

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Ярославич»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУДО ДЮЦ «Ярославич»
№ 175 - ОД
от «03» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Карате-До фудокан - шокотан»

для детей 7 – 18 лет (школьники)

срок реализации 4 года

Автор составитель:

Казанкин Андрей Борисович,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

город Ярославль, 2018 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	6
3.Содержание	12
4. Обеспечение	28
5. Мониторинг образовательных результатов	30
Список информационных источников	38
Приложение	40

1. Пояснительная записка

Данная образовательная программа по Каратэ-до отражает *спортивную направленность* и является *адаптированной*. Она составлена на основе специализированных изданий и публикаций по организации занятий карате – до, методической разработки сборной Белоруссии по традиционному «Фудокан – Шотокан Карате - до», а также с учетом собственного спортивного опыта и опыта тренировочной работы с детьми.

Актуальность данной программы в том, что занятия Карате-до являются хорошим средством для развития у детей и подростков физической выносливости, моральной стойкости, честности и гуманности, а также мужества, силы воли, твердости характера и стремление к здоровому образу жизни.

Занятия традиционным Карате – до используется как средство морально эстетического и физического воспитания подрастающего поколения. Карате -до развивает такие личностные качества как: упорство при достижении намеченной цели, инициативу, быстроту реакции, хладнокровие.

Занятия Карате – до могут использоваться как средство патриотического воспитания молодежи.

Все выше сказанное убеждает в **педагогической целесообразности** вовлечения детей и подростков в занятия этим видом спорта.

Цель – Оптимизация физического воспитания, развитие и укрепление здоровья детей средствами каратэ - до.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач** (далее задачи конкретизируются по годам обучения):

1. Владение специальными знаниями и умениями по каратэ-до. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку, сохранение высокого уровня общей работоспособности.
2. Развитие мотивации к учебной деятельности, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
3. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, целенаправленная работа над исправлением дефектов осанки, укреплением и развитием мускулатуры, навыками правильного дыхания.
4. Развитие умственных способностей: самостоятельно принимать решения, действовать активно в нестандартных ситуациях приближенных к соревнованиям.
5. Формирование моральных качеств человека, развитие силы воли, толерантности и нравственных качеств личности (честности, гуманности).
6. Формирование эстетических качеств: правильной осанки, жизнерадостности, оптимизма, стремления к идеальному выполнению элементов и техник.
7. Трудовое воспитание: выработка настойчивости, трудолюбия, самостоятельности.

8. Создание благоприятного для занятий и общения детей психологического климата в детском коллективе, создание ситуации успеха в процессе тренировок.

Отличительными особенностями настоящей программы являются ее структурированность, авторское построение учебного материала, описание предполагаемых результатов и способов их проверки.

Программа рассчитана на 6 лет обучения и адресована детям дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Группы формируются с учетом сменности занятий в школах и с учетом ранее приобретенных навыков. Ребенок может записаться в секцию и не сначала учебного года. В этом случае новичку оказывается активная помощь опытных учеников секции и наставника. Дети с желанием объясняют вновь поступившим пройденный материал, тем самым его закрепляя.

Занятия в первый и второй год обучения проходят 3 раза в неделю по 1-2 часа. Для старших по аттестации учеников проводятся семинары с участием мастеров Европейского мирового уровня.

Формы занятий:

В возрасте 7 – 8 лет тренировки направлены на изучение основных техник защиты и передвижений. Далее идет более усложненный процесс обучения техникам Кихоны и Ката.

В работе используются групповые, индивидуальные формы организации учебного процесса. Форма учебного занятия – разные виды тренировок, которые проводятся с указанной периодичностью, заданной длительностью, с постоянно возрастающей нагрузкой и сложностью.

Для поддержания постоянного интереса обучающихся к занятиям используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (показ и объяснение техник приемов и формальных комплексов «ката»).
- репродуктивный (простое воспроизведение изучаемых техник приемов, названия приемов, способов).
- игровые.

В качестве оценочных методов в спортивных дисциплинах используются нормативные показатели или уровни развития физических способностей, таких как скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость.

Основными **методами** воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения: методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения, методы вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы) и финальных соревнований.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой, соревновательный.

Для развития специальной выносливости применяются методы непрерывного упражнения, методы интервального прерывного упражнения, соревновательный и игровой методы.

Основным **методом** развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Способы отслеживания результатов.

Все результаты взаимосвязаны. Проследить легче очевидные результаты. С этой целью в течение учебного года в группах проводятся открытые занятия, где можно увидеть «слабые» и «сильные» стороны в работе каждого ребенка, а так же «слабые места» в программе, которые необходимо изменить, скорректировать.

Для проверки очевидных результатов используются методы опроса, беседы с детьми и родителями, просмотр и анализ видеозаписей соревнований, аттестационных экзаменов, показательных выступлений, фотографирование детей на уроках и соревнованиях.

«Скрытые» результаты проследить значительно сложнее. Здесь применяется наблюдение за поведением детей в разных ситуациях, в том числе и «экстремальных» (соревнованиях, турнирах), и в неофициальных («огоньках»). Беседы с родителями и детьми позволяют делать определенные выводы о влиянии занятий карате - до на изменения, происходящие с детьми в целом.

Результатом усвоения образовательной программы являются учебно-аттестационные экзамены, проводящиеся каждые полгода под руководством высших мастеров стиля.

Формы подведения итогов.

Участие в районных, городских, межрегиональных, российских турнирах и соревнованиях.

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения (Базовый)

(6 часов в неделю)

Возраст детей: 7-9 лет.

Цель: физическое становление (сдача нормативов на 5-4 кю).

Результат. Изменение морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них физических качеств и способностей следующих групп показателей:

- показателей телосложения (длины тела, массы тела, осанки, объема и формы отдельных частей тела, величины жировоголожения);
- показателей здоровья (отсутствие патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, Ц.Н.С., органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции);
- показателей развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации).

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	16	4	12
3	Специальная физическая подготовка	18	8	10
4	Базовая техника	22	6	16
5	Тактическая подготовка	38	10	28
6	Волевая и нравственная подготовка	20	8	12
7	Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация	38	10	28
8	Анализ аттестационных экзаменов	34	14	20
9	Соревнования, турниры	28	10	18
	Общее количество часов:	216	71	145

Каратэки должны знать и понимать перечисленные ниже названия ударов, блоков, стоек, команд, счета. Кандидат должен выполнять программу не только правильно, но и показать физическую силу при выполнении. А также соответствующий уровень силы духа (заншин). Должен показать и суметь применить технические приемы и комбинации, а также уметь и понимать работу бедер. Выполнение всех приемов должно показано с выраженной четкостью.

Второй год обучения (6 часов в неделю)

Возраст детей: 9-12 лет.

Цель: физическое становление (сдача нормативов на 4-3 кью).

Результат. Изменение морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них физических качеств и способностей следующих групп показателей:

- показателей телосложения (длины тела, массы тела, осанки, объема и формы отдельных частей тела, величины жираотложения);
- показателей здоровья (отсутствие патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, Ц.Н.С., органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции;
- показателей развития физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координации).

Учебно-тематический план второго года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	14	6	8
3.	Специальная физическая подготовка	20	8	12
4.	Базовая техника	24	6	18
5.	Тактическая подготовка	36	10	26
6.	Волевая и нравственная подготовка	18	8	10
7.	Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация	40	12	30
8.	Анализ аттестационных экзаменов	34	14	20
9.	Соревнования, турниры	28	8	18
	Общее количество часов:	216	73	143

Третий год обучения

(6 часов в неделю)

Возраст детей: 12-16 лет.

Цель: физическое развитие (сдача нормативов на 2 – 1 кью).

Результат:

- крепкое здоровье и быстрая адаптация к изменяющимся условиям;
- высокая общая физическая работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка;
- быстрая способность осваивать новые двигательные действия, владение рациональной техникой каратэ-до;
- обеспечение долговременного кумулятивного эффекта при выполнении упражнений, развитие тренированности;
- физкультурная образованность, то есть владение специальной стилевой терминологией, знание истории становления и развития каратэ-до.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	12	4	8
3.	Специальная физическая подготовка	22	10	12
4.	Базовая техника	26	6	20
5.	Тактическая подготовка	34	8	26
6.	Волевая и нравственная подготовка	18	8	10
7.	Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация	42	10	30
8.	Анализ аттестационных экзаменов	34	14	20
9.	Соревнования, турниры	26	10	18
	Общее количество часов:	216	71	145

Каратэки должен знать и понимать перечисленные ниже названия ударов, блоков, стоек, команд, счета. Кандидат должен выполнить программу не только правильно, но и показать физическую силу при выполнении. А также соответствующий уровень силы духа (заншин). Кандидат должен демонстрировать твердое владение техникой, умение эффективно применять ее. Хорошо контролировать удары. Умение применять приемы с явно выраженной силой.

Четвертого года обучения (6 часов в неделю)

Возраст детей: 14-18 лет.

Цель: физическое развитие (сдача нормативов на 3 – 1 кью).

Результат:

- крепкое здоровье и быстрая адаптация к изменяющимся условиям;
- высокая общая физическая работоспособность;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка;
- быстрая способность осваивать новые двигательные действия, владение рациональной техникой каратэ-до;
- обеспечение долговременного кумулятивного эффекта при выполнении упражнений, развитие тренированности;
- физкультурная образованность, то есть владение специальной стилевой терминологией, знание истории становления и развития каратэ-до.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	10	4	6
3.	Специальная физическая подготовка	24	8	16
4.	Базовая техника	28	6	22
5.	Тактическая подготовка	32	14	18
6.	Волевая и нравственная подготовка	18	8	10
7.	Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация	40	12	32
8.	Анализ аттестационных экзаменов	34	14	18
9.	Соревнования, турниры	28	8	18
	Общее количество часов:	216	75	141

Нормы оснащения: 1. Покрытие пола (татами).

2. Боксерские лапы. Боксерский мешок.

3. Макивары.

4. Утяжелители.

5. Каратэги.

3. Содержание программы

Содержание первого года обучения

1. Вводный инструктаж.

2. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине, приседания, повороты туловища, прыжки с места, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка. Бег с высокого старта. Челночный бег. Подтягивание на высокой перекладине. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Наклоны вперед. Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы.

4. Отработка базовой техники.

Стойки. Естественная стойка (хачиджи-дачи, шизентай). Позиция ожидания (мусуби-дачи). Поза всадника (киба-дачи). Передняя позиция (дзенкуцу-дачи), дачи-ката – ката стоек.

Задняя позиция (кокуцу-дачи). Устойчивая стойка (фудо-дачи).

Позиция скрещенных ног (каги-дачи). Кошачья стойка (некоаши-дачи).

Передвижения.

Перемещения при дзенкуцу-дачи (фудо-дачи).

Перемещение при кокуцу-дачи.

Удары руками.

Положение сжатого кулака /сэйкен/.

Рука-нож /шутто./

Прямой удар рукой /чоку-дзуки/.

Подготовительные упражнения.

Удары ногами.

Прямой удар коленом.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена вперед-вверх.

2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.

3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия.

4. Выполнение удара по разделениям.

5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэкоми).

Подготовительные упражнения те же, что для мае-гери-кэаге.

Удар ногой по дуге (маваши-гери).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени в горизонтальное положение и доворотом на опорной ноге.
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара из положения сидя: одна нога вытянута вперед, другая, согнута в колене, отведена в сторону – назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.
4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) выполнение удара по разделениям; в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; г) медленное выполнение удара с фиксацией; д) выполнение удара в боевом темпе.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Удар ногой в сторону (йоко-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Формирование стопы (сокуто).
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:
 - а) стоя на одном колене;
 - б) и в) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
 - г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
 - д) медленное выполнение удара с фиксацией;
 - е) быстрое выполнение с фиксацией;
 - ж) выполнение удара в боевом темпе;
 - з) повторные удары из положения п.2 (техника).
4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ноги.

Защита руками и ногами.

«Жесткая» блокировка атаки противника, приводящая к его травмированию или к болевому шоку, что лишает возможности атаковать или вести поединок. Это практически разновидность нападения.

«Мягкая» блокировка с силой, достаточной для изменения направления удара противника.

5.Тактическая подготовка. Защита, нападение, атака, контратака, активная оборона, маневрирование, планирование соревнований и схваток.

6.Волевая и нравственная подготовка. Развитие внимания, сенсомоторики, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю, нервно-психическому восстановлению.

7.Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация. Закрепление правил проведения и оценки боя; правил проведения соревнований, турниров на различных уровнях; правил поведения во время соревнований.

8. Анализ аттестационных экзаменов. Просмотр и обсуждение видеоматериалов. Разбор и анализ ошибок.

9.Соревнования, турниры. Закрепление правил проведения и оценки боя; основные цели и задачи проведения соревнований; правила проведения соревнований, турниров на различных уровнях; правила поведения во время соревнований участников, виды соревнований – личные, командные, лично-командные.

Содержание второго года обучения

1.Вводный инструктаж.

2.Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине, приседания, повороты туловища, прыжки с места, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

3.Специальная физическая подготовка. Бег с высокого старта. Челночный бег. Подтягивание на высокой перекладине. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Наклоны вперед. Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы.

4.Отработка базовой техники.

Стойки. Естественная стойка (хачиджи-дачи, шизентай). Позиция ожидания (мусуби-дачи). Поза всадника(киба-дачи). Передняя позиция (дзенкуцу-дачи).

Задняя позиция (кокуцу-дачи). Устойчивая стойка (фудо-дачи).

Позиция скрещенных ног (каги-дачи). Кошачья стойка (некоаши-дачи).

Передвижения.

Перемещения в дзенкуцу-дачи (фудо-дачи), тсуги аши, аюми аши.

Перемещение в кокуцу-дачи.

Удары руками.

Положение сжатого кулака /сэйкен/.

Рука-нож /шутто/.

Прямой удар рукой /чоку-дзуки/.

Удары ногами.

Прямой удар коленом.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена вперед-вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия.
4. Выполнение удара по разделениям.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэкоми).

Подготовительные упражнения те же, что для мае-гери-кэаге.

Удар ногой по дуге (маваши-гери).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени в горизонтальное положение и доворотом на опорной ноге.
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара из положения сидя: одна нога вытянута вперед, другая, согнута в колене, отведена в сторону – назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.
4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) выполнение удара по разделениям; в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; г) медленное выполнение удара с фиксацией; д) выполнение удара в боевом темпе.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Удар ногой в сторону (йоко-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Формирование стопы (сокуто).
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:
 - а) стоя на одном колене;
 - б) и в) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
 - г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
 - д) медленное выполнение удара с фиксацией;

- е) быстрое выполнение удара с фиксацией;
 - ж) выполнение удара в боевом темпе;
 - з) повторные удары из положения п.2 (техника).
- 4.Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
- 5.Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ноги.
- Защита руками и ногами.
- «Жесткая» блокировка атаки противника, приводящая к его травмированию или к болевому шоку, что лишает возможности атаковать или вести поединок. Это практически разновидность нападения.
- «Мягкая» блокировка с силой, достаточной для изменения направления удара противника.
- 5.Тактическая подготовка.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, поединок с заданием и ограничением времени на его выполнение.
- 6.Волевая и нравственная подготовка.** Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (набивного мяча в парах); кувырки вперед, назад, в сторону с предметов различной высоты; кувырки через партнера (ов), через стул(ья), опору; упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; проведение разминки по заданию тренера.
- 7.Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация.**
- 8. Анализ аттестационных экзаменов.**
- 9.Соревнования, турниры.**

Содержание третьего года обучения

- 1.Вводный инструктаж.**
- 2.Общая физическая подготовка.** Подтягивание на перекладине, приседания, повороты туловища, прыжки с места, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.
- Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.
- 3.Специальная физическая подготовка.** Бег с высокого старта. Челночный бег. Подтягивание на высокой перекладине. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Наклоны вперед. Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы.
- 4.Отработка базовой техники.**
- Стойки.** Естественная стойка (хачиджи-дачи, шизентай). Позиция ожидания (мусуби-дачи). Поза всадника(киба-дачи). Передняя позиция (дзенкуцу-дачи). Задняя позиция (кокуцу-дачи). Устойчивая стойка (фудо-дачи).

Позиция скрещенных ног (каги-дачи). Кошачья стойка (некоаши-дачи).

Передвижения.

Перемещения при дзенкуцу-дачи (фудо-дачи).

Перемещение при кокуцу-дачи.

Удары руками.

Положение сжатого кулака /сэйкен/.

Рука-нож /шутто/.

Прямой удар рукой /чоку-дзуки/, ой-дзуки, гяку-дзуки, кизами-дзуки.

Удары ногами.

Прямой удар коленом (мае-хидза-гери).

Прямой удар ногой (мае-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена вперед-вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия.
4. Выполнение удара по разделениям.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэкоми).

Подготовительные упражнения те же, что для мае-гери-кэаге.

Удар ногой по дуге (маваши-гери).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени в горизонтальное положение и доворотом на опорной ноге.
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара из положения сидя: одна нога вытянута вперед, другая, согнута в колене, отведена в сторону – назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.
4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) выполнение удара по разделениям; в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; г) медленное выполнение удара с фиксацией; д) выполнение удара в боевом темпе.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Удар ногой в сторону (йоко-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1.Формирование стопы (сокуто).

2.Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.

3.Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

а) стоя на одном колене;

б) и в) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);

г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;

д) медленное выполнение удара с фиксацией;

е) быстрое выполнение удара с фиксацией;

ж) выполнение удара в боевом темпе;

з) повторные удары из положения п.2 (техника).

4.Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

5.Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Защита руками и ногами.

«Жесткая» блокировка атаки противника, приводящая к его травмированию или к болевому шоку, что лишает возможности атаковать или вести поединок. Это практически разновидность нападения.

«Мягкая» блокировка с силой, достаточной для изменения направления удара противника.

5.Тактическая подготовка. Работа в парах на месте, работа в парах в движении, работа по номерам 1,2: 1 – атакующий, 2- контратакующий и наоборот; простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.

6. Нравственная и волевая подготовка. Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (набивного мяча в парах); кувырки вперед, назад, в сторону с предметов различной высоты; кувырки через партнера (ов), через стул(ья), через опору; упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики; проведение разминки по заданию тренера; упражнения для воспитания решительности: выполнения режима дня; проведение поединков с моделированием ситуаций предстоящих соревнований.

7.Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация.

8.Анализ аттестации. Просмотр видеозаписей с последующим обсуждением, работа над ошибками.

9.Соревнования, турниры.

Содержание четвертого года обучения

1. Вводное занятие. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.

2. Общая физическая подготовка. Лазание по гимнастической стенке. Метание теннисного мяча на дальность, перебрасывание мяча в парах, подтягивание на перекладине. Подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения.

3. Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, сгибание и разгибание стоп ног. Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Прыжки с места толчком обеих ног. Растяжка.

4. Отработка базовой техники.

Стойки. Естественная стойка (хачиджи-дачи, шизентай). Позиция ожидания (мусуби-дачи). Поза всадника (киба-дачи). Передняя позиция (дзенкуцу-дачи).

Задняя позиция (кокуцу-дачи). Устойчивая стойка (фудо-дачи).

Позиция скрещенных ног (каги-дачи). Кошачья стойка (некоаши-дачи).

Передвижения.

Перемещения при дзенкуцу-дачи (фудо-дачи).

Перемещения при кокуцу-дачи.

Удары руками.

Положение сжатого кулака /сэйкен/.

Рука-нож /шутто/.

Прямой удар рукой /чоку-дзуки/.

Подготовительные упражнения.

Удары ногами.

Прямой удар коленом.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена вперед-вверх.

2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.

3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия.

4. Выполнение удара по разделениям.

5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Прямой удар ногой (мае-гери-кэкоми).

Подготовительные упражнения те же, что для мае-гери-кэаге.

Удар ногой по дуге (маваши-гери).

Подготовительные упражнения:

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени в горизонтальное положение и доворотом на опорной ноге.
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара из положения сидя: одна нога вытянута вперед, другая, согнута в колене, отведена в сторону – назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.
4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) выполнение удара по разделениям; в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; г) медленное выполнение удара с фиксацией; д) выполнение удара в боевом темпе.
5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Удар ногой в сторону (йоко-гери-кэаге).

Подготовительные упражнения:

1. Формирование стопы (сокуто).
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:
 - а) стоя на одном колене;
 - б) и в) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
 - г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
 - д) медленное выполнение удара с фиксацией;
 - е) быстрое выполнение с фиксацией;
 - ж) выполнение удара в боевом темпе;
 - з) повторные удары из положения п.2 (техника).
4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Защита руками и ногами.

«Жесткая» блокировка атаки противника, приводящая к его травмированию или к болевому шоку, что лишает возможности атаковать или вести поединок. Это практически разновидность нападения.

«Мягкая» блокировка с силой, достаточной для изменения направления удара противника.

5. *Тактическая подготовка.* Нападение. Защита. Контрнападение.

6. Нравственная и волевая подготовка. Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели; достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия; упражнения для воспитания инициативности: проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

7. Подготовка к аттестационным экзаменам. Аттестация.

8. Анализ аттестационных экзаменов. Просмотр видеозаписей с последующим обсуждением, работа над ошибками.

9. Соревнования, турниры. Закрепление правил проведения и оценки боя; основных целей и задач проведения соревнований; правил проведения соревнований, турниров на различных уровнях; правил поведения во время соревнований, виды соревнований – личные, командные, лично-командные.

Примерный план занятия:

1. Рейги – ритуал.

2. Разминка. Растягивающие упражнения:

– полушпагаты;

– махи руками, ногами, наклоны туловища (вперед, в стороны, назад);

– шпагаты.

3. Разминка на месте стоя в позиции готовности «йой - дачи».

4. Отработка техник на месте «йой - дачи»:

– «уке - вадза» - техника защиты руками;

– «цуки - вадза» - техника ударов руками;

– «гери - вадза» - техника ударов ногами.

5. Отработка техник в передвижении:

– «уке - вадза» - техника защиты руками;

– «цуки - вадза» - техника ударов руками;

– «гери - вадза» - техника ударов ногами.

6. «Ката» - по уровню подготовки учеников.

7. Кондиционные упражнения. спец. физ. подготовка:

– упражнения на пресс;

– сед удар;

– отжимания, приседания.

9. Упражнения на дыхание, медитация.

1. Обеспечение образовательного процесса

	Методы проведения занятий	Значение метода (на решение каких задач направлен)
Специфические	Методы строго регламентированного упражнения: 1. Методы обучения двигательным действиям: – Целостно-конструктивного упражнения; – Расчленено-конструктивного упражнения; – Сопряженного воздействия. 2. Методы воспитания физических качеств: – Стандартного упражнения; – Переменного упражнения. 3. Круговой	1. Оздоровительное значение 2. Образовательное значение 3. Влияние на личность 4. Воспитание и совершенствование всех физических качеств
	4. Игровой метод	1. Обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии. 2. Подбирая соответствующие игры можно избирательно развивать определенные физические качества. 3. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. 4. Импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности. 5. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм. 6. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям
	5. Соревновательный метод	1. Позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития 2. Позволяет обеспечивать максимальную физическую нагрузку 3. Позволяет содействовать воспитанию волевых качеств
Общепедагогические	Словесные: Дидактический рассказ – Описание – Объяснение – Беседа – Разбор – Лекция – Инструктирование – Комментарии и замечания – Распоряжения, команды, указания	Реализация общепедагогических и специфических функций педагогом с помощью слова: – постановка перед занимающимися задач; – управление учебно-практической деятельностью на занятиях – сообщение знаний – оценивание результатов освоения учебного материала – оказание воспитательного влияния на обучающихся

	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Непосредственная наглядность – Опосредованная наглядность (демонстрация наглядных пособий, учебных видео-и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске. Зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей) – Направленного прочувствования двигательного действия – Срочной информации 	<p>Используются для обеспечения наглядности, способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию у занимающихся выполняемых заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Создает у занимающихся правильное представление о технике выполнения двигательного действия – Создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных действий с помощью предметного изображения – Направлены на организацию восприятия от работающих мышц, связок и отдельных частей тела – Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных технических устройств информации до и после занятия
--	--	---

Материально-техническое обеспечение

Для результативности занятий Каратэ – до необходимы:

1. Спортивный зал «додзе».
2. Лапы боксерские.
3. Мешок боксерский.
4. Макивары.
5. Накладки на руки для учебного «кумитэ» (спарринг).
6. Гимнастические маты.
7. Резиновые эспандеры.
8. Утяжелители или легкие гантели (вес до 1 кг.)

2. Мониторинг

1. Этап прогнозирования.

Подготовка к прогнозированию включает:

- 1.1 Изучение нормативных требований.
- 1.2 Изучение современных научных взглядов на содержательные и образовательные результаты по каратэ-до.
- 1.3 Планирование способов и сроков прогнозирования результатов. Мы считаем, что выбор параметров должен учитывать:
 - контингент детей;
 - сферы жизнедеятельности и области знаний (степень их реализации рассматривается как результат образовательной деятельности);
 - компоненты образовательной среды.

Прогнозируемый этап завершается тем, что каждый конкретный результат должен быть спрогнозирован в конкретных признаках.

2. Аналитический этап.

Задача аналитической деятельности – соотнести желаемый, прогнозируемый в конкретных признаках на этапе прогнозирования результат с полученным в процессе обучения результатом.

Такое соотнесение позволит результативно организовать целеполагание и планирование процесса обучения, сформировать ту базу данных о результатах образовательного процесса, которая будет служить отправной точкой для мониторинга и для сравнения, определить регресс, стабильность или динамику результативности. Отсутствие динамики указывает на слабые стороны образовательного процесса, что является сигналом для корректировки образовательного процесса и осуществления перспективного планирования.

Аналитический этап (в отношении имеющихся достигнутых на данный момент результатов) завершается обобщением уровня соответствия желаемых результатов с реально имеющимися, что, по сути, является переходом к планированию.

3. Этап планирования.

Включает выбор способов мониторинга и оценочной шкалы.

Стадии планирования.

1. Сравнение показателей желаемого результата с показателями достигнутых результатов (чтобы отобрать наиболее значимые и реально достижимые).

2. Уточнение объекта и предмета мониторинга (в нашем случае объектом является мониторинг, предметом – образовательные результаты).

3. Выбор шкалы оценивания достигаемого уровня результатов.

4. Выбор мониторинговых способов отслеживания, фиксирования, анализа и оценки результатов.

5. Выстраивание временной, логической последовательности мониторинговых действий (чтобы носила системный характер).

2. Практический этап. Включает осуществление мониторинга по заданному алгоритму

Алгоритм мониторинга включает:

1. Фиксирование на основе наблюдения по определенным показателям результативности.

2. Анализ полученных данных.

3. Оценку уровня результатов (где оценка – вывод о том, в какой степени имеющиеся результаты соответствуют желаемым, то есть оценка выступает инструментом сравнительного анализа и необходимых для этого дальнейших действий).

5. Итоговый этап. Корректировка процесса обучения (если необходимо). Разработка предложений и рекомендаций по изменению и прогнозированию развития образовательных результатов, переход на следующий этап обучения.

Мониторинг образовательного процесса

Создание условий для оптимизации физического воспитания, развития и укрепления здоровья детей средствами физкультуры и спорта				
<i>№</i>	<i>Задачи</i>	<i>Подходы к обучению</i>	<i>Методы</i>	<i>Показатели эффективности, методики отслеживания</i>
1.	Оптимальное развитие физических качеств, сохранение высокого уровня общей работоспособности	<p>Поэтапный</p> <p>Системный</p> <p>Планирование объема и очередности нагрузок</p> <p>Неформально-межличностный</p> <p>Моделирование</p>	<p>Упражнение</p> <p>Принуждение</p> <p>Рефлексивные</p> <p>Выполнение спортивных правил, традиций</p> <p>Наглядный пример (высокие спортивные достижения обучающихся в результате упорного труда на тренировках, примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях);</p> <p>Разбор и осуждение аморальных примеров</p>	<p>Степень обученности</p> <p>Общая физическая работоспособность</p> <p>Развитие положительных привычек</p>
	Развитие мотивации к учебной деятельности	<p>Системный</p> <p>Неформально-межличностный</p> <p>Моделирование</p> <p>Личный пример</p> <p>Личностно-</p>	<p>Убеждение словом: разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, ссылка на авторитет, аналогия;</p> <p>убеждение делом: показ занимающемуся значимости и ценности его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению</p>	<p>Ярко выраженная потребность в занятиях спортом</p>

		ориентированный	сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример преподавателя; поощрение, тренингово-игровые	
2.	Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма	Системный Неформально-межличностный	Закаливание (бег по снегу, отработка техник в естественных водоемах); упражнения на свежем воздухе;	Здоровьесбережение
3.	Развитие умственных способностей	Моделирование Личный пример Личностно-ориентированный	Использование познавательных и проблемных ситуаций; Овладение приемами практических действий; Опрос по преподаваемому материалу; Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;	Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач
4.	Формирование моральных качеств		Диспуты на этические темы; Практическое приучение; Оказание доверия; Наказание за совершенный поступок (замечание, выговор, обсуждение на собрании детского коллектива, временное исключение из состава команды);	Организованность, дисциплинированность, настойчивость, воля, спортивное трудолюбие, способность к преодолению трудностей
5.	Формирование эстетических качеств	Системный Неформально-	Эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;	Правильная осанка, жизнерадостность, оптимизм Стремление к идеальному

		межличностный Моделирование	Технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения	выполнению элементов и техник
	Трудовое воспитание	Личный пример Личностно-ориентированный	Напряженные спортивно-тренировочные занятия; Соревнования; Различные поручения педагога по самообслуживанию; Ремонт спортивного инвентаря; Оборудование простейших спортивных площадок	Организованность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность
	Психологический климат в детском коллективе		Создание ситуации успеха	Хороший психологический климат Дружеские и товарищеские взаимоотношения

Предметом проектируемого мониторинга являются образовательные результаты.

Мониторинг образовательных результатов

<i>№</i>	<i>Задачи</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели (степень выраженности, развития изучаемого физического качества)</i>	<i>Используемые диагностики</i>
	Овладение специальными знаниями и умениями	Двигательные умения и навыки	Степень сформированности специальных умений	Спортивная классификация
	Воспитание физических качеств	Силовые способности	Степень сформированности силовой выносливости	Контрольные упражнения, тесты на силу (прыжки через скакалку, подтягивания, отжимание на параллельных

1.				бруснях, от пола или от скамейки; поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями; висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног; тройной прыжок с ноги на ногу, метание набивного мяча
	Скоростные способности	Степень сформированности скоростных способностей		Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции (с помощью линейки) 2) для оценки скорости одиночного движения (передача мяча, бросок) 3) для оценки максимальной быстроты движения в разных суставах (регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-20 с. 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции (бег на 30, 50, 60, 100)
	Выносливость	Степень сформированности общей выносливости		Выполнение заданий с заданной интенсивностью (60, 70, 80, 90% от максимальной скорости) Бег на достаточно длинную дистанцию Оценка расстояния, преодоленное за данное время
	Координационные способности	Точность выполнения двигательных действий		Упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем Освоение нового движения или какой-то комбинации Сохранение устойчивости при нарушении равновесия

		Гибкость	<p>Степень подвижности в плечевом суставе</p> <p>Степень подвижности позвоночного столба</p> <p>Степень подвижности в тазобедренном суставе</p> <p>Степень подвижности в коленных суставах</p> <p>Степень подвижности в голеностопных суставах</p>	<p>Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед</p> <p>Выполнение упражнения «Мостик»</p> <p>«Прямой шпагат»</p> <p>«Глубокое приседание»</p> <p>«Вытянутый носок», «Носок на себя»</p>
2.	Формирование осознанной потребности в занятиях каратэ	<p>Выдержанность</p> <p>Смелость</p> <p>Настойчивость</p> <p>Дисциплинированность</p>		Тестирование
	Умственное развитие	<p>Развитие интеллектуальных качеств: сообразительности, сосредоточенности, пытливости, быстроты мышления</p>		<p>Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением приемами практических действий (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее, как распределить силы на дистанции, в соревнованиях)</p>

Список информационных источников

Для педагога

1. Албрехт Пфлюгер. Шотокан – Каратэ – до. Ката. Культура и традиции. – М.: 2004.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
6. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
7. Журавлев С.И. Выручает каратэ «Советский спорт» М.:1991
8. Захаров Е, Карасев А., Сафронов А. самоучитель Рукопашный бой «Культура и традиции» М.:1992
9. Илья Йорга. Традиционное Фудокан Каратэ – мой путь – Екатеринбург 2002.
10. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
11. Масатоши Накаяма. Динамика Каратэ – до «Культура и традиции» М.:1998.
12. Методические разработки сборной Белоруссии по традиционному Фудокан – Шотокан Каратэ – до. Мирутенко С.И. Минск 2007- 2008.
13. Михелис А. Каратэ «Знание» – М.: 1985.
14. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005. – 238 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863 с.
16. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
17. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
18. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
19. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с

Для обучающихся

- 1.Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб.: 2003, 123 с.
- 2.Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону.: 2000, 384 с.
- 3.Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни – М.:2000, 112 с.

Календарно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Дата	Время занятия	Кол-во часов	Название темы	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.2018	14.00-15.30	2	Вводное занятие. кихон на месте	3 УЗ спортзал	
2	06.09.2018	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза на месте	3 УЗ спортзал	
3	08.09.2018	14.00-15.30	2	Уке, цуки вадза на месте в йои дачи	3 УЗ спортзал	
4	11.09.2018	14.00-15.30	2	Цуки вадза на 3 шага	3 УЗ спортзал	
5	13.09.2018	14.00-15.30	2	Уке вадза по уровням (аге, гедан)	3 УЗ спортзал	
6	15.09.2018	14.00-15.30	2	Уке вадза по уровням (аге, чудан)	3 УЗ спортзал	
7	18.09.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза на месте в хейка дачи	3 УЗ спортзал	
8	20.09.2018	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза в киба дачи (уке вадза, чоку цуки)	3 УЗ спортзал	
9	22.09.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза на месте в дзенкуцу дачи	3 УЗ спортзал	
10	25.09.2018	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза на месте в дзенкуцу дачи (укевадза, гяку цуки)	3 УЗ спортзал	
11	27.09.2018	14.00-15.30	2	Уке вадза гяку цуки мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
12	29.09.2018	14.00-15.30	2	Ката тайкиоку шодан\ нидан.	3 УЗ спортзал	
13		14.00-15.30	2		3 УЗ спортзал	
14	02.10.2018	14.00-15.30	2	Ката тейкиоку сандан	3 УЗ спортзал	
15	04.10.2018	14.00-15.30	2	Кумитэ на 1 шаг	3 УЗ спортзал	
16	06.10.2018	14.00-15.30	2	Ката тейкиоку сандан рендзоку	3 УЗ спортзал	
17	09.10.2018	14.00-15.30	2	Ката хейан энбусен	3 УЗ спортзал	
18	11.10.2018	14.00-15.30	2	Ката хейан энбусен рендзоку	3 УЗ спортзал	
19	13.10.2018	14.00-15.30	2	Ката хейан энбусен бункай	3 УЗ спортзал	
20	16.10.2018	14.00-15.30	2	Уке вадза гяку цуки из киба дачи в дзенкуцу дачи	3 УЗ спортзал	
21	18.10.2018	14.00-15.30	2	Уке вадза гяку цуки мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
22	20.10.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза гяку цуки мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
23	23.10.2018	14.00-15.30	2	Йоко гери кеаге из коши аши	3 УЗ спортзал	
24	25.10.2018	14.00-15.30	2	Йоко гери гекоми из коши аши	3 УЗ спортзал	
25	27.10.2018	14.00-15.30	2	Йоко гери в киба дачи	3 УЗ спортзал	
26	30.10.2018	14.00-15.30	2	Маваши гери чудан	3 УЗ спортзал	
27	03.11.2018	14.00-15.30	2	Ката Хейан шодан	3 УЗ спортзал	
	04.11.2018			Праздничный день.	3 УЗ спортзал	
28	06.11.2018	14.00-15.30	2	Кихон гошон кумитэ	3 УЗ спортзал	
29	10.11.2018	14.00-15.30	2	Шуто уке подготовляющее упражнение	3 УЗ спортзал	
30	13.11.2018	14.00-15.30	2	Цуки вадза ой цуки, чоку цуки	3 УЗ спортзал	
31	15.11.2018	14.00-15.30	2	Цуки вадза ой цуки, чоку цуки по лапам	3 УЗ спортзал	
32	17.11.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза мае ни	3 УЗ спортзал	
33	20.11.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
34	22.11.2018	14.00-15.30	2	Хейан нидан энбусен	3 УЗ спортзал	
35	24.11.2018	14.00-15.30	2	Хейан нидан рендзоку	3 УЗ спортзал	Итоговая аттестация опрос
36	27.11.2018	14.00-15.30	2	Хейан нидан бункай	3 УЗ спортзал	
37	29.11.2018	14.00-15.30	2	Хейан нидан ритм ката соревнование	3 УЗ спортзал	
38	01.11.2018	14.00-15.30	2	Тэйшо учи, уракен учи по лапам	3 УЗ спортзал	

39	04.12.2018	14.00-15.30	2	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
40	06.12.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
41	08.12.2018	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза мае ни	3 УЗ спортзал	
42	11.12.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
43	13.12.2018	14.00-15.30	2	Цуки вадза мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
44	15.12.2018	14.00-15.30	2	Ката тейкиоку сандан	3 УЗ спортзал	
45	18.12.2018	14.00-15.30	2	Ката Хейан шодан	3 УЗ спортзал	
46	20.12.2018	14.00-15.30	2	Ката Хейан нидан	3 УЗ спортзал	
47	22.12.2018	14.00-15.30	2	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
48	25.12.2018	14.00-15.30	2	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
49	27.12.2018	14.00-15.30	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
50	29.12.2018	14.00-15.30	2	Экзамен накую	3 УЗ спортзал	
51		14.00-15.30	2	Исправление ошибок	3 УЗ спортзал	
	01-08.01.19			Праздничные дни	3 УЗ спортзал	
52	10.01.2019	14.00-15.30	2	Учи вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
53	12.01.2019	14.00-15.30	2	Укеми вадза го укеми\ укеми кайтен	3 УЗ спортзал	
54	15.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза	3 УЗ спортзал	
55	17.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза ой цуки, гяку цуки мае ни	3 УЗ спортзал	
56	19.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза аге уке, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
57	22.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза учи уке, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
58	24.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза сото уке, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
59	26.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза гедан барай, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
60	29.01.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза шуто уке, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
61	31.01.2019	14.00-15.30	2	Киба дачи йоко гери кеаге	3 УЗ спортзал	
62	02.02.2019	14.00-15.30	2	Киба дачи йоко гери гекоми	3 УЗ спортзал	
63	05.02.2019	14.00-15.30	2	Укеми вадза	3 УЗ спортзал	
64	07.02.2019	14.00-15.30	2	Санбон цуки маватэ	3 УЗ спортзал	
65	09.02.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза гедан барай, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
66	12.02.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза аге уке, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
67	14.02.2019	14.00-15.30	2	Рендзоку вадза учи уке, кизами цуки, гяку цуки мае ни\уширо ни	3 УЗ спортзал	
68	16.02.2019	14.00-15.30	2	Кизами цуки на месте	3 УЗ спортзал	
69	19.02.2019	14.00-15.30	2	Передвижение ери аши	3 УЗ спортзал	
70	21.02.2019	14.00-15.30	2	Сото уке\гякуцуки	3 УЗ спортзал	
71	23.02.2019	14.00-15.30	2	Шуто уке	3 УЗ спортзал	
72	26.02.2019	14.00-15.30	2	Мае гери чудан кекоми	3 УЗ спортзал	
73	28.02.2019	14.00-15.30	2	Мае гери дзедан кекоми	3 УЗ спортзал	
74	02.03.2019	14.00-15.30	2	Мае рен гери	3 УЗ спортзал	
75	05.03.2019	14.00-15.30	2	Йоко гери кеаге дзедан	3 УЗ спортзал	
76	07.03.2019	14.00-15.30	2	Йоко гери гекоми чудан	3 УЗ спортзал	
	08.03.2018			Праздничный день	3 УЗ спортзал	
77	12.03.2019	14.00-15.30	2	Мавши гери гекоми чудан	3 УЗ спортзал	
78	14.03.2019	14.00-15.30	2	Кизами мае гери чудан\мае гери дзедан	3 УЗ спортзал	
79	16.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан шодан энбусен	3 УЗ спортзал	
80	19.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	

81	21.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан нидан энбусен	3 УЗ спортзал	
82	23.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан нидан бункай	3 УЗ спортзал	
83	26.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан сандан энбусен	3 УЗ спортзал	
84	28.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан сандан рендзоку	3 УЗ спортзал	
85	30.03.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан сандан бункай	3 УЗ спортзал	
86	02.04.2019	14.00-15.30	2	Специальная физическая подготовка	3 УЗ спортзал	
87	04.04.2019	14.00-15.30	2	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
88	06.04.2019	14.00-15.30	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
89	09.04.2019	14.00-15.30	2	Укеми вадза	3 УЗ спортзал	
90	11.04.2019	14.00-15.30	2	Кихон иппон кумитэ	3 УЗ спортзал	
91	13.04.2019	14.00-15.30	2	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
92	16.04.2019	14.00-15.30	2	Санбон кумитэ	3 УЗ спортзал	
93	18.04.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан шодан бункай	3 УЗ спортзал	
94	20.04.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан нидан бункай	3 УЗ спортзал	
95	23.04.2019	14.00-15.30	2	Ката хейан сандан бункай	3 УЗ спортзал	
96	25.04.2019	14.00-15.30	2	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
97	27.04.2019	14.00-15.30	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
98	30.04.2019	14.00-15.30	2	Укеми вадза кихон	3 УЗ спортзал	
	01.05.2018			Праздничный день	3 УЗ спортзал	
99	02.05.2019	14.00-15.30	2	Кихон мае ни	3 УЗ спортзал	
100	04.05.2019	14.00-15.30	2	Цуки вадза мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
101	07.05.2019	14.00-15.30	2	Гери вадза мае ни, маватэ	3 УЗ спортзал	
	09.05.2019		2	Праздничный день	3 УЗ спортзал	
102	11.05.2019	14.00-15.30	2	Техники по лапам	3 УЗ спортзал	
103	14.05.2019	14.00-15.30	2	Шитей ката	3 УЗ спортзал	
104	16.05.2019	14.00-15.30	2	Ката бункай	3 УЗ спортзал	
105	18.05.2019	14.00-15.30	2	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
106	21.05.2019	14.00-15.30	2	Кихон санбон кумитэ	3 УЗ спортзал	
107	23.05.2019	14.00-15.30	2	Кихон иппон кумитэ	3 УЗ спортзал	
108	25.05.2019	14.00-15.30	2	Специальная физическая подготовка	3 УЗ спортзал	

Календарно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Дата	Время занятия	Кол -во часов	Название темы	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.2018	15.45-17.15	2	Вводное занятие.кихон на месте	3 УЗ спортзал	
2	06.09.2018	15.45-17.15	2	Рендзоку вадза на месте	3 УЗ спортзал	
3	08.09.2018	15.45-17.15	2	Санбон цуки вкибадаци	3 УЗ спортзал	
4	11.09.2018	15.45-17.15	2	Уке вадза\цуки вадза вкиба дачи	3 УЗ спортзал	
5	13.09.2018	15.45-17.15	2	Санбон цуки дзенкуцу дачи,мавате	3 УЗ спортзал	
6	15.09.2018	15.45-17.15	2	Гедан барай\аге уке\гьяку цуки.	3 УЗ спортзал	
7	18.09.2018	15.45-17.15	2	Аге уке\гьяку цуки.дзенкуцу дачи.	3 УЗ спортзал	
8	20.09.2018	15.45-17.15	2	Учи уке\кизами цуки\гьяку цуки.(дз. Дачи)	3 УЗ спортзал	
9	22.09.2018	15.45-17.15	2	Сото уке\гьяку цуки(дз. Дачи)	3 УЗ спортзал	
10	25.09.2018	15.45-17.15	2	Шихо уракен учи(хидари.миги)	3 УЗ спортзал	
11	27.09.2018	15.45-17.15	2	Мае гери чудан.(дз. Дачи)	3 УЗ спортзал	
12	29.09.2018	15.45-17.15	2	Мае-рен- гери.(дз. Дачи)	3 УЗ спортзал	
13	02.10.2018	15.45-17.15	2	Йоко гери кеаге дзедан(киба дачи)	3 УЗ спортзал	

14	04.10.2018	15.45-17.15	2	Спец. Физ подготовка.	3 УЗ спортзал	
15	06.10.2018	15.45-17.15	2	Йоко гери кекоми чудан(киба дачи)	3 УЗ спортзал	
16	09.10.2018	15.45-17.15	2	Маваши гери чудан(дз. Дачи.)	3 УЗ спортзал	
17	11.10.2018	15.45-17.15	2	Мае гери чудан\маваши гери.дзедан.	3 УЗ спортзал	
18	13.10.2018	15.45-17.15	2	Ката.тайкиоку шодан + гери(мае.йоко.гери.)	3 УЗ спортзал	
19	16.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан шодан.(бункай)	3 УЗ спортзал	
20	18.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан нидан(бункай)	3 УЗ спортзал	
21	20.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан сандан (бункай)	3 УЗ спортзал	
22	23.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан йондан (энбусен)	3 УЗ спортзал	
23	25.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан йондан(рендзоку.)	3 УЗ спортзал	
24	27.10.2018	15.45-17.15	2	Хейан йондан(бункай.)	3 УЗ спортзал	
25	30.10.2018	15.45-17.15	2	Кихон гохон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
26	01.11.2018	15.45-17.15	2	Кихон санбон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
27	03.11.2018	15.45-17.15	2	Кихон иппон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
	04.11.2018			Праздничный день.	3 УЗ спортзал	
28	06.11.2018	15.45-17.15	2	Спец. Физ. Подготовка.	3 УЗ спортзал	
29	08.11.2018	15.45-17.15	2	Цуки вадза(ой цуки\чоку цуки.)	3 УЗ спортзал	
30	10.11.2018	15.45-17.15	2	Цуки вадза по лапам.	3 УЗ спортзал	
31	13.11.2018	15.45-17.15	2	Гери вадза по лапам.	3 УЗ спортзал	
32	15.11.2018	15.45-17.15	2	Тэст ката.тайкиоку шодан+ гери.	3 УЗ спортзал	
33	17.11.2018	15.45-17.15	2	Шитей ката.хейан йондан.	3 УЗ спортзал	
34	20.11.2018	15.45-17.15	2	Токуй ката. Хейан шодан. Нидан.сандан.	3 УЗ спортзал	
35	23.11.2018	15.45-17.15	2	Ката бункай.	3 УЗ спортзал	Итоговая аттестация опрос
36	25.11.2018	15.45-17.15	2	Кихон гохон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
37	27.11.2018	15.45-17.15	2	Кихон санбон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
38	30.11.2018	15.45-17.15	2	Кихон иппон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
39	01.12.2018	15.45-17.15	2	Спец.физ. подготовка.	3 УЗ спортзал	
40	04.12.2018	15.45-17.15	2	Рендзоку вадза(мае ни)	3 УЗ спортзал	
41	06.12.2018	15.45-17.15	2	Гери вадза.(мае ни. Маватэ.)	3 УЗ спортзал	
42	08.12.2018	15.45-17.15	2	Цуки вадза(мае ни. Маватэ.)	3 УЗ спортзал	
43	11.12.2018	15.45-17.15	2	Тэст ката.тайкиоку шодан +гери.	3 УЗ спортзал	
44	13.12.2018	15.45-17.15	2	Хейан шодан(бункай)	3 УЗ спортзал	
45	15.12.2018	15.45-17.15	2	Хейан нидан(бункай)	3 УЗ спортзал	
46	18.12.2018	15.45-17.15	2	Хейан сандан(бункай.)	3 УЗ спортзал	
47	20.12.2018	15.45-17.15	2	Хейан йондан(бункай.)	3 УЗ спортзал	
48	22.12.2018	15.45-17.15	2	Кихон иппон кумитэ	3 УЗ спортзал	
49	25.12.2018	15.45-17.15	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
50	27.12.2018	15.45-17.15	2	Экзамен накю	3 УЗ спортзал	
51	29.12.2018	15.45-17.15	2	Исправление ошибок	3 УЗ спортзал	
	01-08.01.19			Праздничные дни	3 УЗ спортзал	
52	10.01.2019	15.45-17.15	2	Рендзоку вадза	3 УЗ спортзал	
53	12.01.2019	15.45-17.15	2	Санбон цуки маватэ	3 УЗ спортзал	
54	15.01.2019	15.45-17.15	2	Гедан барай\аге уке\гякуцуки	3 УЗ спортзал	
55	17.01.2019	15.45-17.15	2	Аге уке\гяку цуки	3 УЗ спортзал	
56	19.01.2019	15.45-17.15	2	Учи уке\кизами цуки\гяку цуки	3 УЗ спортзал	
57	22.01.2019	15.45-17.15	2	Сото уке\гякуцуки	3 УЗ спортзал	
58	24.01.2019	15.45-17.15	2	Шуто уке\гяку гекоми цуки	3 УЗ спортзал	
59	26.01.2019	15.45-17.15	2	Шихо уракен учи	3 УЗ спортзал	

60	29.01.2019	15.45-17.15	2	Мае гери кеаге чудан	3 УЗ спортзал	
61	31.01.2019	15.45-17.15	2	Мае рен гери	3 УЗ спортзал	
62	02.02.2019	15.45-17.15	2	Йоко гери кеаге дзёдан в кйба дачи	3 УЗ спортзал	
63	05.02.2019	15.45-17.15	2	Йоко гери кгекоми чудан в кйба дачи	3 УЗ спортзал	
64	07.02.2019	15.45-17.15	2	Маваши гери чудан	3 УЗ спортзал	
65	09.02.2019	15.45-17.15	2	Мае гери чудан\маваши гери дзёдан	3 УЗ спортзал	
66	12.02.2019	15.45-17.15	2	ката.тайкиоку шодан +гери.	3 УЗ спортзал	
67	14.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан шодан (бункай.)	3 УЗ спортзал	
68	16.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан нидан(бункай)	3 УЗ спортзал	
69	19.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан сандан(бункай.)	3 УЗ спортзал	
70	21.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан йондан(бункай.)	3 УЗ спортзал	
71	23.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан гондан(энбусен)	3 УЗ спортзал	
72	26.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан гондан(рендзоку)	3 УЗ спортзал	
73	28.02.2019	15.45-17.15	2	Хейан гондан(бункай)	3 УЗ спортзал	
74	02.03.2019	15.45-17.15	2	Ката тэйдзи шодан (энбусен)	3 УЗ спортзал	
75	05.03.2019	15.45-17.15	2	Ката тэйдзи шодан (рендзоку)	3 УЗ спортзал	
76	07.03.2019	15.45-17.15	2	Ката тэйдзи шодан (бункай)	3 УЗ спортзал	
	08.03.2019			Праздничный день	3 УЗ спортзал	
77	09.03.2019	15.45-17.15	2	Цуки,учи вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
78	12.03.2019	15.45-17.15	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
79	14.03.2019	15.45-17.15	2	Кихон гохон кумитэ	3 УЗ спортзал	
80	16.03.2019	15.45-17.15	2	Санбон кумитэ	3 УЗ спортзал	
81	19.03.2019	15.45-17.15	2	Кихон иппон кумитэ	3 УЗ спортзал	
82	21.03.2019	15.45-17.15	2	Спец.физ. подготовка.	3 УЗ спортзал	
83	23.03.2019	15.45-17.15	2	Тест ката	3 УЗ спортзал	
84	26.03.2019	15.45-17.15	2	Токуй ката	3 УЗ спортзал	
85	28.03.2019	15.45-17.15	2	Шитей ката	3 УЗ спортзал	
86	30.03.2019	15.45-17.15	2	Цуки вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
87	02.04.2019	15.45-17.15	2	Гери вадза по лапам	3 УЗ спортзал	
88	04.04.2019	15.45-17.15	2	Укеми кайтен	3 УЗ спортзал	
89	06.04.2019	15.45-17.15	2	Гери вадза в парах	3 УЗ спортзал	
90	09.04.2019	15.45-17.15	2	Цуки вадза в парах	3 УЗ спортзал	
91	11.04.2019	15.45-17.15	2	Кихон(мае ни. Маватэ)	3 УЗ спортзал	
92	13.04.2019	15.45-17.15	2	Кихон гохон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
93	16.04.2019	15.45-17.15	2	Кихон санбон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
94	18.04.2019	15.45-17.15	2	Кихон иппон кумитэ.	3 УЗ спортзал	
95	20.04.2019	15.45-17.15	2	Набивка ударных частей рук.	3 УЗ спортзал	
96	23.04.2019	15.45-17.15	2	Спец физ. Подготовка.	3 УЗ спортзал	
97	25.04.2019	15.45-17.15	2	Тэст ката.	3 УЗ спортзал	
98	27.04.2019	15.45-17.15	2	Шитей ката.	3 УЗ спортзал	
99	30.04.2019	15.45-17.15	2	Токуй ката	3 УЗ спортзал	
100	02.05.2019	15.45-17.15	2	Токуй ката.	3 УЗ спортзал	
101	04.05.2019	15.45-17.15	2	Рендзоку вадза(мае ни. Уширо ни)	3 УЗ спортзал	
102	07.05.2019	15.45-17.15	2	Укеми кайтен(мае.йоко.уширо.)	3 УЗ спортзал	
	09.05.2019			Праздничный день.	3 УЗ спортзал	
103	11.05.2019	15.45-17.15	2	Шитей ката.токуй ката.	3 УЗ спортзал	
104	14.05.2019	15.45-17.15	2	Спец. Физ. Подготовка.	3 УЗ спортзал	
105	16.05.2019	15.45-17.15	2	Вадза по лапам.	3 УЗ спортзал	
106	18.05.2019	15.45-17.15	2	Кихон вадза (мае ни. Уширо ни.)	3 УЗ спортзал	
107	21.05.2019	15.45-17.15	2	Рендзоку вадза по лапам.	3 УЗ спортзал	

108	23.05.2019	15.45-17.15	2	Ката. Тэйдзи шодан.	3 УЗ спортзал	
-----	------------	-------------	---	---------------------	---------------	--

Приложение
Методические рекомендации.
Методика обучения фудокан - каратэ
Введение

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (ушу, каратэ, тхэквандо), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений людей, создававших не только эффективные системы рукопашного боя, но и прежде всего, стремившихся к воспитанию гармоничной личности.

Не смотря на то, что все эти виды борьбы имеют однотипную ударную базовую технику, которая построена на принципе наибольшей эффективности в бою, существуют немаловажные различия между их видами и стилями и проявляются, в основном, в дополнительном техническом арсенале, динамике поведения бойца во время поединка и его индивидуальных бойцовских качествах.

В Фудокан каратэ самыми важными являются нравственные категории. Спокойствие ума и внутреннее согласие являются предпосылкой победы, прежде всего той важнейшей победы над самим собой. Сила и гибкость ума и тела в Фудокане преследуют цель воспитания и проявления внутренней психической силы.

В последнее время издано немало книг и брошюр, посвященных каратэ, в которых много внимания уделено историческим и этнографическим материалам становления и развития различных школ каратэ, но они носят в основном описательный характер, затрагивают отдельные аспекты каратэ, такие как, например, философия единоборства, лечебно-оздоровительные традиции, различные комплексы формальных упражнений, приемы самозащиты и др. многие из них содержат и вопросы техники приемов.

Однако, на наш взгляд, методика обучения базовой технике для людей разного возраста, с разной физической подготовкой (от 7 до 18 лет) отражена в них недостаточно полно.

Обучение базовой технике особенно важно для подростков, так как именно при ее освоении закладываются основные волевые (выносливость, целеустремленность, быстрота, смелость) и нравственные качества подрастающего поколения.

Исходя из этого и на основе анализа литературных источников и многолетнего личного опыта, нами сделана попытка изложить основные вопросы методики разучивания и совершенствования базовой техники в соответствии с достижениями современной теории и методики спортивной тренировки.

Предложенная методика позволит вам грамотно и качественно овладеть техникой каратэ, органически сочетая это с развитием физических, волевых и нравственных качеств, необходимых каждому подростку.

Разработанные нами методические рекомендации состоят из 2-х глав. В первой главе изложена методика разучивания базовой техники, основные принципы и правила на которых она основывается. Все примы базовой техники рассматриваются в следующей последовательности: техника, подготовительные упражнения, характерные ошибки.

Под техникой нами понимается модель выполнения приема, описываемая по принципу «опорных точек» (узловых моментов). В целях наглядного представления узловых моментов выполнения приема в приложениях к методическим материалам даны рисунки. Подготовительные упражнения подобраны и сгруппированы по принципу постепенного перехода от простых подводящих упражнений к правильному выполнению приема в целом. В описании техники каждого приема изложены возможные (характерные) ошибки, встречающиеся при овладении тем или иным техническим действием.

Во второй главе даются рекомендации по построению индивидуальной тренировки: как спланировать отдельное занятие, как вести учет выполненной физической нагрузки и контролировать уровень своей физической подготовленности.

Глава 1. Методика разучивания базовой техники.

1. Психофизические принципы фудокан каратэ.

Фудокан каратэ является искусством самообороны. Хорошая техника обороны подразумевает соответствующую скорость и силу. Для этого: а) в цель нужно попасть с максимальной сокрушительной энергией; б) энергия движения должна быть перенесена как можно быстрее и эффективнее на противника; в) силы, проявляющиеся при попадании в цель, должны быть реализованы, а сам каратист должен остаться невредимым. Фудокан каратэ подразумевает физическую готовность совершенствования тела. С помощью тренировки преобразовываются анатомические субстраты (мышцы, сухожилия, суставы, кости), увеличиваются биохимические и физиологические возможности организма в целом. Чрезвычайно важно, чтобы каждое положение и движение должно выполняться так, чтобы мышцы, сухожилия и суставы при исполнении техники каратэ могли вынести наступающее возрастание энергии.

Принцип максимума силы. В целях осуществления максимальной физической силы необходимо добиться полного психического контроля: а) устойчивых (контролируемых) чувств; б) контроля над психической напряженностью; в) контроля над психической энергией (ки).

Принцип полного эффекта психической и физической энергии (кимэ).

Кимэ определяется тремя кажущимися противоречивыми факторами:

Максимальной скоростью, максимальной силой, остановкой движения (замедлением удара).

Принцип сосредоточенности силы и ее психофизической совокупности. Согласованная деятельность мышц (агонистов и антогонистов) способствует экономии силы и увеличивает энергию удара, если кинетические энергии всех сегментов. Сложатся и направятся в одном направлении, то есть в направлении нанесения удара.

Принцип энергии деформации. Чтобы принять как можно меньшее количество энергии деформации необходимо: осуществить психический контроль над противником; выбрать соответствующую стратегию и осуществить самую целесообразную технику путем применения самой эффективной оператики; развивать целесообразный тайминг, что значит выбрать единственно возможный вариант ответного действия на действие противника (своевременное реагирование, типа сикакэ васа, то есть осуществление своевременного одзи васа); осуществить кимэ, окончательную технику, которая должна быть сильнейшей (максимальная контракция мышц).

Принцип использования силы противника путем отступления в поединке каратэ.

2. Правила движения.

1. Движение должно быть как можно более естественным. Шаг начинается естественно и заканчивается устойчиво.
2. Каждый шаг выполняется равномерным движением, и каждый следующий равняется предыдущему.
3. движение стопы вперед или назад описывает относительно основания полукружную линию с выпуклостью вовнутрь; при каждом шаге колени чуть раздвинуты, шаги неслышны.
4. ножные мышцы все время гибко контрагированы, но не натянуты и тверды.

Спокойствие ума и внутреннее согласие являются предпосылкой победы, прежде всего той важнейшей победы над самими собой. (Д-р Илья Йорга Традиционное фудокан каратэ. Основные психофизические принципы. Фудокан Пресс Интернешенел. Белград» Берлин» Москва» Амстердам, 2002).

3. Базовые качества, формирующиеся при соблюдении и использовании принципов фудокан каратэ.

1. Способность мгновенного попадания в состояние высокого сосредоточенного сознания.
2. Способность постоянного восприятия широкого объема, а также восприятия, направленного к подробностям и частностям.
3. Восприятие без чувствительного переживания.
4. Способность противостояния противнику, постоянного сочетания защитных и наступательных техник без обособленных действий, известных под названием «нападение» и «защита».

5. Предусматривание и оценка наступательных замыслов противника.
6. Предотвращение нападения переходом в наступление.
7. Ответ на нападение, прежде чем противник его закончил.
8. Избежание удара только как подготовка к противоудару.
9. Применение самой эффективной техники.
10. Нанесение каждого удара с наибольшей силой.
11. Проявление силы в виде скорости.
12. Знание, что наибольшая скорость достигается наибольшей констракцией мышц, а та возможна лишь в том случае, когда мышца совсем расслаблена.
13. Перенос мощности как можно большего числа мышц, на поверхность которого наносится удар.
14. Использование силы противника тогда, когда в действии она выражена скоростью.

4. Основные этапы разучивания базовой техники.

В теории и методике спортивной тренировки под техникой физических упражнений понимают способы их выполнения, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техника отдельного приема характеризуется рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата в исходном положении и удерживании оперативной позы в процессе его выполнения, соблюдением оптимальной траектории по направлению, форме и амплитуде, финальной точностью ударов, темпом, ритмом и другими характеристиками.

При описании техники нами использовалась словесная, абстрагированная, обобщающая «модель техники», дающая представление о наиболее рациональном выполнении стоек, передвижений, ударов рукой и ногой, а также защиты.

К базовым относятся приемы, составляющие основу технической оснащенности занимающегося каратэ.

В каратэ базовую технику составляют основные стойки, передвижения, удары и защита руками и ногами.

Процесс овладения приемами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировку).

Ознакомление необходимо для создания предварительного и правильного представления об изучаемом приеме или действии и ясного понимания его структуры. Включает изучение техники выполнения приемов после показа тренером (инструктором) по литературным источникам, просмотр видео- или кинофильмов, посещение различных соревнований.

Разучивание осуществляется с целью формирования умения выполнять прием в его целостном виде или в отдельных деталях. В процессе занятия разучивание осуществляется с помощью подготовительных упражнений, которые включают в

себя подводящие и имитационные упражнения, а также выполнение приема методом расчлененного и целостного упражнения с использованием разнообразных методических приемов.

Подводящие упражнения. Применяются для облегчения овладения техникой приемов путем планомерного освоения более простых, с родственной координационной структурой упражнений. К ним относятся различные махи ногами, выполнение определенных фаз удара в положении лежа и из положения сидя, поднимание колена в положение, из которого выполняется удар ногой. К этой группе можно отнести и ряд упражнений на гибкость.

Имитационные приемы. В данную группу можно отнести разнообразное выполнение приемов с опорой у гимнастической стенки, с удерживающей петлей или ремнем.

По разделениям разучиваются сложные приемы, выполнение которых можно разделить на относительно самостоятельные части и сделать между ними паузу.

Методом в целом завершается весь процесс разучивания по цепочке: подводящие и имитационные упражнения, выполнение деталей техники по разделениям. Однако, если прием не сложный, то его можно разучивать сразу же в целом. Внутри метода в целом применяются разнообразные методические приемы: выполнение технического приема медленно, с ускорением, с напряжением, расслабленно, с фиксацией в конечной части траектории движения, в различном темпе и в сочетании с разнообразными передвижениями.

На этапе начального разучивания приема значительное место занимают подводящие и имитационные упражнения, а также метод по разделениям. Разучивание необходимо проводить в начале занятия, сразу же после разминки, когда организм находится в оптимальном состоянии. Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы обеспечивалась оптимальная готовность к выполнению следующего приема (действия).

На этапе углубленного разучивания доминирующее место занимает метод целостного упражнения. Объем нагрузки с десятью и большим числом повторений доводится до 2-3 серий. Основным критерием регулирования нагрузки здесь должно быть отсутствие ошибок. Интервалы отдыха должны быть также значительными, способствующими необходимому восстановлению.

Общие и специальные дыхательные движения. Качественное освоение базовой техники невозможно без правильного дыхания. Хорошо контролируемое дыхание требуется когда необходимо спонтанно менять ритм, мощь движений, направление атаки, местоположение, а также длительное время и с большей интенсивностью вести поединок. Во всех этих ситуациях дыхание играет не только чисто физиологическую функцию, обеспечивая мышцы необходимым количеством кислорода при конкретной нагрузке и выводя «шлаки» из организма, но и функцию

психорегулирования. Правильное дыхание позволяет быстро войти в нужный ритм, либо, наоборот, успокоиться при чрезмерном напряжении, подготовить организм к предстоящим нагрузкам или отдохнуть после работы, расслабиться, восстановить спокойное течение мыслей, снять напряжение, раздражение или волнение, преодолеть состояние апатии и разбитости.

Общие дыхательные упражнения. Укрепляют и оздоравливают органы дыхания, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализуют кровяное давление. Основой общих упражнений является полное дыхание, которое состоит из нижнего, среднего и верхнего видов дыхания.

Техника нижнего дыхания. Сделайте полный выдох и затем медленный вдох, стараясь как можно больше выпятить живот вперед. При этом грудь и плечи должны оставаться на месте. Медленно выдыхая, втяните живот.

Техника среднего дыхания. При выполнении упражнения живот и грудь удерживаются на месте, расширяя грудную клетку в стороны. При выдохе главное не сжимать грудную клетку. Ребра должны медленно опускаться за счет расслабления межреберных мышц.

Техника верхнего дыхания. Приняв одну из удобных поз, сделайте полный выдох, затем выполните вдох таким образом, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда наполнятся воздухом верхушки легких, поднимите плечи. Опуская плечи и грудную клетку, выполните выдох.

Каждый вид дыхания нужно выполнять, постепенно увеличивая время с 1 минуты до 5 минут в течение 3 недель.

Техника полного дыхания. Только в совершенстве овладев нижним, средним и верхним дыханием, приступают к разучиванию полного дыхания.

Приняв любую позу, выполните полный выдох. Затем через нос сделайте вдох, заполняя сначала нижние доли легких, затем средние и в конце – верхние, соответственно технике нижнего, среднего и верхнего дыхания.

Завершив вдох и задержав дыхание, нужно сделать паузу, после которой начинается выдох. Можно применять два вида выдоха. При первом воздух выдыхается вначале из нижних долей легких, затем из средних и в конце – из верхних. Во втором случае – в обратном порядке. Первые два месяца при полном дыхании используется первый способ выдоха, затем практикуются поочередно оба способа. Продолжительность выполнения упражнения сначала должна составлять не более 2 минут, в дальнейшем надо прибавлять по 1 минуте каждую неделю, доведя ее до 10 минут.

Специальные дыхательные упражнения. Выполняются с целью повышения готовности к разнообразным ситуациям, возникающим в ходе поединка, или снижения негативных последствий таких ситуаций. Для этого используются специальные силовые дыхательные системы.

Ибуки имеет две фазы: вдох, который выполняется через нос и быстро (0,5 - 1.0 с.) и выдох, который выполняется через рот и медленно (около 5с) с большим напряжением мышц всего тела. Выдох мощный, но не переходящий в крик и представляющий собой нечто среднее между сильным шипением и хрипом. Ибуки легче выполнять стоя, ноги на ширине плеч. На быстрый вдох свободные руки поднимаются к подмышкам ладонями вверх. С медленным выдохом руки опустите вдоль тела ладонями вниз.

Ногарэ – другая специальная система дыхания. Она отличается от ибуки бесшумным выдохом (тоже через рот) в сочетании с полным расслаблением тела. Выполнение ногарэ несколько раз подряд позволяет быстро насытить организм кислородом и восстановить психическое равновесие.

Все перечисленные силовые дыхательные комплексы можно совмещать с отработкой тех или иных приемов.

В процессе разучивания и совершенствования базовой техники постоянно тренируется и дыхание. Вдох при выполнении технических действий проводится, как правило, через нос, резко, быстро и незаметно, мышцы грудной клетки – расслаблены. При вдохе движется только область живота, словно там находится мяч, который то наполняют, то выпускают из него воздух. Фиксация ударов и блоков выполняется на выдохе.

Стойки. В рукопашной схватке необходимо всегда быть готовым перейти от защиты к стремительной атаке, сохранить равновесие при выполнении ударов и защиты, т.е. применить соответствующую каждому случаю боевую стойку. Для отработки стоек целесообразно выполнять следующие упражнения:

- Длительное время находиться в стойке с напряжением всех мышц тела;
- Длительное время находиться в стойке, попеременно напрягая и расслабляя все мышцы;
- Переход из одной стойки в другую на месте и в движении.

ЕСТЕСТВЕННАЯ СТОЙКА (хачиджи-дачи, шизентай)

Техника

Положение тела и ступней ног зависит от формы естественной стойки (как правило ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты в стороны). Все мышцы тела, особенно ног, расслаблены, а вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки слегка согнуты и впереди.

Характерные ошибки

1. Ноги прямые и напряжены.
2. Руки слишком далеко или близко от корпуса.

ПОЗИЦИЯ ОЖИДАНИЯ (мусуби- дачи)

Техника

Это естественная расслабленная стойка, в которой пятки располагаются вместе, а носки – врозь. Эта стойка применяется при сосредоточении. Ею, как правило, начинаются и заканчиваются комплексы формальных упражнений (ката, пумсэ, тао). Руки чуть согнуты и впереди, между кулаками 10-15см.

Характерные ошибки

1. Ноги прямые и напряжены.
2. Руки слишком далеко или близко от корпуса.

ПОЗА ВСАДНИКА (киба-дачи)

Техника

Ноги располагаются на расстоянии примерно в два раза шире плеч, ступни параллельны друг другу. Присядьте, как будто вы сидите верхом на лошади. Корпус держите прямо, колени разведите в стороны как можно шире. Эта стойка используется при боковых ударах руками и ногами. Она часто применяется в реальных боевых ситуациях при нанесении последнего добивающего удара.

Характерные ошибки

1. Пальцы ног не приподняты.
2. Нет опоры в основном на ребра ступней.
3. Недостаточный прогиб спины.
4. колени не разведены в стороны.

ПЕРЕДНЯЯ ПОЗИЦИЯ (дзенкуцу-дачи)

Техника

Поставьте ноги на ширину плеч, выдвиньте одну из них вперед на расстояние, превышающее длину вашего обычного шага приблизительно на 20 см. Пальцы выдвинутой ноги направлены вперед, колено согнуто и голень перпендикулярна полу. Слегка присядьте. Стопу другой ноги разверните в сторону на 45 градусов. Она должна быть прямая и напряжена. В этой стойке центр массы тела смещен вперед, поэтому она наиболее успешно применяется при ударах руками и ногами вперед с движением в ту же сторону.

Характерные ошибки

1. Вес тела слишком смещен на впереди стоящую ногу, что затрудняет маневр.
2. Пятка сзади стоящей ноги не имеет твердой опоры, а стопы размещаются на одной линии. Это уменьшает устойчивость позиции.

ЗАДНЯЯ ПОЗИЦИЯ (кокуцу-дачи)

Техника

Поставьте одну ногу вперед, другую назад. Распределите вес тела так, чтобы 70% приходилось на сзади стоящую ногу, другая нога должна быть слегка согнута. Стопа опорной ноги развернута в сторону, колено согнуто и находится на одной вертикали с пальцами. Стопа впереди стоящей ноги расположена на одной линии с пяткой другой ноги, а стопы – перпендикулярны. Чем шире стойка, тем больше поворот

корпуса. Прогнитесь в спине. Данная стойка используется при блокировании ударов противника, а также при контратаке впереди стоящей ногой.

Характерные ошибки

1. Колено впереди стоящей ноги слишком согнуто, что приводит к смещению центра массы тела вперед.
2. Стопа впереди стоящей ноги направлена в сторону от направления ожидаемой атаки, что затрудняет контратаку этой ногой.
3. Нет достаточного смещения центра массы тела на опорную ногу.

УСТОЙЧИВАЯ СТОЙКА (фудо-дачи)

Техника

Обе ноги чуть согните в коленях, ступни расставьте по фронту на ширину плеч. Носки слегка раздвиньте наружу. Стойка фудо-дачи равновесная. Из нее не только удобно атаковать, благодаря гибкости сзади стоящей ноги, но и защищаться, так как грудь при такой стойке находится на $\frac{3}{4}$ в анфас к противнику, а значит, основные уязвимые точки тела закрыты от него.

Характерные ошибки

1. Вес тела распределен неравномерно.
2. Корпус с грудью повернут к противнику.

ПОЗИЦИЯ СКРЕЩЕННЫХ НОГ (каги-дачи)

Техника

Поставьте одну ногу вперед и разверните стопу на 90 градусов наружу. Другую ногу поставьте назад на носок. Ступни находятся перпендикулярно друг другу. При правильном исполнении стойки с опусканием центра массы тела колено сзади стоящей ноги должно упереться в голень впереди стоящей ноги. Эта стойка в основном промежуточная для выполнения целого ряда ударов, особенно с подшагом и с поворотом на 360 градусов.

Характерные ошибки

1. Сильное зашагивание в сторону за опорную ногу.
2. Ступни неперпендикулярны.
3. Не прогнута спина.

КОШАЧЬЯ СТОЙКА ((некоаши-дачи)

Техника

Из задней позиции подтяните впереди стоящую ногу к опорной и поставьте на носок. Распределите вес тела так, чтобы около 90% приходилось на опорную ногу и около 10% - на впереди стоящую, которая касается пола только пальцами. Опорная нога слегка согнута, ее колено находится на одной вертикали с пальцами, корпус прямой и развернут на $\frac{3}{4}$ в анфас к противнику. Эта стойка используется при отражении атаки противника и проведении контратаки впереди стоящей ногой.

Характерные ошибки

1. Сильное сгибание опорной ноги.
2. Корпус направлен грудью к противнику.
3. Ступня опорной ноги «завалена» на внешнюю сторону.

Передвижения.

Переход из одной стойки в другую, выдвигание вперед, отступление, повороты – наиболее опасная фаза в схватке, так как противник может воспользоваться этими удобными моментами для проведения атаки. Поэтому все передвижения должны совершаться в быстром темпе с сохранением максимума элементов, позволяющих контролировать ситуацию.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ (фудо-дачи)

Исходное положение : миги-дзенкуцу-дачи, выдвиньте вперед левую ногу, не наклоняя корпус и не поднимая центр массы. Перемещение ноги производится по дуге в целях сохранения баланса и защиты паха от внезапной атаки.

Чтобы из миги-дзенкуцу-дачи развернуться назад, левую ногу переместите по прямой линии на расстояние, равное расстоянию между ногами в предыдущей позиции, затем произведите разворот через левое плечо на 180 градусов. Сразу выпрямите правую ногу для принятия правильной стойки. Обычно при перемещениях требуется и выполнение блокировки. Перемещение при фудо-дачи аналогично.

При повороте направо (налево) из хидари-фудо-дачи нога, соответствующая стороне поворота, делает дугу вперед (назад) и в сторону разворота.

Одновременно опорная нога доворачивается в сторону поворота и принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРИ КОКУЦУ-ДАЧИ

Исходное положение: хидари-кокуцу-дачи. Подтяните правую ногу к левой, колено напротив колена. Затем левая нога поворачивается на 90 градусов во внешнюю сторону, а правая одновременно по прямой линии выставляется вперед.

Во время перемещения необходимо следить за тем, чтобы Ц.М. не смещался вперед до того момента, пока ноги не займут нужное положение, после чего ЦМ может слегка сместиться вперед.

Чтобы развернуться из этой позиции назад, левая нога поворачивается по пятке на 90 градусов и ставится параллельно правой ноге. Затем правая нога, в свою очередь, также доворачивается на 90 градусов в правую сторону. Одновременно разворачивается и корпус, т.е. в совокупности происходит поворот на 180 градусов.

Удары руками.

Прежде чем начинать разучивание и тренировку ударов, следует освоить правильное формирование ударных поверхностей рук.

ПОЛОЖЕНИЕ СЖАТОГО КУЛАКА /сэйкен/

Техника

Согните поочередно пальцы, начиная с мизинца и кончая указательным. Продолжайте сгибать пальцы до тех пор, пока они не прижмутся тесно к ладони. Далее большим пальцем крепко прижмите средний и указательный пальцы.

РУКА-НОЖ /шуту/

Техника

Слегка согните в средних суставах пальцы и напрягите всю кисть. Мизинец должен быть выпрямлен и сильно напряжен, что приведет к увеличению твердости части ладони под мизинцем, которой и наносится уда. Большой палец сгибается и прижимается к ладони. Ладонь чуть согнута.

ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ /чоку-дзуки/

Техника

1. Исходное положение кибя-дачи, кулак одной руки на уровне пояса развернут пальцами вверх, плечи опущены, позвоночник прямой, другая рука перед собой.
2. Выполните резкое вращение бедер в горизонтальной плоскости, переходящее во вращение туловища. При этом руки положения не меняют.
3. В конце вращения вытолкните вперед предплечье ударной руки.
4. Закончите удар одновременным энергичным движением обеих рук, обеспечивающим прямолинейное движение ударной поверхности кулака. Кулак от пояса движется в направлении «противника» по кратчайшему пути, локоть опущен вниз, и совершает поворот вокруг продольной оси предплечья на 180 градусов во второй половине траектории удара. Другая рука движется в обратном направлении в исходное положение на уровне пояса и разворачивается пальцами вверх. К моменту встречи кулаков они еще не повернуты относительно своего начального положения.
5. В конечной фазе удара возвращаемая рука занимает стартовое положение, а ударная рука вытянута вперед, но слегка согнута в момент контакта характеризуется мгновенным напряжением мышц-антагонистов пояса верхних конечностей, мышц брюшного пресса, спины и ног. Это позволяет превратить тело в жесткую «распорку» между мишенью и поверхностью земли. При выполнении удара поворот плечевого пояса вокруг позвоночного столба составляет 15-30 градусов. Такой поворот удлиняет путь приложения силы, усиливает удар и приводит к более защищенному положению в момент его окончания.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Резкое приведение вытянутых вперед рук, кулаки сжаты, пальцы повернуты вниз, в исходное положение.
2. Поочередное приведение рук из конечного в исходное положение для прямого удара. Резко приведите руку в исходное положение, допускается поворот корпуса на 15-30 градусов в направлении движения руки. Медленно верните руку в конечное положение при выполнении прямого удара. Повторите другой рукой.
3. Медленное напряженное выполнение прямого удара. Четко контролируйте форму движения и выполняйте его на фазе выдоха. Выдох должен быть напряженным через рот, язык прижат к деснам нижнего ряда зубов.
4. Медленное, напряженное выполнение первой фазы приема и резкое акцентированное окончание удара.
5. Быстрое, расслабленное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.

Характерные ошибки

1. Чрезмерный наклон верхней части тела вперед.
2. Кулак движется не по прямой от исходного положения к цели, локоть слишком далеко отходит от корпуса и направлен в сторону. Это приводит к ослаблению и замедлению удара.
3. Плечи напряжены и подняты вверх, это приводит к искажению траектории удара и его ослаблению.
4. Акцент в конечной фазе движения бьющей руки не совпадает с акцентом в конечной фазе движения руки. Это приводит к снижению скорости удара и может вывести из равновесия.
5. Пальцы сжаты в кулак неправильно. Раннее сжатие кулака приводит к замедлению удара.
6. Не синхронизирована фиксация окончания движения обеих рук.

Удары ногами

Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и позволяют нанести поражение «противнику» на более длинной дистанции. Без ударов ногами практически невозможно проведение комбинаций. С другой стороны, на их выполнение затрачивается, как правило, больше времени и энергии по сравнению с ударами руками.

Существует два типа ударов ногами. Первый удар – маховый, восходящий, наносится хлестким движением стопы вокруг относительно неподвижного колена.

Второй удар – толчковый, проводится по кратчайшему пути ударной части к цели.

ПРЯМОЙ УДАР КОЛЕНОМ

Техника

1. Исходное положение – хидари-дзенкуцу-дачи. Вытяните руки вперед, как бы захватывая голову противника.

2. Одновременно, разворачивая стопу опорной ноги в сторону, начните поворот бедер в направлении удара (удлиняющего его) и нанесите удар коленом. Руки согните к груди, как бы привлекая к себе противника.
3. В конечной фазе колено максимально выдвинуто вперед и вверх, а голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.

Подготовительные упражнения

1. Медленное, напряженное выполнение удара на слитность и синхронность движения всех частей тела.
2. Медленное, напряженное выполнение удара с концентрированием в конечной фазе.
3. Быстрое, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.
4. Быстрое, расслабленное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.

Характерные ошибки

1. Наклон верхней части корпуса навстречу удару или отклонение ее назад, что приводит к снижению устойчивости и силы удара.
2. Отсутствует разворот бедер при ударе, что укорачивает траекторию удара и уменьшает его силу.
3. Напряжена голень ударной ноги.

ПРЯМОЙ УДАР КОЛЕНОМ

Техника

1. Исходное положение – хидари-дзенкуцу-дачи. Вытяните руки вперед, как бы захватывая голову противника.
2. Одновременно, разворачивая стопу опорной ноги в сторону, начните поворот бедер в направлении удара (удлиняющего его) и нанесите удар коленом. Руки согните к груди, как бы привлекая к себе противника.
3. В конечной фазе колено максимально выдвинуто вперед и вверх, а голень максимально прижата к бедру. Носок стопы ударной ноги вытянут и опущен вниз.

Подготовительные упражнения

1. Медленное, напряженное выполнение удара на слитность и синхронность движения всех частей тела.
2. Медленное, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.
3. Быстрое, напряженное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.
4. Быстрое, расслабленное выполнение удара с акцентированием в конечной фазе.

Характерные ошибки

1. Наклон верхней части корпуса навстречу удару или отклонение ее назад, что приводит к снижению устойчивости и силы удара.

2. Отсутствует разворот бедер при ударе, что укорачивает траекторию удара и уменьшает его силу.
3. Напряжена голень ударной ноги.

ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (мае-гери-кэаге)

Техника

1. Исходное положение – хидари-дзенкуцу-дачи.
2. Из исходного положения, разворачивая корпус влево до 30 градусов, поднимите максимально согнутую в колене правую ногу вперед-вверх, бедро направлено в точку предполагаемого удара. При этом пятка ударной ноги чуть ниже носка, если удар наносится пяткой, и немного выше, если удар наносится основанием пальцев; голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. Опорная нога чуть согнута и развернута стопой наружу. Вес тела на всей ступне. Корпус держите прямо. Руки в боевом положении, правая рука впереди. Смотрите прямо.
3. Не опуская колена, хлестким движением выпрямите правую ногу и нанесите удар по дуге снизу-вверх. В последний момент поверните таз в направлении удара и напрягите все мышцы. Корпус держите прямо. Локтями сделайте движение назад-вниз и зафиксируйте руки в боевом положении у корпуса.
4. Не опуская колена, резким движением согните расслабленную ударную ногу.
5. Вернитесь в исходное положение.

Подготовительные упражнения

1. Поднимание колена вперед-вверх.
2. Выполнение удара из положения сидя, упор руками сзади.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) медленное, напряженное выполнение удара по разделениям: 1 – поднимание колена. 2 - разгибание ноги и фиксация, 3 – сгибание ноги в коленном суставе и возвращение в положение п.1, 4 – возвращение в исходное положение; в) Выполнение удара по разделениям: 1 – поднимание колена, 2 – хлесткий удар с возвращением стопы, 3 – возвращение в исходное положение; г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; д) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; е) быстрое выполнение удара с фиксацией; ж) выполнение удара в боевом темпе; з) повторные удары из положения 2.
4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
5. выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Характерные ошибки

1. Не сориентированы бедро ударной ноги в направлении цели, а пятка – относительно носка.

2. Напряжена голень ударной ноги во время удара, а в момент разгибания колено опускается или поднимается.
3. Пальцы стопы во время поднимания колена вперед-вверх не разогнуты.
4. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена.
5. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.
6. Пятка опорной ноги отрывается от пола.
7. Колебания центра массы тела по вертикали за счет сгибания и разгибания в коленном суставе опорной ноги.
8. После удара не сохранено равновесие.

ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (мае-гери-кэкоми)

Техника

1. Исходное положение – хидари-дзенкуцу-дачи.
2. Из исходного положения, разворачивая корпус влево до 30 градусов. Поднимите максимально согнутую в колене правую ногу вперед-вверх и как можно выше. При ударе пяткой носок ударной ноги чуть выше пятки, голень расслаблена, пальцы слегка разогнуты. Опорная нога немного согнута и развернута стопой наружу. Вес тела на всей ступне. Корпус держите прямо. Руки в боевом положении, правая – впереди. Смотрите прямо.
3. Резким движением выпрямите правую ногу и нанесите удар пяткой. В последней фазе удара таз движется вперед, придавая удару толчковую составляющую и усиливая его. Прогнитесь в спине и мгновенно напрягите все мышцы. Опорная нога остается чуть согнутой и развернутой стопой наружу. Локтями сделайте движение назад-вниз и зафиксируйте руки в боевом положении у корпуса. При выпрямлении ударной ноги колено несколько опускается, тем самым обеспечивая движение стопы к цели по кратчайшему расстоянию. Удар может наноситься и основанием пальцев.
4. Не опуская колено, резким движением согните расслабленную ударную ногу.
5. Вернитесь в исходное положение.

Подготовительные упражнения те же, что для мае-гери-кэаге.

Характерные ошибки

1. Низкое поднимание колена.
2. Не сориентирована пятка ударной ноги относительно носка в зависимости от того, чем наносится удар.
3. Пальцы стопы во время поднимания колена вперед-вверх не разогнуты, нет движения тазом вперед, спина не прогнута.
4. Неправильно сформирована ударная поверхность стопы в момент удара.
5. В момент фиксации ударная нога полностью не выпрямлена, нет движения тазом вперед, спина не прогнута.
6. Пятка опорной ноги отрывается от пола.

7. Колебания центра массы тела по вертикали за счет сгибания и разгибания в коленном суставе опорной ноги.

8. В момент фиксации не сохранено равновесие.

УДАР НОГОЙ ПО ДУГЕ (маваши-гери).

Техника

1. Исходное положение.

2. Поднимите левое колено вперед-вверх с одновременным поворотом голени в горизонтальную или восходящую плоскость, проходящую через точку удара, пятку прижмите к задней поверхности бедра, стопу сформируйте для удара подъемом. Опорная нога слегка согнута, стопу разверните вправо. Корпус держите прямо. Руки в положении для изготровки к бою, левая впереди. Смотрите вперед.

3. Слегка отклоняя корпус назад и скручивая его влево, резко разогните ногу в коленном суставе по дуге в горизонтальной или восходящей к противнику плоскости и нанесите удар подъемом стопы. Таз и слегка согнутая опорная нога опережающим движением доворачиваются вправо. Правая рука защищает живот, левая совершает обратное по отношению к ударной ноге движение. Голову держите прямо, смотрите в сторону удара.

4. В момент фиксации кулак левой руки находится несколько сзади ударной ноги. Левое плечо отведите назад, прогнитесь в спине. Стремитесь сохранить линию плеч горизонтально. Мышцы ног и брюшного пресса мгновенно напрягите. Смотрите в сторону удара.

5. Быстро согните ударную ногу в коленном суставе и через позицию п.2 возвратитесь в исходное положение.

Подготовительные упражнения

1. Поднимание колена по дуге вперед-вверх с поворотом голени в горизонтальное положение и доворотом на опорной ноге.

2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.

3. Выполнение удара из положения сидя: одна нога вытянута вперед, другая, согнутая в колене, отведена в сторону – назад. Обратить внимание на дугообразное движение колена вперед-вверх и разгибание колена только в конце траектории.

4. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия: а) стоя на одном колене; б) выполнение удара по разделением; в) медленное, напряженное, слитное выполнение удара; г) медленное выполнение удара с фиксацией; д) выполнение удара в боевом темпе;

5. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.

6. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ногой.

Характерные ошибки

1. При замахе бедро и голень не находятся в одной горизонтальной или восходящей плоскости, проходящей через точку удара.
2. Центр массы тела при ударе смещается за пределы площади опорной ступни и теряется равновесие.
3. Пятка опорной ступни отрывается от пола.
4. Опорная нога полностью выпрямлена.
5. Неправильно сформирована ударная поверхность ступни.
6. Нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации.
7. Сильное отклонение линии плеч от горизонтали.
8. Недостаточно энергичный отмах одноименной с ударной ногой руки, а плечо этой руки не отведено назад.
9. Недостаточно напряжены мышцы живота и слабый прогиб в спине.
10. Взгляд не направлен в сторону удара.

УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ (йоко-гери-кэаге)

Техника

1. Исходное положение – кибя-дачи.
2. Поднимите согнутую в колене левую ногу вверх-вперед-в сторону удара с формированием ударной поверхности стопы. При этом подошва ударной ноги скользит по голени опорной ноги, стопа поднята до уровня колена или выше. Корпус держите вертикально, руки в боевом положении. Голову поверните в сторону удара.
3. Доверните стопу правой ноги на носке вправо, одновременно мощным толчком бедра и маховым движением голени, не опуская колена. Разогните левую ногу в сторону и нанесите ею удар ребром стопы по дуге в сторону-вверх. Плечи, особенно правое, чуть наклоните вперед и стремитесь держать горизонтально, для этого максимально согнитесь в поясничной области. Руки держите в боевом положении. Голову поверните в сторону удара. В момент фиксации мгновенно напрягите все мышцы. Опорная нога чуть согнута.
4. Резким движением согните ударную ногу в коленном суставе и примите положение п.2.
5. Возвратитесь в исходное положение.

Подготовительные упражнения

1. Формирование стопы (сокуто).
2. Выполнение удара лежа на боку с упором на локоть, обратить внимание на формирование стопы.
3. Выполнение удара с опорой у гимнастической стенки и без опоры с сохранением равновесия:

- а) стоя на одном колене;
 - б) и в) выполнение удара по разделениям (аналогично прямому удару ногой);
 - г) медленное, напряженное, слитное выполнение удара;
 - д) медленное выполнение удара с фикцией;
 - е) быстрое выполнение с фикцией;
 - ж) выполнение удара в боевом темпе;
 - з) повторные удары из положения п.2 (техника).
4. Выполнение удара из различных стоек впереди и сзади стоящей ногой.
 5. Выполнение удара из различных стоек в сочетании с передвижениями, впереди и сзади стоящей ноги.

Характерные ошибки

1. При подъеме колена ступня ударной ноги не касается внутренней стороны опорной ноги.
2. Нет мощного толчка бедром и хлесткого движения голени вокруг относительно неподвижного колена.
3. Ступня во время удара непараллельна полу.
4. Не выделена ударная поверхность (сокуто).
5. Ударная нога полностью не выпрямлена.
6. Стопа опорной ноги доворачивается не в начале удара, а одновременно с выпрямлением ударной ноги.
7. Корпус несколько прогнут, а не согнут в поясничной области и не наклонен чуть вперед от плоскости пятка - тазобедренный сустав ударной ноги.
8. Взгляд направлен в сторону от направления удара.

Глава 2. Построение индивидуального занятия (тренировки).

1. Комплекс упражнений для самостоятельного проведения разминки.
2. Средства и методы развития общей выносливости:
 - Развитие гибкости
 - Развитие выносливости и быстроты
 - Развитие силы
3. Самоконтроль в процессе тренировки
 1. Комплекс упражнений для самостоятельного проведения разминки.

В самостоятельных занятиях целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и действий каратэ или упражнений физической подготовки.

В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки.

Комплекс наиболее простых и достаточно эффективных упражнений для самостоятельного проведения разминки.

1. Исходное положение (И.П.) – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях: наклоны головы вправо-влево, вперед-назад, а затем круговые движения в одну и другую сторону. Выполнить по 18-20 раз.
2. Исходное положение (И.П.) – ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях, правая рука – вверх, кисти сжаты в кулак: смена положений рук. Выполнить 8-12 раз.
3. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, ступни ног параллельны (кибадачи), руки перед грудью согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак: круговые движения кистей рук вперед-назад по 12-16 раз. Можно выполнять одновременно в одну сторону или в разные стороны.
4. Исходное положение (И.П.) – как в упражнении №3: круговые движения предплечьями вперед-назад по 12-16 раз в каждую сторону.
5. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулак: круговые движения рук в плечевых суставах по 12-16 раз вперед и назад.
6. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, руки в стороны, кисти сжаты в кулак: на счет 1-4 – одновременные круговые движения рук вперед, на 5-8-назад.
7. Исходное положение (И.П.) – как в упражнении №6: последовательные круговые движения рук одна за другой. Выполнить 12-16 раз вперед и назад.
8. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вправо-влево. Выполнить 12-16 раз в каждую сторону.
9. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, руки перед грудью, согнуты в локтях: на счет 1-2 – разведение согнутых рук в стороны, на 3-4 – разведение прямых рук с поворотом вправо-влево. Выполнить по 16-20 раз.
10. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, руки в стороны, кисти разогнуты до вертикального положения: повороты туловища вправо-влево. Выполнить 12-16 раз.
11. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка, ноги прямые, руки за голову: наклоны туловища вперед-назад. Выполнить 12-16 раз.
12. Исходное положение (И.П.) – широкая стойка. Ноги прямые, руки за голову: попеременные наклоны к левой-правой ноге, пальцами рук коснуться пальцев ног. Выполнить по 8-12 раз к каждой ноге.
13. Исходное положение (И.П.) – выпад левой – приседания в выпаде. Выполнить по 8-10 раз на каждой ноге.
14. Исходное положение (И.П.) – ноги на ширине плеч, руки опущены пружинистые наклоны вперед, пальцами рук или ладонями доставать пол, ноги в коленях не сгибать. Выполнить 8-12 наклонов. В последнем наклоне зафиксировать конечное положение на 10-15 секунд.

15. Исходное положение (И.П.) – стоя на одной ноге, захватить рукой нижнюю часть голени согнутой в коленном суставе другой ноги: сохраняя равновесие, 4-6 раз подтянуть колено вверх к груди, а затем выполнить наклон вперед.

16. Исходное положение (И.П.) – в полуприседе, опираясь ладонями о колени, туловище несколько наклонить вперед: круговые движения коленями вправо-влево. Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону.

При выполнении разминочных упражнений необходимо постепенно повышать амплитуду движений, а также следить за ритмом их выполнения. Как правило, все упражнения выполняются на счет, кратный четырем.

2. Средства и методы физической подготовки.

– Развитие гибкости. Под гибкостью мы рассматриваем многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления.

– Развитие быстроты и выносливости

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

Быстроту простой и сложной двигательной реакции, быстроту одиночного движения, быстроту сложного движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления, частоту движений.

Несмотря на важность быстроты реагирования на действия противника, в каратэ все же наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий – ударов, защит, изменений положения тела, перемещений. Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у хорошо физически подготовленных людей, как правило, не наблюдается. Это говорит о том, что если боец хочет повысить скорость выполнения каких-то специфических действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.

Для развития скоростных способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям:

1. Возможности выполнения с максимальной скоростью;
2. Освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
3. Во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений.

САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

Благодаря учету и анализу нагрузок, а также самонаблюдению Вы сможете контролировать свой тренировочный процесс и принимать решение о построении последующих занятий. Самоконтроль приучает к активному наблюдению и оценке своего состояния. При всей важности такого самоконтроля он, тем не менее, не может заменить контроля врачебного. Поэтому обязательно два раза в году пройдите осмотр у врача и строго выполняйте его рекомендации.

Все свои наблюдения необходимо заносить в дневник тренировок. Показатели самоконтроля делятся на объективные и субъективные. Из объективных признаков регистрируют частоту сердечных сокращений (ЧСС), вес тела, потоотделение, кистевую динамометрию.

Подсчет ЧСС проводят утром, лежа в постели. В процессе развития тренированности происходит закономерное урежение ЧСС с 65-75 уд.мин. Если возникнут значительные (более 8-10) и устойчивые отклонения необходимо проконсультироваться с врачом. Необходимо также контролировать ЧСС в процессе занятий. Повторение серий упражнений скоростно-силовой направленности обычно производится при снижении ЧСС до 120-130, а длительность восстановления пульса служит важным показателем функционального состояния организма.

Определение веса достаточно проводить 1 раз в неделю рано утром натощак, иногда можно проверить потери веса после занятия.

Потоотделение также может служить косвенным показателем уровня тренированности. Выделяют несколько степеней потливости: умеренную, значительную и чрезмерную. С ростом функциональной подготовленности потливость уменьшается.

К субъективным показателям относят самочувствие, оценку работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения.

Самочувствие является интегральным показателем и складывается из: наличия каких-либо необычных ощущений, болей; ощущения бодрости или вялости, усталости; оно может быть хорошим, удовлетворительным или плохим.

При проявлении необычных ощущений отметьте их характер, локализацию, возможную причину возникновения.

Работоспособность зависит от общего состояния вашего организма, а также от настроения, степени восстановления от предшествующей работы и оценивается как высокая, средняя и низкая. Длительное отсутствие желания тренироваться может быть признаком перетренированности.

Нормальный сон восстанавливает работоспособность ЦНС, обеспечивает бодрость и хорошее настроение. Сон должен быть не менее 7-8 часов, а при очень больших нагрузках – 9-10 часов.

Аппетит отмечается как нормальный, пониженный или повышенный. Его отсутствие или ухудшение указывает на утомление или болезненное состояние.

Систематическое наблюдение за своим состоянием, постоянный анализ его помогут вам лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок и окажут существенную помощь при самостоятельном планировании тренировочных нагрузок.

Предложенная нами методика ступенькой той длинной и крутой лестницы, которая называется мастерством.