

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
протокол от 17.05.2024 № 7



Утверждаю
И.о. директора МУДО ЦВР
внешкольной работы Е.Н. Андреева
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение детей каратэ. Стартовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 8-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Метелкин Леонид Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей Каратэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

на основе:

- учебно-методических пособий, разработанных старшим преподавателем кафедры физической культуры, инструктором каратэ А. Плескачевым, (5 Дан Шотокан каратэ, С-Петербург);

- программы квалификационных экзаменов по каратэ Д. Флиндта (6 Дан, Германия);

- концепции развития областной федерации Каратэ.

Программа является модифицированной.

Основой программы является объединения Каратэ в тесном сотрудничестве с и входящими в её состав

Актуальность. Программа Каратэ предлагают занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам. Для более качественного обеспечения физкультурно-массовой и спортивной работы осуществляется тесная связь с администрацией и общественными организациями области, детско-юношескими спортивными клубами области.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в возрасте 8-12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом. Дети зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Комплектование групп происходит в соответствии с уровнем физической подготовленности, определенными заданиями вводной диагностики.

Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В целях определения уровня физической подготовленности, развития физических и прикладных двигательных умений и навыков. Проводятся испытания (тесты) для оценки

- Гибкости;
- Координационных способностей;
- Скоростно-силовых возможностей;
- Силы;
- Выносливости.

Стартовый уровень (ОФП с элементами каратэ), контингент которых составляют дети 8 - 12 лет, решает ключевую задачу - приобщение ребенка к систематическим физическим тренировкам. В рамках деятельности групп достигаются цели:

- повышение уровня здоровья, физической и умственной работоспособности;
- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;
- воспитание бойцовского характера, умение бороться с трудностями и преодолевать их;
- разносторонняя физическая подготовка.

Как показали результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, которые проводятся в начале и конце учебного года, возрастной интервал 8-12 лет - наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей.

Помимо реализации основного учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учебным планом, каждое занятие педагогам необходимо сориентировать ребят на здоровый образ жизни и гармоничное развитие:

- ведутся беседы о вреде курения, наркотиков, алкоголя;
- формируются навыки достойного поведения в общественных местах и дома в духе патриотизма и любви к Отечеству;
- контролируется успеваемость ребят в школе.

Большое воспитательное значение при работе в этих группах придаётся коллективному труду — дети совместно с педагогом и родителями изготавливают несложный спортивный инвентарь, ремонтируют оборудование; с большим увлечением помогают педагогу при проведении занятий в группах.

Предпрофессиональная ориентация детей и подростков на занятиях в группах непростая и очень ответственная задача. Трудность её заключается в необходимости преодоления достаточно сложного в этическом смысле противоречия. С одной стороны, мы не можем запретить ребёнку занятия тем видом спорта, который ему нравится, и стремиться при этом к олимпийскому пьедесталу; с другой - мы не можем позволять ему рисковать своим здоровьем, что неизбежно при отсутствии у него необходимых задатков и способностей. Для особо одарённых в спортивном отношении детей и подростков необходимо создавать благоприятные условия для их спортивного совершенствования и гарантированного обеспечения условий укрепления их здоровья, воспитания и образования.

Уровень освоения программы – стартовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма занятий - групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Численный состав группы – 15 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

1. Развитие духовных и физических способностей детей и подростков, и на этой основе укрепление их здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов.
2. Формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Осуществлять работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.

3. Осуществлять нравственное воспитание юношей, привитие навыков личной и общественной гигиены, здорового образа жизни.
4. Обеспечивать приобретение учащимися знаний основ первой медицинской помощи и оценки своего физического состояния.

УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

Учебно-воспитательная работа способствует общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, росту общей культуры и воспитанию дисциплины, участию в технических и учебно-методических семинарах и соревнованиях различного уровня, росту спортивного мастерства обучаемых.

Занятия проводятся всем составом, по подгруппам и индивидуально.

Рекомендуемые сроки и количество занимающихся детей:

Программа стартового уровня освоения предназначена для учащихся в возрасте 6-12 лет и рассчитана на 1 год обучения: 216 часов, 6 часов в неделю (три занятия по два учебных часа). Наполняемость группы - 12-15 человек.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах,
- тренировки по индивидуальному плану,
- технические семинары,
- участие в соревнованиях.

Контроль за усвоением программы

Проводится два раза за учебный год в форме аттестации на пояса кю и принятия зачетов по усвоению программы:

1-е полугодие: ноябрь – декабрь,

II-е полугодие: апрель – май.

Ожидаемые результаты

К концу освоения **стартового уровня** программы (ОФП с элементами каратэ) учащиеся должны:

знать:

- названия основных стоек, ударов, блоков, счет на японском языке от 1 до 10;
- КАТА ХеянШодан,
- приемы страховки и само страховки;
- Гохон-кумитэ.

уметь:

- выполнять основные стойки, удары, блоки;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять Гохон-кумитэ.

овладеть:

- навыками безопасного проведения спортивных занятий.

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК:

- *Общезначительная подготовка*

№	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (количество раз)	6	0	1-2	3 и выше	-	-	-
		7	1	2-4	5 - *-	-	-	-
		8	1-2	3-5	6 -*-	-	-	-
		9	1-2	3-5	6 -*-	-	-	-
		10	1-2	3-6	7 -*-	-	-	-
		11	1-2	3-5	6 -*-	-	-	-
2.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (количество раз)	6	-	-	-	6 и ниже	7-14	15 и выше
		7	-	-	-	6 -*-	7-14	15 -*-
		8	-	-	-	5 -*-	6-16	17 -*-
		9	-	-	-	7 -*-	8-17	18 -*-
		10	-	-	-	9 -*-	10-17	18 -*-
		11	-	-	-	9 -*-	10-19	20 -*-
3.	Челночный бег 4x9 (сек)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	6	17 и ниже	18-30	31 и выше	17 и ниже	18-29	30 и выше
		7	19 -*-	20-35	36 -*-	19 -*	20-33	34 -*-
		8	22 -*-	23-39	40 -*-	22 -*-	23-37	38 -*-
		9	23 -*-	24-40	41 -*-	24 -*-	25-38	39 -*-
		10	27 -*-	28-44	45 -*-	25 -*-	26-39	40 -*-
		11	28 -*-	29-46	47 -*-	26 -*-	27-41	42 -*-
5.	прыжок в длину с места (см)	6	112 и ниже	113-150	151 и выше	103 и ниже	104-138	139 и выше
		7	114 -*-	115-157	158 -*-	105 -*-	106-141	142 -*-
		8	118 -*-	119-167	168 -*-	105 -*-	106-154	155 -*-
		9	117 -*-	118-166	167 -*-	113 -*-	114-156	157 -*-
		10	125 -*-	126-170	171 -*-	117 -*-	118-160	161 -*-
		11	144 -*-	145-193	194 -*-	125 -*-	126-172	173 -*-
12	160 -*-	161-203	204 -*-	136 -*-	137-189	190 -*-		

- *Техническая подготовка*

Оценка		Требования
зачтено	отлично	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	хорошо	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	удовлетворительно	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	неудовлетворительно	Двигательное действие не выполнено или при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

- *Знание и выполнение основных стоек*

- положение корпуса и взаиморасположение стоп,
- охранение баланса в передвижении,
- правильность распределения веса,
- разворот бедер.

- *Умение выполнять прием защиты, атаки, контратаки*

- правильность выполнения блоков,
- правильность выполнения ударов,
- точная координация движения и дыхания.

- *Владение техникой проведения спаррингов*

- правила этикета при проведении спаррингов,
- четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами.

- *Знание и выполнение Ката*
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий,
 - точное соблюдение схемы перемещений,
 правила проведения соревнований,
 знание и выполнение упражнений по команде педагога на японском языке.

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с крышкой, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 штуки;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 штуки;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 штуки;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 штук.

Учебный план занятий в группах стартового уровня ОФП с элементами каратэ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное собрание: - сбор детей; - перспективный план на текущий учебный год; Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом	1	1	-	-
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода	4	3	1	беседа, краткий опрос

	повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения				
3.	Общефизическая подготовка: прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц	35	-	35	наблюдение, контрольное занятие
4.	Спортивные игры: футбол (осень, весна - на спортплощадке); регби в партере (в зале в течение года); Плавание (при наличии бассейна)	25	1	24	наблюдение
5.	Изучение базовой техники каратэ: - базовые стойки; - передвижение в стойках; - передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники	38	3	35	наблюдение, контрольное занятие
6.	Изучение специальной физической подготовки: - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости; - упражнения на развитие координации движений;	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие

	- упражнения на развитие реакции				
7.	Изучение КАТА: изучение и выполнение КАТА ХейянШодан, ХейянНидан	26	3	23	наблюдение, контрольное занятие
8.	Изучение страховок и само страховок: - изучение техники само страховки при выполнении приемов; - изучение приемов страховки при выполнении бросков	16	1	15	наблюдение, контрольное занятие
9.	Изучение техники ударов: - изучение техники ударов руками; - изучение техники ударов ногами контроль дистанции во время нанесения ударов	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие
10.	Изучение техники блоков: - тактика постановки блоков; - изучение основных блоков от ударов руками; - изучение основных блоков от ударов ногами	24	1	23	наблюдение, контрольное занятие
11.	Соревновательная практика	5	-	5	наблюдение, контрольное занятие
	Итого:	216	15	201	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации каратэ
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

3. Техника безопасности:

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

4. Оказание первой медицинской помощи:

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;
- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

5. Основы базовой техники каратэ

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;
- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

Практические занятия

1.Общая физическая подготовка

- *Увеличение мышечной массы.*

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу,
- повышение силовой выносливости,
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах,
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут.
- упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка,

перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

- ***Повышение общей быстроты движений***

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений,
- повышение ловкости,
- повышение общей выносливости,

Средства:

-общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

-бег на 20-50 метров с ходу и со старта.

-спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

- ***Развитие общей выносливости***

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления,
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата,
- выработка умения расслабляться.

Средства:

-бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

-выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут.

- ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры.

Средства:

-акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;

-упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения,

-прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

2.Специальная физическая подготовка

- *Упражнения для укрепления мышц рук*
 - круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
 - упражнения с эспандером для рук;
 - упражнения с резиновым амортизатором;
 - упражнения с набивным мячом.
- *Упражнения для укрепления мышц шеи*
 - стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
 - стоя в партере удержание партнера сидящего на шее и выполняющего наклоны на зад.
- *Укрепление мышц брюшной полости*
 - удержание «уголка» в виси на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
 - сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
 - поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.
- *Укрепление мышц ног*
 - приседание с партнером или другим отягощением;
 - поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине,
 - выпрыгивание из положения на корточках в верх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.
- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук*
 - выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
 - отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
 - отработка ударов руками с резиновым амортизатором.
- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног*
 - отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
 - прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
 - выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
 - челночный бег;
 - отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.
- *Упражнения на развитие ловкости*
 - игра в партере «борьба за мяч»;
 - прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
 - прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
 - упражнения выполняемые по неожиданно поданной команде.
- *Акробатические упражнения*
 - группировки сидя в приседе, лежа на спине;

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

3. ТЕХНИКА КАРАТЭ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

Форма и Равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм.

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: *кихон, ката и кумитэ.*

- **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря КАМАЭ в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходными*.

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
3. четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу,
- Назад, с шагом через заднюю ногу,

- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);
- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и **развернут вниз** (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)
- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) – выдох (удар или блок);
- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

- **Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- различие быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;

- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;

- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

• **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- **ГОХОН-КУМИТЭ** («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- **САНБОН-КУМИТЭ** («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.

- **КИХОН ИППОН-КУМИТЭ** («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихониппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но не травмируя на самом деле.

ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ - «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ, в том, что соперник может атаковать как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по ее окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- Чувство дистанции
- Четкий контроль поступательного движения центра тяжести
- Полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;

- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;

- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;

- взаимное уважение партнеров.

Список литературы для педагога

1. Плескачев А. Шотоканкарате. - М.: ВНИИФК.

2. Гитин Фунакоши. Каратэ-До-Ньюмон/Пер. с англ. Д. Терамото м. изд-во Феникс, 1999.
3. Флиндт Д. Программа Сето Кан каратэ (6 Дан). - Германия, 1998.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина (учебник для институтов физической культуры). – М., 1987.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М., 2004.
6. Планирование и управление спортивной тренировки единоборцев – К.Т. Булочко / Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1996.
7. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры) /Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003.
8. Учебно-методическое пособие/ Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.

Интернет-источники:

1. Каратэ.Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа:<https://ru.wikipedia.org/wiki/карате>. (Дата обращения: 25.04.2024).
2. Гитин Фунакоши. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин.(Дата обращения: 17.04.2024).

Список литературы для учащихся:

1. Биджиев С.В. Каратэ Сето Кан. – М., 1994.
2. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ. – Германия, 1998.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М., 1996.
4. Хики. Техника и тактика./Пер. с англ. М. Новыша-М.:изд-во Эксмо,2005.

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

Л.В. Метелкин

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ» (стартовый уровень освоения)**

№	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Кихон, ката	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа
2.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
4.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
7.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
10.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
12.	сентябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
13.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
14.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
15.	октябрь		беседа, практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
16.	октябрь		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

						каб. № 16	наблюдение
92.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
93.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, контрольное занятие
94.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
95.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
96.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
97.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
98.	апрель		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
99.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
100.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, тестирование
101.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
102.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
103.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
104.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
105.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
106.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
107.	май		практическое занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
108.	май		контрольное занятие	2	Кихон, ката, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль
Итого				216			

Расписание занятий: вторник, четверг – 18.00-19.30; суббота – 16.00-17.30.