросы;</li> <li>• умение получать помощь;</li> <li>• умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.</li> </ul>

### 2.3.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

В ходе обучения по образовательной программе «Годзю рю каратэ-до» у обучающихся сформируются:

*Личностные универсальные учебные действия:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые сред-

ства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### *2.4. Формы аттестации, оценочные материалы*

Аттестация обучающихся объединения «Аншинкан» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Годзю-рю каратэ», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: начальная, промежуточная, итоговая.

Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-9 годов обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учеб-

ного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки, обучающиеся демонстрируют в процессе выполнения практической работы. По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 10 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки, обучающиеся демонстрируют в ходе выполнения практической работы. По результатам прохождения аттестационных испытаний, обучающиеся выпускаются из объединения.

## **Оценочные материалы**

### Комплексы контрольных упражнений

*Комплекс контрольных упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30м	
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м	
<b>Координация</b>	Челночный бег 3х10м	
<b>Сила</b>	Подтягивания на высокой перекладине	Сгибание рук в упоре лежа
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на полу за 30 с.	
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя	

*Комплекс контрольных упражнений по ТТП и ТПП*

№	Разделы ТТП и ТПП
1	Техника стоек (тати-вадза)
2	Техника перемещений (идо)
3	Техника ударов руками (тэ-вадза)
4	Техника ударов ногами (аси-вадза)
5	Техника защиты (богё-вадза)
6	Техника комбинаций (рендзоку-вадза)
7	Техника ката
8	Техника кумитэ
9	Теоретическая и психологическая подготовка

Требования для перехода обучающихся на программу спортивной подготовки

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 1-3 годов обучения (спортивная подготовка)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)
<b>Сила</b>	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 4-8 годов обучения (спортивная подготовка)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)

	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
<b>Сила</b>	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 9-10 годов обучения (спортивная подготовка)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30м (не более 5,1 с)	Бег на 30м (не более 5,3 с)
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м (не более 14,5 мин)	Бег 3000 м (не более 18 мин)
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
<b>Сила</b>	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 10 раз)	-
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

*Контрольные вопросы по теоретической части каратэ*

1. Прямой удар рукой (название, определение, техника выполнения)
2. Прямой удар ногой (название, определение, техника выполнения)
3. Удар ногой сбоку (название, определение, техника выполнения)
4. Удар ногой назад (название, определение, техника выполнения)

5. Удар наружным ребром стопы (название, определение, техника выполнения)
6. Выполнение ритуала в начале и конце тренировки (техника выполнения)
7. Хайсоку и хэйко дачи (определение, техника выполнения)
8. Дзенкуцу дачи (определение, техника выполнения)
9. Шико дачи (определение, техника выполнения)
10. Мусуби дачи (определение, техника выполнения)
11. Камаете дачи (определение, техника выполнения)
12. Блок аге уке (определение, техника выполнения)
13. Блок хараи барай (определение, техника выполнения)
14. Блок учи уке (определение, техника выполнения)
15. Выполнение комплекса перед выполнением ката.
16. Дать определения терминам: сенсей, сэмпай.
17. Основатель стиля (Годзю).
18. Перевод названия стиля (Годзю).
19. Правила поведения в зале.
20. Правила поведения перед началом спортивного поединка.

*Программа аттестации стиля Годзю-Рю каратэ*

*Экзаменационные требования 10КЮ – 1 КЮ*

Одним из основных методических постулатов каратэ является постепенность. Нельзя обучать занимающихся сложным техникам, пока они не научатся выполнять более легкие на достаточно высоком уровне. Для оценки этого служит система экзаменов и присвоения поясов. Существует 10 КЮ (разряды до черного пояса), которым соответствует определенный цвет пояса.

Каждый из них подразумевает, что обучающийся освоил и обладает определенным багажом знаний, навыков и умений, соответствующего уровня, подтвержденных на экзамене, который проводится согласно техническим тре-

бованиям для данного КЮ.

При оценке учеников экзаменатор должен учитывать, что у детей физиологически координация развита слабее, чем у взрослых.

Основными разделами, которые оцениваются на экзамене являются: базовая техника (кихон), формальные комплексы (ката), умение взаимодействовать с противником на основе изученной техники (кумитэ), кондиции тела.

Для успешной сдачи всего экзамена нужно получить положительный результат (зачет) по всем трем разделам. В тоже время, внутри самого раздела оценка его отдельных частей может быть различной. В таком случае общая оценка одного раздела вычисляется по большему количеству положительных результатов подразделов.

При сдаче на следующий КЮ проверяется не только техника, требуемая на данный грейдинг, но и техника предыдущих КЮ, качество выполнения которой от грейда к грейду должно расти. Таким образом, объем проверяемых знаний с каждым разом увеличивается.

#### Градация уровня подготовки и соответствующий цвет пояса:

10 КЮ – белый пояс с одной желтой полосой;

9 КЮ – желтый пояс;

8 КЮ – оранжевый пояс;

7 КЮ – зеленый пояс;

6 КЮ – синий пояс;

5 КЮ – красный пояс;

4 КЮ – красный пояс с одной коричневой полосой;

3 КЮ – коричневый пояс;

2 КЮ – коричневый пояс с одной черной полосой;

1 КЮ – коричневый пояс с двумя черными полосами.

1. ДЗЮМБИ-УНДО (предварительная разминка)

ХОДЗЁ-УНДО (специальные упражнения со снарядами для развития си-

лы мощности, точности, выносливости)

- Чиши
- Конгокен
- Нигиригаме
- Макивара
- мешок с песком

2. ПАРНОЕ ХОДЗЁ-УНДО

3. ДЗЮНАН-УНДО (упражнения на растяжку)

### **10 кю**

#### **КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки

**Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ

#### **УНСОКУ ХО**

Хейко дачи Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо

Хейко дачи Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад; два вперед/два назад

Шаг вперед в зенкуцо дачи

Шаг назад в зенкуцо дачи

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки

Шаг назад в зенкуцо дачи с агэ укэ

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ

Шаг назад в зенкуцо дачи с агэ укэ, гиаку цки, йоко укэ

**КОНДИЦИЯ:**

Отжимаяни – 10

Пресс – 10

Приседания – 10

**9 кю**

**КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи

**Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

**Кери вадза**

1. Мая кери гедан
2. Мая кери чудан

**Унсоку Хо**

Хейко дачи Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо.

Хейко дачи Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Шаг вперед в зенкуцо дачи.

Шаг назад в зенкуцо дачи.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки.

Шаг назад в зенкуцо дачи с агэ укэ.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиакү цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с агээ укэ, гиакү цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиакү цки возвратс шико дачи с хараи укэ (вперед и назад).

Сан дан ги (одиночный).

### **КОНДИЦИЯ:**

Отжимания – 20

Пресс – 20

Приседания – 20

### **8 кю**

### **КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

#### **Удары руками хайшу (закрытая рука)**

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки

#### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ
5. Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

#### **Кери вадза**

1. Мая кери гедан
2. Мая кери чудан
3. Мая кери дзедан
4. Усиро кери

### **Унсоку Хо**

Хейко дачи Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо.

Хейко дачи Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Шаг вперед в зенкуцо дачи.

Шаг назад в зенкуцо дачи.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки.

Шаг назад в зенкуцо дачи с агэ укэ.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с агээ укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврате шико дачи с хараи укэ (вперед и назад).

Сан дан ги (одиночный).

Сан дан ги ( в паре).

### **КАТА**

#### **Знание рисунка ката Гекисай дай ичи.**

Знание рисунка подразумевает наличие в исполнении ката всех изученных элементов базовой техники: корректные стойки корректные траектории ударов и блоков, корректные направления передвижений.

#### **КОНДИЦИЯ:**

Отжимания – 30

Пресс – 30

Приседания – 30

## 7 кю

### СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ

**Техника, выполняемая на месте.**

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки
8. Чудан мая хидзи атэ
9. Дзедан мая хидзи атэ
10. Дзедан маваси хидзи атэ

**Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

**Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

**Кери вадза**

1. Мая кери гедан
2. Мая кери чудан
3. Мая кери дзедан
4. Усиро кери
5. Кансэцу кери
6. Фумикоми кери

Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

**Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котай – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Комбинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги (одиночный).

Сан дан ги (в паре).

**Кихон иппон кумитэ**

Базовые, обусловленные:

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком агэ укэ и гиаку цки чудан.

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком йоко укэ и гиаку цки дзедан.

Таи сабаки внутри со скользящим блоком от цки дзедан, таи отоши в шико дачи и удар тецуи блокирующей рукри в пах.

Отшаг в неко аси дачи с блоком хараи укэ, контратака – мая кери в пах.

Все упражнения выполняются мощно и быстро. Исполнитель знает, в какой уровень будет наноситься удар и какой контрприем он должен применить, но время, скорость и сила удара максимальные.

### **Якусоку кумитэ**

#### Базовые якусоку:

Блок хики укэ, йоко хиджи атэ, подсечка.

Захват «тотальный контроль», хайто учи, задняя подножка.

Хики укэ (с внешней стороны от удара ои цки – таи отоши в шико дачи с ударом локтем чудан, атака ладонью в пах, захват головы и передняя подножка, используя рычаг ноги и шеи.

Захват бьющей ноги (мая кери) с внешней стороны, сбтв бьющей руки вниз, шуто учи, подбив (подсад) бедром, добивание.

Асаи укэ, йоко шуто учи, выведение из равновесия переворотом с помощью рычага на плечо и шею.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункаи ката Гекисай дай ичи**

#### **КОНДИЦИЯ:**

Отжимания – 40

Пресс – 40

Приседания – 40

### **6 кю**

## **СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

### **Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки
8. Чудан мая хидзи атэ
9. Дзедан мая хидзи атэ
10. Дзедан маваси хидзи атэ

### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

#### Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

#### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – агэ цки – фури цки

Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки

### **Кери вадза**

1. Мая кери

2. Кансэцу кери

3. Фумикоми кери

4. Усиро кери

5. Маваси кери

#### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

#### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, ги-аку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

#### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

#### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь –

«зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комбинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ой кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ой кизами и гиаку кизами с отшагом в зункуцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ой кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с

хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зенсин котай с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги с захватами

### **Кихон иппон кумитэ**

Базовые, с закрепленной формой:

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком агэ укэ и гиаку цки чудан.

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком йоко укэ и гиаку цки дзедан.

Таи сабаки внутри со скользящим блоком от цки дзедан, таи отоши в шико дачи и удар тецуи блокирующей рукри в пах.

Отшаг в неко аси дачи с блоком хараи укэ, контратака – мая кери в пах.

**4 базовые атаки: цки дзедан, цки чудан, цки дзедан, мая кери. Именно в этой последовательности, но с любой руки. Исполнитель должен применить соответствующую базовую комбинацию – реакцию.**

### **Якусоку кумитэ**

Базовые якусоку:

Блок хики укэ, йоко хиджи атэ, подсечка.

Захват «тотальный контроль», хайто учи, задняя подножка.

Хики укэ (с внешней стороны от удара ои цки – таи отоши в шико дачи с

ударом локтем чудан, атака ладонью в пах, захват головы и передняя подножка, используя рычаг ноги и шеи.

Захват бьющей ноги (мая кери) с внешней стороны, сбтв бьющей руки вниз, шуто учи, подбив (подсад) бедром, добивание.

Асаи укэ, йоко шуто учи, выведение из равновесия переворотом с помощью рычага на плечо и шею.

Уход под удар ои цки дзедан, проход в ноги и бросок с воздействием на голень колено.

**5 базовых атак: цки дзедан, цки чудан, мая кери, цки чудан. Именно в этой последовательности, но с любой руки. Исполнитель должен применить соответствующую базовую комбинацию – реакцию.**

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункай ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

## **КОНДИЦИЯ:**

Отжимания – 50

Пресс – 50

Приседания – 50

## **5 кю**

### **СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

#### **Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)

2. Кизами цки

3. Ура цки

4. Аге цки

5. Мая уракен учи

6. Йоко уракен учи

7. Фури цки

8. Чудан мая хидзи атэ

9. Дзедан мая хидзи атэ

10. Дзедан маваси хидзи атэ

#### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ

2. Йоко укэ

3. Хараи укэ

4. Сото уче укэ

#### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

#### Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

#### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки  
Ои кизами – агэ цки – фури цки  
Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки  
Фури цки – гиаку кизами цки – маваси хидзи атэ передней рукой (с таи сабаки внутрь) – возврат в первоначальную позицию с гиаку цки.  
Гиаку кизами цки – фури цки – маваси хидзи атэ дальней рукой.  
Кизами – этой же рукой маваси хидзи атэ – аге цки  
Ои кизами цки – гиаку кизами цки – этой же рукой маваси хидзи атэ – фури цки.

### **Кери вадза**

1. Мая кери
2. Кансэцу кери
3. Фумикоми кери
4. Усиро кери
5. Маваси кери
6. Микадзуки кери

### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, гиаку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой

ногой, гиакү цки – нэко аси с хики укэ.

Миги/хидари хейко дачи с кайшу йоко укэ, микадзуки кери с разворотом, хики укэ, шаг в хейко дачи с кайшу йоко укэ.

### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

#### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комибинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зункуцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ои кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зенсин котай с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги кайшу (в паре).

Сан дан ги с захватами

**Кихон иппон кумитэ**

### Базовые, с закрепленной формой:

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком агэ укэ и гиакү цки чудан.

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком йоко укэ и гиакү цки дзедан.

Таи сабаки внутри со скользящим блоком от цки дзедан, таи отоши в шико дачи и удар тецуи блокирующей рукрй в пах.

Отшаг в неко аси дачи с блоком хараи укэ, контратака – мая кери в пах.

**Исполнитель не знает в какой уровень будет выполняться удар, но знает с какой стороны!**

**При этом удары наносятся только в рамках базовых кихон иппон кумитэ. Реакция также только в рамках базовых кихон иппон кумитэ. Время, скорость и сила удара максимальные.**

### **Якусоку кумитэ**

#### Базовые якусоку:

Блок хики укэ, йоко хиджи атэ, подсечка.

Захват «тотальный контроль», хайто учи, задняя подножка.

Хики укэ (с внешней стороны от удара ои цки – таи отоши в шико дачи с ударом локтем чудан, атака ладонью в пах, захват головы и передняя подножка, используя рычаг ноги и шеи.

Захват бьющей ноги (мая кери) с внешней стороны, сбтв бьющей руки вниз, шуто учи, подбив (подсад) бедром, добивание.

Асаи укэ, йоко шуто учи, выведение из равновесия переворотом с помощью рычага на плечо и шею.

Уход под удар ои цки дзедан, проход в ноги и бросок с воздействием на голеньи колено.

**Исполнитель не знает в какой уровень будет выполняться удар, но знает с какой стороны!**

**При этом удары наносятся только в рамках базовых якусоку кумитэ. Реакция также только в рамках базовых якусоку кумитэ. Время, скорость и сила удара максимальные.**

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункаи ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

**Знание рисунка ката Сайфа**

Знание рисунка подразумевает наличие в исполнении ката всех изученных элементов базовой техники: корректные стойки, корректные траектории ударов и блоков, корректные направления передвижений.

### **КОНДИЦИЯ:**

Удэ танрен

Таи атари

Отжимания – 60

Пресс – 60

Приседания – 60

#### **4 кю**

#### **СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

#### **Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки
8. Чудан мая хидзи атэ
9. Дзедан мая хидзи атэ
10. Дзедан маваси хидзи атэ

#### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

#### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

#### Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

#### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – агэ цки – фури цки

Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки

### **Кери вадза**

1. Мая кери
2. Кансэцу кери
3. Фумикоми кери
4. Усиро кери
5. Маваси кери
6. Микадзуки кери

### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, ги-аку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котай – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котай с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комбинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зун-

куцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ои кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зенсин котай с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги кайшу (в паре).

Сан дан ги с захватами

### **Кихон иппон кумитэ**

Базовые, с закрепленной формой:

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком агэ укэ и гиаку цки чудан.

Отшаг вовне под углом 45 градусов в хан зенкуцо дачи с блоком йоко укэ и гиаку цки дзедан.

Таи сабаки внутри со скользящим блоком от цки дзедан, таи отоши в шико дачи и удар тецуи блокирующей рукри в пах.

Отшаг в неко аси дачи с блоком хараи укэ, контратака – мая кери в пах.

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. При этом удары наносятся только в рамках**

**базовых кихон иппон кумитэ. Реакция также только в рамках базовых кихон иппон кумитэ. Время, скорость и сила удара максимальные.**

### **Якусоку кумитэ**

#### Базовые якусоку:

Блок хики укэ, йоко хиджи атэ, подсечка.

Захват «тотальный контроль», хайто учи, задняя подножка.

Хики укэ (с внешней стороны от удара ои цки – таи отоши в шико дачи с ударом локтем чудан, атака ладонью в пах, захват головы и передняя подножка, используя рычаг ноги и шеи.

Захват бьющей ноги (мая кери) с внешней стороны, сбтв бьющей руки вниз, шуто учи, подбив (подсад) бедром, добивание.

Асаи укэ, йоко шуто учи, выведение из равновесия переворотом с помощью рычага на плечо и шею.

Уход под удар ои цки дзедан, проход в ноги и бросок с воздействием на голень колено.

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. При этом удары наносятся только в рамках базовых якусоку кумитэ. Реакция также только в рамках базовых якусоку кумитэ. Время, скорость и сила удара максимальные.**

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункай ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

**Ката Сайфа**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

**Кихон бункай ката Сайфа**

**Рандори**

Учебный поединок, который проводится с контролируемой скоростью и контактом. Исполнитель обязан продемонстрировать умение комбинировать изученную технику, передвижения и понимание тайминга.

**КОНДИЦИЯ:**

Удэ танрен

Таи атари

Отжимания – 70

Пресс – 70

Приседания – 70

**3 кю**

**СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки
8. Чудан мая хидзи атэ
9. Дзедан мая хидзи атэ
10. Дзедан маваси хидзи атэ

### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

## **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

### Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – агэ цки – фури цки

Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки

### **Кери вадза**

1. Мая кери

2. Кансэцу кери

3. Фумикоми кери

4. Усиро кери

5. Маваси кери

### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

#### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, гиаку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

#### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

#### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки  
Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением конди-  
ций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комбинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади сто-  
ящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка  
кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка  
кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами  
гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зун-  
куцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом  
впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ои кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с  
хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи  
сабаки зенсин котаи с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиакү цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиакү цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги кайшу (в паре).

Сан дан ги с захватами

### **Кихон иппон кумитэ**

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. Время, скорость и сила удара максимальные. Абсолютно любые одиночные удары из арсенала техники школы – реакция: любое защитное действие (блок, уход, перемещение) и контратака (любой одиночный удар из арсенала школы).**

### **Якусоку кумитэ**

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. Время, скорость и сила удара максимальные. Абсолютно любые одиночные удары из арсенала техники школы – реакция: любое защитное действие (блок, уход, перемещение) и контратака (любой одиночный удар из арсенала школы и бросок либо вывод из равновесия с последующим добиванием, фиксацией или болевым контролем) .**

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

## **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункаи ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

**Ката Сайфа**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

**Кихон бункай ката Сайфа**

**Рисунок ката Сейунчин.**

Знание рисунка подразумевает наличие в исполнении ката всех изученных элементов базовой техники: корректные стойки, корректные траектории ударов и блоков, корректные направления передвижений.

**Какизэ кумитэ**

Базовая техника: сагитальная и фронтальная.

**Рандори**

Учебный поединок, который проводится с контролируемой скоростью и контактом. Исполнитель обязан продемонстрировать умение комбинировать изученную технику, передвижения и понимание тайминга.

**КОНДИЦИЯ:**

Удэ танрен

Таи атари

Отжимания – 80

Пресс – 80

Приседания – 80

## **2 Кю**

### **СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

#### **Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)
2. Кизами цки
3. Ура цки
4. Аге цки
5. Мая уракен учи
6. Йоко уракен учи
7. Фури цки
8. Чудан мая хидзи атэ
9. Дзедан мая хидзи атэ
10. Дзедан маваси хидзи атэ

#### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ
2. Йоко укэ
3. Хараи укэ
4. Сото уче укэ

#### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

#### Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

#### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – агэ цки – фури цки

Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки

### **Кери вадза**

1. Мая кери
2. Кансэцу кери
3. Фумикоми кери
4. Усиро кери
5. Маваси кери

### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, гиаку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ, гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два впе-

ред/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комбинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ногой и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зункуцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ои кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зенсин котай с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги кайшу (в паре).

Сан дан ги с захватами

**Дзю Кихон иппон кумитэ**

Свободный поединок – один результативный удар.

**Якусоку кумитэ**

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. Время, скорость и сила удара максимальные. Абсолютно любые одиночные удары из арсенала техники школы – реакция: любое защитное действие (блок, уход, перемещение) и контратака (любой одиночный удар из арсенала школы и бросок либо вывод из равновесия с последующим добиванием, фиксацией или болевым контролем).**

**КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункаи ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

**Ката Сайфа**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

**Кихон бункай ката Сайфа**

**Ката Сейунчин.**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

**Кихон бункай ката Сейунчин.**

**Какисэ кумитэ**

Базовая техника: сагитальная и фронтальная.

5 базовых воздействий (отдельно и уче хиче)

Залом локтя

Узел наверху

Узел за спиной

Перегиб локтя через плечо

Бросок с воздействием на плечевой сустав.

### **Ирикуми**

Исполнитель должен продемонстрировать умение комбинировать изученную технику в свободном поединке, передвижения и понимание тайминга и дистанции.

Поединок проводится по правилам Ирикуми дзю (не менее 5 соперников).

### **КОНДИЦИЯ:**

Удэ танрен

Таи атари

Отжимания – 90

Пресс – 90

Приседания – 90

### **1 Кю**

### **СОНОБА КИХОН ГИ ДЗЮЦУ**

**Техника, выполняемая на месте.**

**Удары руками хайшу (закрытая рука)**

Мая хейко дачи

1. Цки (дзедан, чудан, гедан)

2. Кизами цки

3. Ура цки

4. Аге цки

5. Мая уракен учи

6. Йоко уракен учи

7. Фури цки

8. Чудан мая хидзи атэ

9. Дзедан мая хидзи атэ

10. Дзедан маваси хидзи атэ

### **Хайшу Укэ вадза**

1. Агэ укэ

2. Йоко укэ

3. Хараи укэ

4. Сото уче укэ

### **Удары руками кайшу (открытая рука)**

Нукитэ дзедан

Нукитэ чудан

Шотей цки

Мая шуто учи

Йоко шуто учи

Хайто учи

### **Кайшу Укэ вадза**

Техника блоков с открытой рукой

Ко укэ

Хики укэ

Асаи укэ

Ура укэ

Шотей хараи укэ

### **Соноба Кихон Ги дзюцу но ренраку**

Базовые комбинации на месте

Хайшу Сан бон укэ (агэ укэ, йоко укэ, хараи укэ)

Кайшу Сан бон укэ (ко укэ, хики укэ, шотей хараи укэ)

Тора гучи

Аваси цки

Цки – ура цки – ура цки

«Крест» удары локтями

Мая хиджи атэ – этой же рукой уракен учи – хараи – 2 цки.

Блок йоко укэ – этой же рукой цки – другой рукой аге цки

Хики укэ – этой же рукой нукитэ дзедан – хайто учи

Ко укэ – этой же рукой асаи укэ – этой же рукой нукитэ дзедан

Ура укэ – ута рука «уходит» к уху (предварительная позиция мая шуто учи), рука, которая находилась на сюгецу, - гедан шуто укэ, мая шуто учи

#### Атакующие комбинации (хидари/миги хейко дачи)

Двойка кизами цки

Гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – гиаку кизами – фури цки

Ои кизами – агэ цки – фури цки

Фури цки ближней рукой – ура цки – этой же рукой фури цки – ура цки

#### **Кери вадза**

1. Мая кери

2. Кансэцу кери

3. Фумикоми кери

4. Усиро кери

5. Маваси кери

#### Комбинации ногами на месте (мая хейко дачи)

Кансэцу кери – фумикоми кери

Одной ногой мая кери – второй усиро кери

Мая кери, этой же ногой усиро кери

Мая кери, другой ногой маваси кери

Мая кери, этой же ногой маваси кери

#### Комбинации ногами в движении

Сури аси нанами нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, ги-аку цки с переходом в зенкуцо дачи, возврат в нэко аси с хики укэ.

В хан зенкуцо дачи йоко укэ, мая кери, хидзи атэ мая уракен учи хараи укэ,

гиаку цки, йоко укэ со сменой стойки.

Нэко аси с хики укэ, мая кери впереди стоящей ногой, маваси кери другой ногой, гиаку цки – нэко аси с хики укэ.

### **Унсоку Хо**

*При оценке техники перемещений особое внимание уделяется умению обучающегося держать баланс и контролировать центр тяжести в ходе перемещений.*

#### Хейко дачи

Са Ия – Суриаси в мая хейко дачи влево/вправо, два ухода влево/два ухода вправо, три ухода в разных направлениях на скорость.

Зенсин/Котаи – Суриаси в хидари/миги хейко дачи вперед/назад, два вперед/два назад.

Суриаси «по квадрату».

Переход из мая хейко дачи в хидари/миги хейко дачи, при этом первая нога движется под 45 градусов наружу, вторая – под 45 градусов вовнутрь – «зигзаг»

Таисабаки на месте в мая хейко дачи.

Суриаси Са Ия влево/вправо + таи сабаки

Суриаси Зенсин/Котаи с таи сабаки

Са Ия зенпо нанами – суриаси вперед под 45 градусов с таи сабаки

Шаги в хейко дачи со сменой стойки вперед/назад с сохранением кондиций тела.

Шаги в хейко дачи с блоком йоко укэ

Нэко аси с разворотом на 45 градусов

Нэко аси вперед/назад

Нэко аси с разворотом на 180 градусов

Хаппо сабаки (перемещения в любых направлениях)

Комибинации ударов с передвижениями

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – двойка кизами цки и мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка кизами цки.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) – с мая кери впереди стоящей ного и двойка кизами цки – мая кери позади стоящей ногой.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами, выпад в зенкуцо дачи с кизами гиаку.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с ои кизами и гиаку кизами с отшагом в зункуцо дачи.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами и кизами гиаку с отшагом впереди стоящей ногой в зенкуцо под 45 градусов.

Суриаси Са Ия (вперед/назад) с 2-ка кизами, таи сабаки с ои кизами

Защита «нырком» - выпад в зенкуцо дачи с гиаку цки – уход в неко аси с хики укэ – мая кери.

2-ка кизами, суриаси «зигзаг» внутрь позиции противника с ура цки – таи сабаки зенсин котай с фури цки.

Шаг вперед в зенкуцо дачи с ои цки, гиаку цки, блок йоко укэ.

Шаг назад в зенкуцо дачи с аге укэ, гиаку цки, йоко укэ.

Шаги в шико дачи под 45 градусов с хараи укэ, переход в зенкуцо дачи с гиаку цки возврат в шико дачи с хараи укэ (вперед/назад)

Сан дан ги хайшу (одиночный).

Сан дан ги кайшу (одиночный).

Сан дан ги хайшу (в паре)

Сан дан ги кайшу (в паре).

Сан дан ги с захватами

**Дзю Кихон иппон кумитэ**

Свободный поединок – один результативный удар.

### **Якусоку кумитэ**

**Исполнитель не знает в не знает какой удар будет нанесен, с какой стороны и в какой уровень. Время, скорость и сила удара максимальные. Абсолютно любые одиночные удары из арсенала техники школы – реакция: любое защитное действие (блок, уход, перемещение) и контратака (любой одиночный удар из арсенала школы и бросок либо вывод из равновесия с последующим добиванием, фиксацией или болевым контролем).**

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ ИЧИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

### **КАТА ГЕКИСАЙ ДАЙ НИ**

Техника стоек

Техника ударов руками

Техника блоков

Контроль баланса

Техника тобоку хо

Скорость и сила технических действий.

**Кихон Бункаи ката Гекисай дай ичи**

**Рензоку бункай ката Гекисай дай ичи**

**Базовый бункай ката Гекисай дай ичи**

### **Ката Сайфа**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

## **Кихон бункай ката Сайфа**

### **Ката Сейунчин.**

Исполнение с пониманием правильной техники, правильного тайминга, чередования напряжения и расслабления.

### **Кихон бункай ката Сейунчин.**

### **Ката Сысочин – знание энбусен.**

### **Какизэ кумитэ**

Базовая техника: сагитальная и фронтальная.

Произвольное выполнение технических действий, используя какизэ кумите, как инструмент контроля партнера (не менее 10 форм).

### **Ирикуми**

Исполнитель должен продемонстрировать умение комбинировать изученную технику в свободном поединке, передвижения и понимание тайминга и дистанции.

Поединок проводится по правилам Ирикуми дзю (не менее 10 соперников).

### **КОНДИЦИЯ:**

Удэ танрен

Таи атари

Отжимания – 100

Пресс – 100

Приседания – 100

*2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми*

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова);

- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков);

- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Программа основывается на следующих принципах:

- гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому обучающемуся, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- практико-деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение детьми материала программы, на занятиях используются следующие *методы работы*:

- метод самостоятельной работы и работы под руководством;

- метод стимулирования интереса к учению (учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций);

- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей;

- метод творческого подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее технических приемов.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Одним из важнейших специфичных аспектов реализации программы является категорическая невозможность осуществления процесса обучения посредством «модных» дистанционных технологий и цифровых платформ. Обучение технике традиционного каратэ может и должно осуществляться только в очном формате по принципу «от учителя к ученику», так как сложность осмысления и освоения принципов эффективной работы тела при отсутствии постоянного контакта между Наставником и учащимся, пристального контроля за каждым шагом освоения техники каратэ, могут привести не только к некорректной работе тела, но и послужить причиной травм, возникновения состояний опасных для физического здоровья учеников.

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компо-

нент).

Поэтому программа «Годзю-рю каратэ» предполагает в образовательном процессе следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы:

- теплые пастельные тона в оформлении зала;
- релаксационные виды упражнений на занятиях;
- элементы аутотренинга, формулы внушающего воздействия, повышающие самооценку ребенка;

- упражнения для выработки правильного дыхания с целью укрепления нервной системы и профилактики нервных истощений;

для профилактики стрессов и неврозов:

- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и степенью их физического развития;

- корректировка учебно-тематических планов в соответствии с возрастными особенностями обучающихся;

- консультативная психологическая помощь детям и их родителям;

по формированию валеологической культуры детей и взрослых:

- проведение с обучающимися занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы: «Мое здоровье», «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой», «Профилактика заболеваний нервной системы» и другие;

- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания объединения.

Лекционный материал:

«История развития боевых искусств мира»;

«История развития каратэ-до в России, в Ивановской области и Фурма-

новском районе»;

«Место тренировок, этикет, снаряжения каратэ-до»;

«Гигиена, диета, тренировочные расписания для занимающихся каратэ-до»;

«Травмы в каратэ-до и их профилактика»;

«Некоторые теоретические выкладки каратэ-до» (неотъемлемые принципы, использование динамики тела, концентрация силы, сила противодействия, внутренняя энергия, дистанция, момент нанесения удара и скорость);

«Естественное оружие (рука, нога, голова; другие ударные поверхности – подбородок, плечо, бедро-поясница; своеобразное оружие – зубы, ногти, выражение лица, пронзительный крик и плевок)»;

«Позиции и стойки»;

«Движение ног и тела»;

«Перемещения в стойках»;

«Ударные части рук, ног, головы»;

«Блоки руками, ногами»;

«Удары руками, локтем, предплечьем, стопой»;

«Техника дыхания при ударах»;

«Захваты (за голову, за руку, за ногу)»;

«Кумитэ. Определение и назначение кумитэ».

«Методы специальной подготовки в Годзю рю: дзюнан-ундо, дзюмби-ундо, ходжи-ундо. Специальные снаряды для ходжи-ундо»

«Спортивное питание, витаминные комплексы как средства повышения результативности и эффективности тренировок»

Дидактический и наглядный материал:

Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

медиапрезентации «Боевые искусства мира» и «Известные спортсмены по каратэ-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе»;

видеоматериалы с соревнований по каратэ-до всех уровней;

#### Плакаты:

по пожарной и электробезопасности, по Правилам дорожного движения (для пешеходов), по анатомии и физиологии человека, по оказанию первой медицинской помощи, «Формы приветствия», «Уязвимые точки человеческого тела», по общефизической подготовке, «Основные категории естественного оружия (рука, нога, голова)», «Позиции и стойки», «Перемещения в стойках», «Техника руки», «Техника ног», «Техника защиты», «Блоки руками, ногами», «Захваты за голову, за руку, за ногу», «Разрядность в каратэ-до», «Основы техники боя», «Техника боевого перемещения», «Ката (формальные упражнения)», «Словарь основных терминов каратэ-до».

### **3. Воспитательный блок**

#### *3.1. Рабочая программа воспитания*

Программа «Годзю-рю карате» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;
- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах. Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

**Цель воспитания:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физиче-

скому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

### **Задачи воспитания:**

- помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- создавать атмосферу положительного эмоционального настроения и раскрепощения.

Направление воспитательной работы	Задачи
Гражданско-патриотическое	- воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально-волевых качеств; - формирование и углубление знаний об истории и культуре родного края.
Духовно-нравственное	- формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь.
Интеллектуально познавательное	- развитие и коррекция познавательных интересов, расширение кругозора; - формирование устойчивого интереса к познавательной деятельности; - формирование социокультуры.
Спортивно оздоровительное	- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - профилактика вредных привычек.
Социально-трудовое	- формирование отношения к труду, как образующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, города; - формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем.
Художественно эстетическое	- формирование характера, нравственных качеств, духовного мира обучающихся на основе познания искусства; - формирование стремления быть прекрасным во всём: мыслях, делах, поступках, внешнем виде.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;
- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

### *3.1. Работа с родителями (формы и методы)*

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;

- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

### 3.2. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	1. Мероприятие, посвященное началу нового учебного года «Вперед к знаниям!» 2. «Неделя знакомств»
Октябрь	1. Марафон, посвященный празднику «День учителя» 2. Тренинг на знакомство, сплочение, командообразование «Я+ты=МЫ»
Ноябрь	1. Профилактические занятия «Остановись и подумай!»
кабрь	1. «Маршрут новогодний» Акция, посвященная празднованию Нового года.
Январь	1. Видеоэкскурсия «Когда зажигаются елки» 2. Профилактические занятия на формирование навыков безопасного общения «Мой круг доверия»
Февраль	1. Марафон «Равняемся на героев» 2. «Интернет в моей жизни» профилактическое занятие
Март	1. «Безопасное селфи!» профилактическое занятие
Апрель	Акция «Георгиевская ленточка»
Май	1. Концерт, посвященный Дню Победы «Мы помним!» 2. «Время доверять» знакомство с детским телефоном доверия.

## 4. Организационный блок

### 4.1. Календарный учебный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
2 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
3 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях

чения	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
4 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
5 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
6 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
7 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
8 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
9 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
10 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

#### 4.2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Годзю-рю карате» необходимо:

##### Материально-техническое обеспечение

- оборудованный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивный инвентарь: макивара (традиционный снаряд для отработки силы и точности ударов), мешки с песком, гантели, штанга, отягощения на руки и ноги;

- традиционные снаряды: чиши, ниригигаме, конгокен, иссисаси и др.
- спортивная форма: каратэги – куртка и брюки, сшитые из белого прочного материала; пояс, цвет которого отличает степень мастерства;
- зеркала на стенах;
- шкафы для хранения инвентаря;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к

обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенство-

вание эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

### **Список литературы для педагога**

Основная и дополнительная литература (учебные пособия, сборники упражнений, тестов, спортивных нормативов и т.д.)

1. Курилко Б. А. Методическое пособие «Базовая техника Годзю рю каратэ» Школа Годзю рю каратэ Богдана Курилко.//авторское издание.
2. Орлов Ю. Л. Терминология и классификация каратэ-до // Додзе 01, 02-2003
3. Орлов Ю. Л. Терминология тактики спортивного каратэ // Додзё 04-2003
4. Орлов Ю. Л. «Курс лекций по теории и методике каратэ-до» РГУФК 2005 – 2010 г.
5. Томияма К. Основы каратэ до. – М.: бат пресс, 1992
6. «Теория и методика физического воспитания» (учебник для ИФК). Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Т. 2, гл. 2, разд. 2.2.5. М., ФиС, 1976
7. Физиология человека: учебник для вузов физ. культуры и факультетов Физ. воспитания педагогических вузов/Под общ. ред. В.И.Тихоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

### Список литературы для обучающихся

1. Киши Арааки. Секреты Окинавского каратэ. Суть и техника. Издательство «Тutor», 2004. – 145 с.
2. В. М. Зациорский «Физические качества спортсмена». – М: ФиС, 1966. – 201 с.
3. Марк Бишоп «Окинавское каратэ». – М: Издательский дом «Гранд», 1998. – 297 с.
4. Мияги Тедзун «Каратэ Годзю рю понятное всем». – М: Издательский дом «Гранд», 2000. – 60 с.