

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению  
на заседании ШМО педагогов  
дополнительного образования  
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:  
Директор школы  
 Злобина И.В.  
Приказ № 486  
от «1» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Новое карате «Сётокан»**

Уровень освоения: базовый  
Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Смурага Владимир Николаевич,  
педагог дополнительного образования

<b>Паспорт программы</b>	
Название программы	Новое карате СЕТОКАН
Направленность программы	Физкультурно - спортивное
Уровень авторства	Комбинаторный (составлена на основе нескольких авторских разработок)
Форма реализации программы	Очная
Уровень освоения	Ознакомительно - прикладной
Срок реализации программы	3 года
Целевая аудитория	Учащиеся 1-10 классов
Необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических или иных работников для реализации программы	Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование (Калининградский технический институт; Воронежский филиал международного колледжа по традиционному карате , 2 ДАН)
Единовременное вовлечение детей в реализацию программы	Три группы по 10-15 учащихся
Краткая аннотация программы (актуальность, практическая значимость, новизна идей и подходов, наличие авторских методик и т. д.)	<b>Актуальность программы</b> определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно - спортивной направленности в области единоборств, развитие физических и моральных качеств занимающихся. Учащиеся, освоившие программу, проходят аттестацию с присвоением поясов и принимают участия в спортивных турнирах по каратэ. Новизна программы заключается в том, что в ней отражается преемственность основных этапов подготовки-подготовительного , начального и учебно-тренировочного этапов.
Содержание программы: цель и задачи, методы и формы организации работы	<b>Цель программы:</b> Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и приобретение навыков самообороны. Задачи поставленные в программе направлены в основном не только на успешное освоение навыков приемов единоборств, но на формирование интереса к занятию спортом, ведению здорового образа жизни. В процессе реализации программы используются современные педагогические и образовательные технологии: игровые, индивидуальные, коллективные; участия в мастер-классах и различных

	семинарах, проводимых Тамбовской федерацией каратэ.
Условия реализации программы: материально-техническое оснащение, требование к оснащению и конкретизация ; используемые учебно-методические комплексы, методические пособия, диагностический инструментарий и т. д.	<p>Учащиеся, осваивающие программу должны иметь спортивную форму ( желательно кимоно ), накладки на кулаки (перчатки), капу, протектор паховый (для мальчиков).</p> <p>Инвентарь и инструменты для коллективного пользования: скакалки, макивары и мешки для нанесения ударов, маты(татами) спортивные скамейки и т. п.)</p> <p>Занятия проводятся в стандартном спортивном зале учебного заведения, используются методики организации тренировочного процесса, основанного на правилах соревнований по СЕТОКАН, принятых на всероссийском форуме по карате в г. Подольске в 2008 году с участием всех региональных федераций.</p>
Документы, обеспечивающие реализацию программы ( типовые договора, соглашения, регламенты, положения, внутренние локальные акты организации и т. д.)	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p><b>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14</b></p> <p><b>Локальные акты учреждения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-положение о порядке организации и проведения контроля уровня освоения учащимися программ</li> <li>-положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих и рабочих программ</li> </ul> <p><b>Акты Федерации каратэ России:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила соревнований по СЕТОКАН</li> <li>-правила аттестации по СЕТОКАН</li> </ul>
Проблемные зоны и риски при реализации программы	Наличие покрытия типа татами, наличие индивидуальных средств защиты.

## Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой неповторимый, уникальный пласт культуры, где совмещается красота ритма, гармония и реальные боевые действия. Здесь техническая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Важной причиной популярности карате является его доступность. Им, фактически, может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от пола и возраста. Кроме того, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного наследия и признании его международным спортивным сообществом.

Стремление быть сильным, крепким, физически выносливым помогает современным школьникам работать над собой, самосовершенствоваться и добиваться хороших результатов в учебе.

**Новизна** программы состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 16 лет, что является отличительной чертой от других программ по единоборствам.

Программа составлена на основе типовой программы карате-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и дополнительного образования в общеобразовательных школах. Автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан карате г. Москва 2003 г., и программы Сетокан карате «Гармония тела, разума и духа» г.Иркутск 2004 г.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «СИН»- моральные качества дух, сила воли; «ТАИ»- физическая сила; «ВАДЗА» - техническое мастерство.

Физическая подготовка и техническое мастерство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни.

Программа по каратэ, как и другие виды единоборств, основана на соблюдении нравственных законов человеколюбия, добродетели и гуманности, препятствуя сведению ее до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

**Актуальность программы** состоит в самой методике и индивидуального подхода в дифференцировании тренировок и создании положительной мотивации для учащихся.

### **Цели и задачи программы.**

Программа представляет собой комплексную дополнительную услугу физкультурно-спортивной направленности, ориентируемую на общефизическое развитие детей и приобретение навыков в

спортивной соревновательной деятельности. Особый акцент в программе сделан на обретение техники и тактики в рамках освоения боевого искусства каратэ СЕТОКАН.

**Цель программы:** разносторонняя теоретическая и техническая подготовка, реализация оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствование двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием, а также обучить самостоятельному использованию средств для физического развития; элементов и приемов современного карате СЕТОКАН.

### **Задача программы**

#### ***Образовательные:***

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники карате по номинациям (ката, кумитэ)
- углубление и расширение знаний и навыков в единоборстве

#### ***Развивающие:***

- развитие таких свойств как быстрота , реакция, ловкость, смелость, выносливость
- выработать умение и навыки укрепления своего здоровья и самоконтроль физических нагрузок на занятиях
- развивать умение анализировать свои поступки, тактику ведения единоборств

#### ***Воспитательные:***

- воспитание внимательности и дисциплинированности
- воспитание чувства дружбы и благородства
- социализация детей и подростков
- целеустремленность и умение признавать и исправлять свои ошибки

**Данная программа** дополнительного образования детей строится на таких основных принципах как:

- индивидуальность
- доступность
- преимственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

- рабочие тренировки для приобретения навыков и освоения техники и тактики индивидуальных действий
- спортивные игры
- тесты
- контрольные тренировки
- показательные выступления
- сдача квалификационных экзаменов (присвоение различных поясов)
- спортивные соревнования
- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- мастер- классы ведущих спортсменов области
- участия в семинарах ведущих мастеров России

### **Сроки реализации программы**

Данная программа занятий физкультурно-спортивного объединения рассчитана на три периода обучения, причем каждый из них имеет свои цели и задачи. Последующие периоды являются логическим продолжением предыдущих. Программа постоянно совершенствуется с ростом опыта педагога и мастерства обучающихся. Применяются как классические, так и новые, современные методы обучения.

Программа «Сетокан каратэ» предназначена на обучение и воспитание детей и подростков с 7 до 16 лет , не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Программа рассчитана на 3 года (модуля) обучения и реализуется на базе МБОУ СОШ в **2 уровня:**

#### **- 1 уровень: начальная подготовка – 1 год (1 модуль)**

На первом уровне обучающиеся знакомятся с основами знаний по каратэ, овладевают основами техники традиционного каратэ.

Задачи 1 уровня: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики традиционного каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

#### **- 2 уровень: учебно- тренировочный - 2, 3 модули (2, 3 года)**

На втором этапе обучения проводится углубленное овладение техникой и тактикой карате-до. Задачи 2 уровня: расширение арсенала тактико-технических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовки учащихся, укрепление здоровья, спортивный

отбор и участия в турнирах по каратэ.

Рекомендуемый состав учебных групп согласно нормам и требованиям СанПиН:

1 год обучения-15 человек

2 год обучения-12 человек

3 год обучения -10 человек

### **Режим занятий**

Продолжительность одного занятия в группах составляет 2 учебных часа (90 минут).

### **Формы проведения занятий**

-по количеству детей- групповые

-по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающегося- теоритические знания, участие в спортивно- массовых мероприятиях

-по дидактической цели- вводное занятие, занятия по совершенствованию теоретической подготовленности, практические и комбинированные формы занятий

-рабочие тренировки для приобретения основ тактики индивидуальных действий

-спортивные игры

-контрольные тренировки и тесты

-показательные выступления

-сдача квалификационных экзаменов (аттестация) на соответствующий уровень подготовленности

-спортивные соревнования и турниры

### **Этапы обучения**

***Первый год (модуль) обучения (начальный)*** – осуществление физкультурно - оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техник карате СЕТОКАН и других видов спорта( легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ. А также приобретения начальных навыков самоконтроля физических нагрузок.

Он включает в себя изучение правил и ритуалов в каратэ, базовых стоек, различных видов перемещений из стойки в стойку, обучение выполнения ударов руками и ногами, блоков защиты, изучение элементов страховки при падении на пол, изучение первых ученических комплексов упражнений (кат), начальной стадии подготовки к проведению упрощенных поединков (кумитэ).

Все эти технические действия задействуют практически все мышечные группы и системы организма, что способствует гармоничному физическому развитию, формирует связочный аппарат, что увеличивает подвижность суставов и гибкость позвоночника. Повышает силу и эластичность мышц, вырабатывая быстроту и согласованность взаимодействий всех частей тела, реакцию и ловкость, равновесие и устойчивость перемещений.

Изучение технических элементов следует вначале проводить у зеркала или стены, далее в простой стойке без движений и в движениях. Затем под руководством педагога используются различные лапы и макивары. Следующий этап – работа в парах с контролем выполнения действий (удары, блоки, зацепы, захваты и т. п.)

На данном этапе обучения большое внимание следует уделять воспитанию скоростных качеств обучающихся и специальной тренировки дыхания, которое обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение.

Особое внимание-это научить учащихся правил поведения в спортзале (додзе) и выполнению установленных ритуалов, что воспитывает уважение к месту проведения занятий, а также друг к другу и к учителю( сенсею).

**Второй модуль (год) обучения(учебно-тренировочный)** –формирование общей базовой техники карате и физической подготовки, морально- волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и практики, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, повышение уровня функциональных возможностей своего организма.

Данный этап включает в себя изучение серий ударов и связок, передвижений, уходов и уклонов с линии атаки и защиты. Совершенствуются ранее изучаемая техника карате. Кроме этого этот этап качественно меняет форму занятий, упор делается на точность нанесения ударов и выполнение технических действий, что качественно меняет форму выполнения упражнений.

На этом этапе начинается изучение техники подсечек под переднюю и заднюю ноги противника и простые броски не выше бедра.

Работа в парах позволяет отрабатывать не только удары, но и защиту. Тренировки в парах выводят на качественно новый уровень понимание каратэ как боевое искусство, укрепляет боевой дух, делает занятия более интересными и продуктивными в плане воспитания. Изучается специальная техника дыхания «ЦИН», позволяющая более качественно выполнять различные упражнения и приемы. Изучаются и выполняются упражнения на укрепление мышечных тканей и снижению болевого порога, подготовки к сдерживанию ударов противника – это набивы; упражнения «железная рубашка»; «гранитная рука».

Продолжается изучение КАТ (бой с тенью) более сложного уровня, где оттачиваются базовые стойки, удары, перемещения, развивается память учеников, ориентация в пространстве,



координация движений и чувство ритма. Каты выполняются как индивидуально, так и группой где достигается слаженность действий всей команды, концентрация энергии.

В конце года обучения проводится квалификационная аттестация на «КЮ» пояс.

**Третий модуль(год) обучения ( учебно-тренировочный)-** овладение рациональными приемами и действиями, совершенствовать ранее изучаемую технику, умение демонстрировать стабильную спортивную форму и результаты, знать простую соревновательную терминологию и правила соревнований в каратэ по номинациям.

На данном этапе обучения техника карате( удары, движения и т. п.) выполняются в полную силу и скорость, а значит по праву является настоящей школой формирования и проверки стойкости боевого духа и очередным шагом к своему совершенствованию.

Исходя из правил соревнований Российской федерации каратэ СЕТОКАН. Все учебно-тренировочные и соревновательные поединки проводятся по правилам и в специальной защитной экипировке спортсмена (накладки бандаж капа, защитный жилет, футы), которая надежно предохраняет жизненно важные органы и части тела от поражения и травматизма.

На этом этапе работа по макиварам и лапам проводится на силу и скоростную выносливость.

Продолжается изучения Кат более высокого уровня, отдельно изучается бросковая техника в различных режимах и с различными противниками.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формируются цели и задачи на будущее, осуществляется подбор средств, методов для учебных и соревновательных процессов.

В соответствие с правилами и требованиями каратэ в конце учебного года проводится очередная аттестация на «КЮ».

**Система поясов** является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учебы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ присваиваются после того как спортсмен подтвердил свое мастерство, выдержав соответствующие испытания и сдав экзамен мастерам высшей категории. Присужденные ученические и мастерские степени и пояса сохраняются за человеком пожизненно, чем бы он ни занимался, и где бы он не работал.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума - он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность. Уверенность в себе и позитивное мышление по отношению окружающим. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание в применении определенных техник.

**Образовательная деятельность программы построена по следующим направлениям:**

**Теоретическая подготовка-** рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как

спортивно-педагогической дисциплины, как предмет познания и практической деятельности, Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

**Общая физическая подготовка-** включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию ученика, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости , выносливости.

**Техническая подготовка-** это совокупность стоек, передвижений с ударами и защитой, используемые при изучении и применении в каратэ.

Техническая подготовка включает в себе атакующие и защитные техники, блоки руками и ногами, техники перемещений с ударами руками и ногами, техника самостраховки при падении на пол и выполнении технических действий.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН-КУМИТЭ, САНБОН-КУМИТЭ, КИХОН-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ- ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ (это виды спаррингов). А так же формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы и воплощения принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства и собственного состояния.

**Соревновательная подготовка-** предусматривает участие воспитанников в соревнованиях различного уровня: внутриклубные, городские , районные, областные, окружные и российские.

При подготовке к соревнованиям возможны изменения в тренировочном процессе с учетом степени подготовленности учащихся и их индивидуальных физико-технических данных.

## **Методы контроля**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретения навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия учеников через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных турниров, а так же сдачи квалификационных экзаменов на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

**1.Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

**2.Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года для оценки приобретенных навыков, освоения знаний и тактик индивидуального действия с использованием комплекса контрольных упражнений по общефизической и тактико-технической подготовленности (**пояса**),

при этом учитываются показатели тренировочной и соревновательной деятельности, а также выполнение квалификационных требований **системы поясов**.

**3.Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке для всех групп, а так же выполнение дальнейших квалификационных требований **системы поясов**.

, Контрольные нормативы по ОФП, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе.

## - **Содержание занятий групп 1 модуля (года) обучения (начальная подготовка)**

### **1.Введение- теория**

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в спортивном зале для занятий каратэ.

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Индивидуальные средства защиты. Действия тренера и учащихся в опасных ситуациях ( пожаре, наводнении, угрозе взрыва и др.)

### **2.Теоретическая подготовка**

История развития восточных боевых единоборств в России и на Востоке, что такое карате и понятие о **додзе**, где приняты особые правила поведения и этикета:

-выполнение поклонов перед входом и выходом из зала, при обращении к учителю и старшему ученику

-находясь в додзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать

-проявлять уважение к тренеру и другим учащимся в додзе

-вести себя с достоинством.

Основы терминологии и термины , применяемые в каратэ, понятия о гигиене и строении своего организма.

### **3.Общая физическая подготовка**

Теория.

Теоритическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно при тренировке, органически связана с физической, тактико- технической подготовкой как элемент практических занятий.

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе; приседание за 20 и 30 с. в максимальном темпе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 и 30 секунд; эстафетный бег; прыжки со скакалкой и через гимнастическую скамью; подвижные игры.

Развитие силы: подтягивание на перекладине; лежа - отжимание от пола и от скамейки; поднимание ног в висе на гимнастической стенке и в паре с партнером.

Развитие ловкости: челночный бег; кувырки; подвижные игры с элементами поражения цели и преодолений препятствий.

Развитие гибкости и подвижности суставов: упражнения в парах; различные растяжки и простые гимнастические упражнения.

Развитие выносливости: бег кроссовый 500-1000 метров

#### **4. Специальная физическая подготовка**

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значение силы, быстроты, выносливости и скорости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

Быстроты и скорости- выполнение техники в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Силы- работа в парах с определенным сопротивлением партнера.

Ловкости – отработка отдельных элементов приемов и кат, назначаемый упрощенный спарринг на 1, 2 и 3 шагов, основы свободного спарринга.

Гибкости и подвижности суставов- растяжки, выполнение техники с максимальной амплитудой, выполнение упражнений на пресс.

Выносливости- выполнение отдельных упражнений и кат на время.

#### **5. Техничко- тактическая подготовка**

Теория.

Ознакомление с названиями ударов руками и ногами, блоками и стойками в каратэ, их правильному произношению и предназначению.

Практика.

Изучение стоек : хейко- дачи, кибачи- дачи, дзенкуце- дачи, кокуце- дачи и др.

Изучение ударов руками: цки, гьяку-цуки, ойцуки и др.

Изучение ударов ногами: мае-гери, йоко-гери, маваши-гери и др.

Изучение блоков- аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай и др.

Изучение техники 9-8 кю

Изучение базовых комплексов движений- Тайкеку шодан, Хейан шодан, Хейан нидан.

Кумите – выполнение упрощенных форм кумитэ: Кихон – иппон кумитэ; Кихон- гошон кумитэ.

#### **6. Тактическая подготовка**

Теория.

Разъяснение индивидуальных действий ученика с учетом его особенностей, правильно ориентироваться и выполнять нужные действия в условиях ведения спарринга и выполнения кат.  
Практика.

Работа в парах при проведении кумитэ и ката.

### **7.Контрольно- оценочные испытания**

Теория.

Объяснение ученикам требования и степени рисков при проведении этих тестов.

Практика.

Тестирование техники 9-8 КЮ на 5 шагов вперед-назад (см. приложение)

Тестирование упрощенных видов кумитэ на оценки (см. приложение)

**Учебно-тематический план групп 1 модуля ( года) обучения  
(этап начальной подготовки)**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.Теория</b>		<b>19</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в России	4	4		
1.2	История развития каратэ в России	3	3		
1.3	Краткие сведения о строении организма	2	2		
1.4	Техника безопасности в каратэ	6	5	1	
1.5	Основные термины и ритуалы в каратэ	4	2	2	
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>3,2</b>	<b>26,8</b>	
2.1	Легкоатлетические упражнения	12	1.2	10.8	
2.2	Гимнастические упражнения	10	1.2	8.8	
2.3	Спортивные и подвижные игры	8	0.8	7.2	
<b>3.Специальная физическая подготовка</b>		<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	
3.1	Бег с остановками и изменениями направления	8	1	7	
3.2	Упражнения на силу и скорость	6	0.8	5.2	
3.3	Гибкость и подвижность суставов, растяжки	6	0.6	5.4	
3.4	Упражнения на выносливость и ловкость	6	0.6	5.4	
<b>4.Техническая подготовка</b>		<b>106</b>	<b>12</b>	<b>94</b>	
4.1	Изучение стоек:ДЗЕНКУЦЕ,КИБА, КОКУЦЕ и передвижение в них по прямой линии	10	1.2	8.8	
4.2	Изучение прямого удара:ЦКИ	10	1	9	
4.3	Изучение ударов ногой:МАЕ,МАВАШИ,ЙОКО	8	0.8	7.2	
4.4	Изучение блоков: аге уке,сото и учи,гедан барай	8	1.2	6.8	
4.5	Выполнение КИХОН-ИППОН кумитэ	8	1	7	
4.6	Изучение техники кихона 9-8 кю	8	1	7	
4.7	Выполнение КИХОН-ГОХОН кумитэ	8	1	7	
4.8	Изучение базовой ката:ТАЙКУЕКУ СЕДАН	14	1.6	12.4	
4.9	.....ХЕЙАН СЕДАН	14	1.6	12.4	

4.10	.....ХЕЙАН НИДАН	16	0.6	14.4	
<b>5.Тактическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
5.1	Индивидуальные действия при проведении кумитэ	8	1	7	
5.2	Индивидуальные действия при выполнении ката	8	1	7	
<b>6.Интегральная подготовка</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>7.Контрольные испытания</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
7.1	Тестирование техники 9 кю	8	1	7	
7.2	Тестирование техники 8 кю	8	1	7	
7.3	Сдача квалификационного экзамена на кю				
<b>8.Участие в соревнованиях</b>					
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>39,2</b>	<b>176,8</b>	

**Ожидаемые результаты групп 1 года обучения  
( этап начальной подготовки)**

<b>Должны знать</b>	<b>Должны уметь</b>
Основы техники безопасности на занятиях по каратэ	Соблюдать порядок и дисциплину на занятиях, выполнять указания тренера; соблюдать установленный распорядок; иметь индивидуальные средства защиты; помогать друг другу на занятиях; контролировать режим нагрузок по своему внутреннему самочувствию
Основы физической культуры и спорта	Уметь правильно ориентироваться в мире спорта и выбрать свое направление физического развития
Историю развития каратэ в России	Знать основные особенности каратэ
Краткие сведения о строении своего организма	Показать жизненно важные органы
Термины и ритуалы в каратэ	Знать терминологию основных команд и названий простых техник, уметь правильно вести себя на занятиях
Основы проведения разминочных комплексов с использованием упражнений из легкой атлетике , гимнастики	Уметь самостоятельно провести простую разминку перед освоением основного материала
Упражнения на скорость и силу	Выполнять технику с максимальной возможной скоростью за контрольное время, использовать партнера как препятствие при выполнении упражнений
Упражнения на гибкость, растяжки	Выполнять средние и верхние прямые и круговые махи ногами, делать продольные и поперечные растяжки ногами
Упражнения на выносливость и ловкость	Выполнять каты максимальное количество раз; бег 1000 метров; игровые упражнения с поражением цели
Основные стойки в каратэ	Выполнять стойки: киба дачи; кокуце дачи; дзенкуце дачи и перемещаться в них по прямой линии
Прямые удары кулаком	Выполнять на месте и в движении по прямой линии прямые удары передней части кулака: цки
Отдельные удары ногами	Выполнять на среднем уровне удары ногами: мае гери; йоко гери; маваши гери на месте и в движении по



	прямой линии вперед
Отдельные блоки руками	Выполнять на месте и в движении вперед- назад блоки руками: аге уке; сото уке; учи уке; гедан барай
Упрощенное кумитэ	Выполнять упрощенный поединок на 1 и 3 шага: кихон иппон и кихон гохон кумитэ
Основы тактики в каратэ	Правильно ориентироваться при выполнении кат и кумитэ с учетом особенностей противника
Требование тестов 9-8 кю	Сдать тестированный экзамен на 9-8 кю
Правила соревнований по номинациям	Принять участие в соревновании или показательных выступлениях по каратэ

### **Прогнозируемые проблемы и неудачи**

- потеря контингента занимающихся, основная причина в том, что некоторые ученики приходят в объединение , насмотревшись боевиков и по велению родителей
- преждевременное разочарование в занятиях вследствие создания для себя ложного стереотипа простоты и легкости бокса в освоении материала
- чрезмерная озабоченность родителей о здоровье своих детей
- неспособность отдельных детей достаточно полно освоить программу 1 года обучения вследствие частых болезней и пропусков занятий
- ожидание занимающимися быстрого результата и разочарование от его отсутствия
- отсутствия необходимого спортивного инвентаря и базы вследствие недостаточного финансирования

### **Меры по их устранению**

- проведение теоретических занятий с рассказами о выдающихся спортсменов и мастеров единоборств, которые преодолевая трудности и испытания , добились больших успехов и побед
- разъяснения ученикам и их родителям о необходимости регулярных тренировочных занятий для поддержания и укрепления здоровья и способности уметь постоять за себя
- просмотр художественных и учебных фильмов с примерами упорных тренировочных занятий для достижения результатов
- беседа с родителями о чрезмерном контроле и заботе, которые мешают развитию и

самостоятельности их детей

-использование партнера в тренировочных занятиях- как средства для отработки ударов и техник, изготовление снарядов своими руками, привлекая к этому процессу родителей занимающихся

## **Содержание занятий 2 модуля (года) обучения (учебно- тренировочный этап)**

### **1.Теоретическая подготовка**

Теория.

Основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спортивная квалификация- разряды и звания. Развитие современного карате СЕТОКАН в России и за рубежом, ведущие спортсмены мирового уровня.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и командной. Режим дня спортсмена, основы правильного питания и здорового образа жизни.

Факторы риска при спортивных занятиях, понятие о травме , предупреждение травматизма и первая помощь при получении травмы. Врачебный контроль и самоконтроль нагрузок на тренировках.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности, характеристика изучаемых приемов.

Изучение правил и терминологии, применяемые на соревнованиях по карате, тактика и техника необходимая для более успешного освоения каратэ.

### **2.Общая физическая подготовка**

Теория.

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивание мышц. Требуемая правильная работа с партнером особенно при выполнении гимнастических и простых акробатических упражнений и тестов.

Практика.

Развитие выносливости и скорости – бег кроссовый, выполнение отдельных технических связок на время и на скорость, длительное выполнение кат без остановки . Прыжки со скакалкой на время и на скорость.

Развитие силы– отжимание от пола, подтягивание на перекладине ,прыжки и приседания с отягощением; работа с гантелями

Развитие ловкости и смелости – отработка отдельных приемов с более опытным партнером; стойки на лопатках и руках; игровые спортивные занятия с поражением цели.

Гибкость и подвижность суставов- выполнение упражнений и приемов с максимальной амплитудой; растяжки на полу и на гимнастической стенке в парах и индивидуально.

Спортивные и подвижные игры- игры на выбивание и выбывание с 1 и 2 мячами; различные беговые эстафеты с использованием различных предметов (мячей, скакалок, поясов кимоно и др.); игра голыми ногами в футбол.

### **3.Специальная физическая подготовка**

Теория.

Правильная работа на скорость и время по макиварам. Выполнение техник с правильной амплитудой и ритмом. Необходимость работы с партнером.

Практика.

Развитие физических качеств.

Скорости и выносливости- бег 1000-2000 метров, отжимание от пола максимальное количество раз несколькими сериями; максимальное количество ударов руками и ногами на скорость и на время; челночный бег на скорость и на определенное контрольное время.

Развитие пресса – статическая стойка сидя на полу со согнутыми ногами на время(железная рубашка); набивание пресса ладонками, пальцами, кулаками; лежа на полу разгибание и сгибание туловища индивидуально и в парах.

Развитие координации – выполнение кат с закрытыми глазами, простая борьба с закрытыми глазами; приседание и прыжки на одной ноге; упражнение вращения вокруг своей оси в разных направлениях.

Развитие гибкости и растяжки – выполнение мостиков на полу и у стенки; кувырки вперед- назад с подъемом на ноги; кувырки на матах через партнера; наклоны туловища вперед-назад до пола; выполнение «шпагата» продольного и поперечного индивидуально и в парах.

Укрепление связок кистей и голеностопов – нанесение ударов руками и ногами по макиварам, отработка техники правильного контакта с поверхностью снаряда.

### **4.Технико-тактическая подготовка**

Теория.

Ознакомление с новыми приемами и их особенностями, с их названиями и произношением и правильностью выполнения с учетом требований правил соревнований. Ознакомление о принципах выведения соперника из равновесия для более успешного его поражения.

Практика.

Техника быстрого перемещения из стойки в стойку с выполнениями прямых ударов руками ЦКИ на время и на скорость.

Изучение техники 7-6 КЮ на 3 и 5 шагов в движении вперед и назад.

Изучение ударов ногами : маваши, уширо, йоко, мае гери в парах

Выполнение подсечек по переднюю ногу противника с захватом руки.

Выполнение 1 блочной комбинации на обе руки: аге-сото-учи- гедан барай.

Выполнение упрощенных спаррингов: кихон-самбон и дзю- иппон кумитэ.

Выполнение базовой техники движений: хейан сандан и хейан йодан.

Проверка индивидуальных действий при кумитэ и выполнении кат, оценка морально-волевых качеств учеников и исправление ошибок и упущений.

## **5.Контрольно-оценочные испытания**

Теория.

Требования, необходимые для успешного прохождения данных испытаний и норм.

Практика.

Тестирование техники в движении на 5 шагов вперед- назад на 7-6 КЮ (см. приложение)

Результативность освоения закрепленных знаний в процессе обучения оценивается по результатам сдачи квалификационных экзаменов на пояс ( см.приложение №1) и в ходе участия в соответствующих их уровню соревнований.

**Учебно-тематический план групп 2 модуля (года) обучения  
(учебно-тренировочный этап)**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.Теория</b>		<b>21</b>	<b>19</b>	<b>3</b>	
1.1	Техника безопасности в каратэ	3	3		
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3		
1.3	Гигиена и режим дня спортсмена	3	3		
1.4	История развития каратэ СЕТОКАН	3	3		
1.5	Физическая культура и спорт в России	3	3		
1.6	Терминология техники и жестов в Сетокан	3	2	1	
1.7	Правила соревнований по номинациям	3	2	1	
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	
2.1	Развитие скорости и выносливости	6	0.8	5.2	
2.2	Развитие силы и ловкости	6	0.8	5.2	
2.3	Развитие гибкости , подвижности суставов	4	0.4	3.6	
2.4	Спортивные и подвижные игры	8	1	7	
<b>3.Специальная физическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>3,6</b>	<b>26,4</b>	
3.1	Упражнения на выносливость и скорость	6	0.8	5.2	
3.2	Упражнения на координацию движений	6	0.8	5.2	
3.3	Упражнения на развитие пресса	6	0.6	5.4	
3.4	Отработка одиночных ударов (руками, ногами) по макиварам	6	0.8	5.2	
3.5	Упражнения на гибкость, растяжки в парах	6	0.6	5.4	
<b>4.Техническая подготовка</b>		<b>102</b>	<b>11,2</b>	<b>90,8</b>	
4.1	Изучение быстрого перемещения из стойки в стойку	8	0.8	7.2	
4.2	Выполнение удар.ЦКИ на время; на скорость	8	0.8	7.2	
4.3	Изучение:МАЕ,МАВАШИ, ЙОКО,УШИРО гери в парах	10	1.2	8.8	
4.4	Изучение кихона на 7-6 кю	14	1.6	12.4	
4.5	Изучение подсечек на переднюю ногу с захват.	10	1	9	
4.6	Изучение 1 блочной комбинации	14	1.6	12.4	
4.7	Изучение КИХОН и ДЗЮ-ИППОН кумитэ	10	1	9	

4.8	Изучение базовой ката ХЕЙАН САНДАН	14	1.6	12.4	
4.9	Изучение базовой ката ХЕЙАН ЙОНДАН	14	1.6	12.4	
<b>5.Тактическая подготовка</b>		<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
5.1	Индивидуальные действия при кумитэ	8	1	7	
5.2	Индивидуальные действия при выполнении ката	8	1	7	
<b>6.Интегральная подготовка</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>7.Контрольные испытания</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	
7.1	Тестирование техники 7 кю	8	1	7	
7.2	Тестирование техники 6 кю	5	1	4	
7.3	Сдача квалификационного экзамена на кю	4		4	
<b>8.Участие в соревнованиях</b>					
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>42,8</b>	<b>173,2</b>	

**Ожидаемые результаты групп 2 модуля (года)года обучения  
( учебно- тренировочный этап)**

Должны знать	Должны уметь
Техника безопасности в каратэ, понятие о травме и травматизме	Оказывать первую помощь при получении травмы; уметь контролировать свои нагрузки по частоте биения сердца и дыханию; иметь правильно применять индивидуальные средства защиты( капы, паховые бандажи, накладки на кисти)
Врачебный контроль	Каждые 6 месяцев проходить контроль своих медицинских показателей в областном ФСД
Гигиену и режим дня	Правильно и сбалансировано питаться и отдыхать; выполнять домашние задания и следить чистотой своего тела и кимоно
История развития каратэСЕТОКАН	Определить отличительные черты СЕТОКАН от других видов каратэ
Физическая культура и спорт в России	Определить спортивную квалификацию, уметь определять значение разрядов и званий в спорте
Терминология техники и жестов в каратэ	Уметь демонстрировать различную технику по терминологии применяемой в каратэ, выполнять простые жесты для обозначения действий
Упражнения на развитие скорости и выносливости	Физические упражнения на скорость; максимальное количество отжиманий от пола на время ; челночный бег на время; кроссовый бег 1500 метров
Упражнения развития силы и ловкости	Отжимание от пола максимальное количество раз с несколькими подходами; сгибание и разгибание рук с гантелями; спортивные игры с поражением цели
Упражнения развития гибкости , подвижности суставов и пресса	Маховые упражнения ногами в различных направлениях на среднем и верхних уровнях; выполнение «мостиков и коробочек» на время; продольные и поперечные «шпагаты»
Упражнения на координацию движений	Выполнение техник и кат с закрытыми глазами; стойки и прыжки на одной ноге; бег «змейка» между партнерами не касаясь их
Упражнения на развитие пресса	Выполнять упражнения «уголок» на перекладине; «железная рубашка» сидя на полу; разгибание и сгибание туловища лежа на полу; набивание мышц

	живота
Упражнения на укрепление связок голеностопа и кистей	Нанесение голыми кулаками и ногами серии ударов по макиварам
Технику быстрого перемещения в стойках	Перемещение в стойках на время
Удары ногами в парах на среднем уровне	Наносить с контролем контакта удары ногами в парах на месте и в движении: мае гери; маваши гери; йоко гери; уширо гери
Подсечки на переднюю ногу с захватом руки противника	Выполнять подсечку на переднюю ногу с захватом руки в парах на месте и в движении по прямой линии
1 блочную комбинацию руками	Выполнять комбинацию из блоков непрерывно попеременно правой- левой руками: аге уке- аге уке; сото уке- сото уке; учи уке- учи уке; гедан уке гедан уке
Упрощенные поединки на 1 и 3 шага	Выполнять упрощенные спарринги на 1 и 3 шага и на очки: кихон санбон и дзю иппон кумитэ
Комплекс перемещений кат : хейан сандан и хейан йодан	Выполнять на время каты на 7-6 кю: хейан сандан и хейан йодан
Тактику карате уровня 6-7 кю	Индивидуальные необходимые действия для успешного выступления по катам и кумите с учетом морально-психологических качеств учеников
Условия и требований тестирования на 7-6 кю	Выполнить технику каратэ 7-6 кю на результат (см. приложение) Сдать успешно квалификационный экзамен
Правила соревнований в карате по номинациям	Принять участие в соревнованиях по каратэ и показательных выступлениях своей группы



## **Прогнозируемые проблемы и неудачи**

- потеря контингента занимающихся детей из-за боязни получения спортивных травм, проявление робости духа и мягкотелости в преодолении страха перед поединком
- разочарование детей в занятиях вследствие неудач на квалификационных экзаменах и соревнованиях
- невозможность приобретения прочных технических навыков из-за отсутствия необходимого спортивного оборудования и инвентаря
- трудности в проведении соревнований и организации выезда в другой регион вследствие отсутствия финансирования, невозможности поощрения победителей материальными ценностями
- исключение из объединения из за необоснованных пропусков занятий и плохого поведения на тренировках
- невозможность быстрого включения в спортивную деятельность в начале учебного года из-за утраты навыков и выносливости за время летних каникул

## **Меры по их устранению**

- выполнение специальных упражнений по преодолению и противодействию болевых ощущений, воспитывая в себе уверенность
- индивидуальный подход в выборе тренировочных занятий, с учетом психологических и физических данных учеников и их участие в мастер- классах спортсменов высокого технического уровня
- поиск и привлечение денежных средств для приобретения необходимого оборудования и инвентаря
- поиск спонсорской помощи для организации турниров и выездов в другие регионы на соревнования
- проведение бесед и уроков с привлечением родителей с разъяснениями о требованиях и правилах, которые необходимо соблюдать учениками на занятиях по каратэ
- выдача индивидуальных домашних заданий каждому ученику на период летних каникул

## **Содержание занятий 3 модуля (года) обучения (учебно- тренировочный этап)**

### **1.Теоретическая подготовка**

Теория.

Беседа о задачах стоящих перед обучающимися в предстоящем учебно-тренировочном году. Ознакомление учащимися о последних новостях и событиях происходивших в Российском спорте за истекший период времени, Дальнейшее ознакомление с историей развития каратэ СЕТОКАН и разновидностями в стилях восточных единоборств и их краткими особенностями.

Изучение тематики правильного питания , закаливания , режима дня и врачебного контроля и самоконтроля своих нагрузок профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи с привлечением специалистов в этой области из районной поликлиники.

Основы безопасного поведения и факторах риска выявленных на занятиях по каратэ, на открытых площадках, на соревнованиях и в поездках на турниры и др.

Дальнейшее ознакомление с тактикой и требуемой техникой для успешного выступления на соревнованиях. Правила соревнований по номинациям с примерами и терминологией и жестами судей , применяемые в поединках.

### **2.Общефизическая подготовка**

Теория.

Правильное и обдуманное выполнение заданий, используемых для общефизического развития и подготовленности, контроль выполнения упражнений.

Практика.

Легкоатлетические упражнения- различные формы бега на время, скорость, направления движений и рельефа поверхности. Выполнение упражнений взмахов , наклонов, разворотов с использованием имеющихся подручных средств( мячей, гимнастических палок, обручей и т.д.)

Гимнастические упражнения – подтягивание и вис на руках на перекладине; подъем ног и разворот на перекладине; упражнение «колесо» на полу; кувырки вперед- назад на матах; кувырок через лежащего партнера; выполнении стойки на руках у стены и с партнером. выполнение «мостиков и коробочек» ; растяжки рук и ног т. д.

Развитие ловкости- челночный бег с препятствием; занятия с нунчаками; упражнения с поражением цели.

Спортивные и подвижные игры- игры с использованием поясов от кимоно;

комбинированные игровые упражнения команда на команду и все против всех.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Теория.

Ознакомление с правилами самоконтроля при выполнении упражнений.

Практика.

Развитие прыгучести – упражнения со скакалкой в различных режимах; резкие приседания с отягощением и без; приседания и прыжки на одной ноге; перепрыгивание через скамейку и другие препятствия и т. д.

Развитие скорости и выносливости – выполнение приемов и связок максимальное количество раз за контрольное время; выполнение кат в быстром темпе; кумитэ с быстрыми соперниками; кроссовый бег 2000м на время.

Развитие устойчивости и координации движений- статические и динамические упражнения в стойках с отягощением и с партнером; выполнение технических действий и приемов в закрытыми глазами и в темноте.

Развитие пресса – упражнения сгиба и разгиба туловища из положения –лежа на полу спиной и животом- с партнером и без; упражнение «железная рубашка»; упражнение «уголок» на перекладине; набивания мышц живота.

Развитие силы – работа в парах над сохранением и выведением движущего партнера из равновесия; захваты на удержание соперника; отжимания от пола с прыжком и хлопком ладонями; работа с гантелями.

Растяжка и подвижность суставов – выполнение продольных и поперечных «шпагатов» на полу, от стены, в парах, на скамейках; вращательные движения корпуса туловища, колен, бедра, стопы, рук, локтей, кистей, головы в различных направлениях; выполнение маховых упражнений с максимальной амплитудой.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

Теория.

Беседа об особенностях изучаемых приемов и их использовании в целях самообороны, а также в необходимости отработки ранее изучаемой техники.

Практика.

Изучение комбинированных перемещений из стоки в стойку, с линии защиты и атаки, что позволяет более успешно вести поединок и выполнять каты.

Изучение и выполнение ударов ногами в движении вперед- назад на 3 шага: мае гери; маваши гери; йоко гери; уширо гери в парах и по макиварам.

Выполнение комбинаций из блоков и ударов руками(ногами): аге уке- цки(мае гери); учи уке- цки(маваши гери); сото уке цки(йоко гери); гедан барай- цки(уширо гери).

Изучение техники 5-4 кю в движении по прямой линии и 5 шагов вперед- назад.

Изучение и выполнение более сложного комплекса движений с ударами и блоками:  
хейан годан

Изучение в парах подсечки задней ногой под переднюю (заднюю ноги противника),  
требование вывести его из равновесия.

Изучения броска не выше бедра с захватом одной или двух рук на матах.

Выполнение в парах более сложных поединков, приближенным к свободным боям.

Поединки выполняются на один удар (любой из ранее изученных), атака на один шаг в  
свободном движении обоих учеников: дзю иппон кумитэ и дзю кумитэ.

Тактическая подготовка учеников направлена на целесообразность проведения той или  
иной техники в зависимости от ситуации и формирование самой модели соревнования с  
конкретным соперником. Подавление тактики противника посредством натиска и реализации  
собственной тактики с использованием своей лучшей техники.

## **5.Интегральная подготовка**

Теория.

Необходимость выбора для себя более успешную и «любимую» технику каратэ для  
лучшего выступления на турнирах.

Практика.

Отработка выполнения лучшей своей технике по макиварам; в парах; на скорость и  
время; с разными партнерами.

## **6.Контрольно- оценочные испытания**

Теория.

Разъяснение требований необходимых результатов, которые необходимо  
продемонстрировать для успешного прохождения данных испытаний.

Практика.

Тестирование техник 5-4 кю на оценки и балы, прохождение квалификационных  
экзаменов на соответствующий пояс (см. приложение), участие в показательных выступлениях  
и соревнованиях.

**Учебно-тематический план групп 3 (модуля) года обучения  
(учебно- тренировочный этап)**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1.Теория</b>		<b>25</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	
1.1	Техника безопасности в каратэ	4	3	1	
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль нагрузок	3	1	2	
1.3	Гигиена, закаливание и режим дня спортсмена	3	3		
1.4	Физическая культура и спорт в России	3	3		
1.5	История развития СЕТОКАН каратэ в мире	4	4		
1.6	Тактика в каратэ по номинациям	4	2	2	
1.7	Правила соревнований и жесты судей на них	4	2	2	
<b>2.Общая физическая подготовка</b>		<b>26</b>	<b>2,8</b>	<b>23,2</b>	
2.1	Легкоатлетические упражнения	8	0.8	7.2	
2.2	Гимнастические упражнения	8	0.8	7.2	
2.3	Развитие ловкости	4	0.4	3.6	
2.4	Спортивные и подвижные игры	6	0.8	5.2	
<b>3.Специальная физическая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	
3.1	Упражнения на развитие прыгучести	6	0.6	5.4	
3.2	Упражнения на скорость и выносливость	8	0.8	7.2	
3.3	Упражнения на устойчивость и координацию движений	8	0.6	7.4	
3.4	Упражнения на пресс	6	0.6	5.4	
3.5	Упражнения на силу	6	0.8	5.2	
3.6	Растяжка и подвижность суставов	6	0.6	5.4	
<b>4.Техническая подготовка</b>		<b>79</b>	<b>10</b>	<b>69</b>	
4.1	Комбинированные перемещения из стойки в стойку	8	0.8	7.2	
4.2	Изучение техники: блок- удар рукой(ногой)	8	1	7	
4.3	Выполнение МАЕ,МАВАШИ,ЙОКО,УШИРО, УРА МАВАШИ в парах и по макиварам	10	1	9	
4.4	Изучение кихона на 5-4 кю	10	1.2	8.8	
4.5	Изучение ДЗЮ ИППОН и ДЗЮ кумитэ	8	1	7	
4.6	Изучение подсечек на заднюю ногу	8	1.2	6.8	
4.7	Изучение бросков не выше бедра	8	1	7	

4.8	Изучение базовой ката: ХЕЙАН ГОДАН	12	1.6	10,4	
4.9	Повтор всех предыдущих кат	7	1.2	5.8	
<b>5.Тактическая подготовка.</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
5.1	Индивидуальные действия при ДЗЮ ИППОН кумитэ	10	1	9	
5.2	Индивидуальные действия при выполнении кат	10	1	9	
<b>6.Интегральная подготовка</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
6.1	Отработка выполнения своей лучшей техники в кумитэ	10	1	9	
<b>7.Контрольные испытания</b>		<b>16</b>	<b>1,6</b>	<b>14,4</b>	
7.1	Тестирование техники 5 кю	6	0.8	5.2	
7.2	Тестирование техники 4 кю	6	0.8	5,2	
7.3	Сдача квалификационного экзамена на кю	4		4	
<b>8.Участие в соревнованиях</b>					
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>39,4</b>	<b>176,6</b>	

**Ожидаемые результаты групп 3 модуля ( года) обучения  
(учебно- тренировочный этап)**

<b>Должны знать</b>	<b>Должны уметь</b>
Техника безопасности в каратэ	Соблюдать правила нанесения приемов и ударов, зная особенности организма человека
Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях	Регулярно раз в пол года проходить осмотр в физкультурно- спортивном диспансере; оказывать первую доврачебную помощь при травме уметь контролировать свои нагрузки на тренировке по частоте ЧСС;
Гигиена, режим дня	Правильно питаться и вовремя отдыхать, следить за чистотой своего тела , кимоно и амуниции
Физическая культура и спорт в России	Уметь правильно ориентироваться в мире спорта и пользоваться современными средствами коммуникации
История развития мирового СЕТОКАН	Отличать по внешним признакам лучших мастеров карате, брать с них пример, изучать их технику и тренинг
Тактику и основные жесты в соревнованиях по каратэ	Самостоятельно расшифровать действия жестов и терминов судей
Легкоатлетические и гимнастические упражнения для разминки	Уметь индивидуально проводить разминку перед выполнением технических действий
Упражнения на развитие ловкости. Подвижные и спортивные игры для лучшего усвоения техники каратэ	Выполнять спортивные и подвижные игры с успешным поражением цели или противника, правильно перемещаться на площадке, контролируя ситуацию и темп игры
Упражнения на скорость и выносливость	Выполнять приемы и удары максимальное количество раз на время ; выполнение кат на скорость; челночный бег на скорость и на серии
Упражнения на устойчивость и координацию движений	Выполнять перемещения в стойках с отягощением; выполнение технических действий с закрытыми глазами; прыжки и стойки на одной ноге
Упражнение на развитие пресса	Выполнять набивы кистями рук мышц живота; выполнять упражнения « уголок и железная рубашка»; сгибание и разгибания туловища из положения лежа на полу с

	использованием партнера
Упражнения на развития силы и прыгучести	Прыжки со скакалкой ; приседания с отягощением; отжимание на кулаках от пола несколькими сериями
Комбинированные перемещения	Перемещаться из одной стойки в другую
Технику : блок – удар рукой(ногой)	Выполнять в различных стойках на месте и в перемещениях вперед- назад по прямой линии технику отбива(блок) и контрудара рукой(ногой) на уровне живота
Технику нанесения ударов ногами и руками по макиварам	Правильно наносить удары руками и ногами по макиварам, следя за техникой исполнения ударов и касания поверхности спортивного снаряда
Подсеки на заднюю ногу	Выполнять подсечку задней ногой по противнику , касаясь не выше колена и выводя его из равновесия
Броски не выше бедра	Бросок не выше бедра с захватом корпуса или предплечья соперника
Кату : хейан годан	Выполнять кату : хейан годан с паузами и на скорость, понимать действия зашифрованные в техники этой ката
Упрощенные спаринги дзю иппон и дзю кумитэ (см. приложение)	Проводить поединки дзю иппон и дзю кумитэ на 1 и 3 шага в парах с поражением партнера, контролируя силу удара и точки контакта
Тактические действия при выполнении дзю иппон и дзю кумите	Определить сильные и слабые стороны противника и суметь «навязать» свою тактику поведения, используя свою лучшую технику
Знать требование тестов на 5-4 кю	Сдать квалификационный экзамен на КЮ (пояс)
Правила соревнований карате по номинациям	Выступить на соревнованиях по карате за свой район проживания

### **Методическое обеспечение и оснащенность программы**

Образовательная дополнительная программа по карате СЕТОКАН содержит научно обоснованных рекомендаций по структуре и организации учебно- тренировочного процесса на разных этапах подготовки, вид каратэ-традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группе детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений :



-от простого к сложному

-от частного к общему

-обеспечение преемственности задач, средств и методов организации образовательного процесса

-рост объема общей и специальной подготовки

-увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с

сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитие общей выносливости, скорости и силы. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств посредством физической культуры и карате:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок; соблюдения правил поведения в школе и на тренировках; выполнении требований учителя; соблюдения этикета каратэ.

- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте кимоно и экипировку; поддержание чистоты и порядка в зале.

-настойчивости: стремление к освоению более сложной техники, непрерывному процессу ее совершенствовать; преодолению усталости.

-решительности: приучению к выполнению сложной техники, преодолевая чувства страха и неуверенности.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям и товарищам по учебе.

- доброжелательности: воспитание дружеских отношений друг к другу; исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивного поведения с партнерами на тренировке.

Карате-до это боевой вид искусств и не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе упорных тренировок и жесткой дисциплине ученики стараются постичь ПУТЬ(ДО).

Первый урок в карате начинается с изучения и объяснения значения поклона (РЕЙ). Одним из принципов в карате является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Карате изучают в ДОДЗЕ, это не просто спортивный зал, а место где царит взаимопонимание и гармония отношений между учениками(семпаями) и учителем(сенсеем). Сенсей- главный в додзе, он не только учит учеников искусству карате, но и оказывает влияние на формирование и тел и характеров и является ответственным за их результаты.

Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Ученики проводят специально боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет тело и дух. Они знают, что победители не уходят, а те кто ушел уже не победят. Требования к ученикам возрастают по мере повышения их

мастерства.

Обучение и тренировки, как специально организованный учителем процесс, строится в соответствии с **дидактическими** принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения:

*Принцип воспитывающего* обучения заключается в том, что в ходе обучения учитель не только сообщает обучающим необходимые специальные знания и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение тренерского руководства и сознательной, активной и творческой деятельности обучающего.

*Принцип наглядности* необходим для более прочного закрепления и повышения интереса к занятиям. Учитель показывает и объясняет технику сам или поручает это лучшему и более опытному ученику.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения с учетом индивидуальных возрастных, физиологических и иных особенностей учащихся.

*Принцип прочности* определяется тем, что в ходе учебно- тренировочного процесса у спортсмена при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, вырабатывается мышечная память.

**Основными формами организации** проведения учебно- тренировочных занятий являются начальный и учебно- тренировочный этапы подготовки. Дополнительно используются контрольные и соревновательные формы(этапы) подготовки.

Начальный этап применяется в подготовительный период при ознакомлении с новыми упражнениями и техникой, изучении ката, упрощенных кумитэ. Цель занятий- показ и разучивание, объяснение и создание двигательных навыков.

*Учебно – тренировочный* этап применяется для закрепления вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно- тренировочных спаррингов и изучении более сложной техники. Цель занятий – обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

*Контрольные и соревновательные* этапы обучения предназначены для формирования из ученика спортсмена по профилю подготовки.

### **Общефизическая подготовка**

Основной задачей этой подготовки является развитие быстроты, скорости, силы и выносливости, ловкости и гибкости – это многоуровневая система, каждый уровень которой имеет свою

структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью развития силы, гибкости, координации движения, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и другими системами организма ученика. Общая тренировка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов, после них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц и приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительно упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ при этом развивая:

- скоростно-силовую выносливость
- специальную техническую выносливость
- координацию и ловкость
- гибкость и подвижность суставов, укрепления связок мышц кистей и голеностопов
- пресс и растяжку ног

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

*Упражнения косвенного влияния* заключаются:

- координации движений при ударах и защитах
- в перемещениях
- игровые упражнения со специальными снарядами ( мешок, лапы, макивары и др.)
- специальные упражнения в парах и с несколькими партнерами

*Упражнения прямого влияния* соответствуют действиям и движениям в каратэ:

- маховые движения ногами
- силовые упражнения
- координативные упражнения
- упражнения со статической нагрузкой
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции
- технические приемы

В ходе тренировки работа ведется не только над скоростью сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных

компонентов скоростной выносливости.

Особое значение в карате, как и в других видах единоборств по борьбе, имеет **скоростная сила и выносливость, взрывная сила и силовая выносливость, активная гибкость.**

**Скоростная сила** характеризует способность мышц к быстрой реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления

Скоростная сила оценивается показателем скорости движения. Здесь можно различать движения связанные с быстротой реагирования на сигнал и с частотой повторных напряжений мышц.

**Скоростная выносливость** определяется способностью ученика выполнять отдельные упражнения за промежутки времени (10, 20 секунд и т. д.)

**Силовая выносливость** – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми нагрузками. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы с отягощением либо способностью выполнять силовые упражнения.

**Взрывная сила** характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается в конце движения. В тренировке спортсменов достаточной квалификации развитие взрывной силы достигается при работе отработки ударов по снарядам.

**Активная гибкость** определяется способностями к амплитудным движением на гибкость за счет растяжки мышц и связок. Это медленные и маховые движения ; упражнения на растягивание с применением принудительной нагрузки; силовые статические и динамические упражнения на позвоночник и конечности.

### **Развитие гибкости**

Гибкость это способность выполнять движения с максимальной амплитудой, Гибкость является необходимым условием занятий карате так как многие приемы основаны на гибкости и подвижности суставов. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, позволяет избежать травм.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом взмахе поднять ногу выше прежнего.
2. И.п. – стоя на краю скамьи (возвышении) , ступни вместе, делать пружинистые наклоны вперед , как можно ниже.
3. И.п. – в упоре стоя на одном колене, свободная нога отведена в сторону. Делать мах и вращательные движения отведенной ногой.
4. И.п. – сесть на пол скрещенными ногами , ладони положить на затылок и делать

пружинистые наклоны туловища вперед с максимальной амплитудой.

5. И.п. – сидя в барьерном шаге делать присоединение отведенной ноги к прямой ноге и возвращение в и. п.
6. И.п. – лежа на животе, взяться правой рукой за носок согнутой правой ноги и делать пружинистые притягивания стопы к голове.
7. И.п. – полушпагат, руки на полу спина прямая. Делать не вставая переходы из правого положения в левое и пружинистые наклоны туловища назад.
8. И. п. – в широкой стойке, опираясь руками о пол выполнять продольный и поперечный шпагаты, а также переходы из поперечного в продольный шпагат с упором руками о пол или скамейку.

### **Развитие активной гибкости**

Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощением, в том числе до массы собственного тела и эластичными пружинистыми предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режимах, быстро и медленно. При этом еще предусматриваются 3 этапа развития активной гибкости:

- суставная гибкость – подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы с отягощениями и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовленности мышц и связок, пола и возраста.

- специальная гибкость – обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активных и стационарных упражнений на гибкость и подвижность суставов.

- сохранение достигнутого уровня гибкости – необходимо систематически выполнять упражнения на гибкость и подвижность суставов и связок, а также выполнять растяжки с использованием различных отягощений.

### **Развитие выносливости**

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног в разных темпах.
2. Переход из положения лежа в сед и обратно в темпе.
3. Из упора лежа оттолкнуться в положение упор присев, затем прыжок вверх в темпе.
4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.

5. Быстрый челночный бег на время и быстрый сбег на месте.
6. Прыжки со скакалкой сериями максимально возможное количество раз.
7. Приседание с отягощением (партнером) сериями.

### **Развитие быстроты**

Быстрота – комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций, возможности человека выполнить двигательные действия в минимальный промежуток времени. Средствами развития быстроты являются упражнения выполненные с предельной либо околопредельной максимальной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения

Включает в себя выполнение повторяющихся действий (техники) с максимальной скоростью движения и выполнение упражнений (техники) с варьированием скорости и ускорений в специально созданных условиях.

- соревновательный метод

Применяется в форме различных тренировочных состязаний.

- игровой метод

Предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

### **Развитие силовых способностей**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Силовые способности – это комплекс различных силовых проявлений человека в статической или динамической деятельности.

Задачи развития силовых способностей:

- общее гармоническое развитие всех групп мышц опорно- двигательного аппарата человека

- разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением техники и тактики каратэ

- создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в плане профессионально – прикладной подготовки

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным использованием отягощений, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

Такие упражнения называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с комплексами на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратменов широко применяются и упражнения с собственным телом, в которых основным фактором противодействия является сила тяжести своего тела, а также инерционные и другие силы, возникающие при перемещениях. Это упражнения на отжимания; подтягивание; приседания и прыжки; ходьба на носках и работа со скакалкой; отжимание ногами партнера из положения лежа на спине; гимнастические упражнения на увеличение силы тех или иных групп мышц. Необходимо обязательно совмещать силовую подготовку с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют свою мобильность и не смогут выполнять действия на достаточных скоростях.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники каратэ.

Как и всякое обучение, она направлена на выработку знаний, умений и навыков учеников.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении. Процесс технической подготовки каратиста можно подразделить на две основные стадии:

- стадия начальная базовой технической подготовки
- стадия учебно- тренировочного совершенствования и овладения мастерством

На первой стадии осуществляется начальное обучение техники каратэ, создается основной фонд спортивно-технический навыков и знаний, на базе которых в дальнейшем разворачивается вторая стадия учебно тренировочного более углубленного совершенствования техники каратэ.

### **Техника перемещений и стоек**

Техника перемещений в каратэ СЕТОКАН подразделяется на два вида:

- техника перемещений при выполнении свободных спаррингов и поединков
- техника перемещений при упрощенных спаррингах и выполнении традиционных комплексов, техник и кат.

При выполнении свободных поединков рассматривается выполнение обычных стоек из бокса - правосторонних или левосторонних, при этом перемещения допускаются любые не нарушая правил ведения боев.

При выполнении кат и другой традиционной техники каратэ, движения выполняются в

определенных стойках, руки согнуты в локтях в положении «камае»:

- начальные в положении стоя – мацуби дачи и хачидзе дачи
- передняя левая или правая – дзенкуце дачи
- задняя левая или правая – кокуце дачи
- боковая левая или правая - кибя дачи

Другие виды стоек в данной программе изучаются и выполняются на начальном уровне при выполнении кат и здесь не рассматриваются.

Изучение стоек проходит в четыре этапа:

- изучение стоек в неподвижном состоянии
- изучение стоек в перемещениях по прямой линии вперед- назад, влево и вправо, в парах
- изучение разворотов на 45, 90, 180, 270, и 360 градусов
- комбинированные перемещения из стойки в стойку

### **Удары руками**

В этой программе рассматривается и изучается техника нанесения прямого удара передней частью кулака цуки. Другие виды ударов руками, локтями в данной программе изучаются и выполняются на начальном уровне при изучении и выполнении кат.

Удар на месте и с выпадом вперед в голову, живот задней рукой - гьяку цуки.

Удар на месте и с выпадом вперед передней рукой в голову, живот – кизами цуки.

Удар с шагом вперед задней рукой – ойцуки

Удар с шагом вперед передней рукой – гьяку цуки.

Нанесение прямых ударов руками в свободных стойках по воздуху; в парах; по лапам и макиварам; выполнение спаррингов на руки с контролем нанесения контактов по противнику.

### **Удары ногами**

Арсенал технический действий ногами в карате разнообразен, в программе изучаются только наиболее применяемые удары ногами и техники на ноги.

Прямые удары ногами:

- мае гери – удар подушечкой стопы, пальцы отогнуты на себя
- йоко гери – удар ребром стопы ноги, стопа отогнута на себя
- уширо гери – удар пяткой стопы ноги, стопа отогнута на себя

Боковые удары ногой:

- маваши гери – удар подъемом стопы ноги по по круговой траектории, стопа отогнута вперед



- ура маваша – обратный удар обратной стороной стопы по круговой траектории.

Подсечки и зацепы ногами на нижнем уровне не выше колена противника – аси барай

Техника нанесения ударов ногами изучается поэтапно:

- изучение траектории и нанесения ударов на месте в стойках
- изучение и выполнение ударов при перемещении по линиям в стойках
- выполнение ударов в парах на месте
- выполнение ударов по макиварам
- выполнение ударов в парах в различных стойках
- свободные спарринги ногами с контролем нанесения ударов по противнику.

### **Техника блоков**

В этой программе изучаются и выполняются часто используемые жесткие блоки выполненные предплечьем руки:

- подбивающий снизу вверх – аге уке
- отводящий справа на лево – сото уке
- отводящий слева на право – учи уке
- рубящий сверху вниз - гедан барай

*Блоки* также изучаются поэтапно:

- изучение траектории движения блоков и выполнение их на месте
- выполнение блоков в движениях в стойках
- выполнение блоков на месте от ударов руками цки и ногами
- выполнение блоков в парах в свободных движениях от ударов

Другие виды блоков: останавливающие, разбивающие, двойные, комбинированные блоки, блоки ногами, уклоны и уходы в данной программе рассматриваются и изучаются только при изучении и выполнении кат и на начальном уровне.

Внимание уделяется и техники самостраховки при падении на татами (пол):

- отработка амортизирующего удара
- падения на бок из положения сидя
- падение на бок, из положения сидя, в прыжке
- падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках
- падение на бок в стойке
- падение на бок кувырком, держась за руку партнера

## Кумитэ

Это поединок (спарринг) с партнером, представляет собой высшую форму реализации своего технического мастерства, проверка полученных ранее навыков и умений. Основная цель кумитэ – укрепление боевого духа через практическую реализацию полученных в ходе тренировок технических знаний в работе с противником. Кумитэ укрепляет психологическую подготовку ученика, помогает развить чувство дистанции, времени и применение тактики и стратегии, чтобы технические действия достигли желаемого результата.

### Кумитэ бывают нескольких видов:

1. **ГОХОН** кумитэ – состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после выполнения определенного блока. Цель – приобретение навыков в проведении разных атак в движении.
2. **САНБОН** кумитэ – поединок на три шага: атака удар рукой (ногой) – защита блок рукой и контратака рукой(ногой). Цель кумитэ – наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серии ударов.
3. **КИХОН – ИППОН** кумитэ – условная работа в парах на один шаг и один определенный удар. Цель развитие комбинационного мышления и совершенствование исполнения блоков и контратак.
4. **ДЗЮ – ИППОН** кумитэ – свободный бой на одно атакующее действие в свободных стойках с обязательной контратакой. Цель – дальнейшее совершенствование техники : удар – блок – контрудар.
5. **ДЗЮ** кумитэ – свободный бой без ограничения по правилам СЕТОКАН кумитэ.

## Тактика

Это искусство ведения спортивной борьбы, умелое использование технических, физических и психологических навыков в условиях поединка с учетом особенностей противника в целях достижения победы над ним. Смысл тактики спортсмена заключается в использовании таких способов ведения поединка, какие позволили бы с лучшей эффективностью позволять

реализовать свои возможности и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление противника.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным действиям и операциям.

В каратэ СЕТОКАН средствами тактических действий являются:

- выполнение необходимой дистанции
- четкие перемещения
- необходимые стойки
- переносы веса тела с ноги на ногу
- смена ритма и темпа ведения боя
- достаточная атака
- хорошая защита
- продуктивная контратака

По мере возрастания мастерства и качеств выполнения технических действий учеников, тактика начинает занимать ведущее место в обучении каратэ. При реализации тактической подготовки решаются следующие задачи:

- создание целостного представления о поединке
- формирование индивидуального стиля ведения борьбы
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, внешней среды, собственного состояния.

### **Условия реализации программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального кабинета, где находятся методические материалы, фото и видео материалы, наглядная литература и развивающие пособия по каратэ для развития учеников. Каждый ученик должен вести индивидуальный дневник занятий по карате, где отмечаются задания и оценки преподавателя и ведутся личные записи самочувствия и рекомендации.

Также для занятий по программе необходим следующий спортивный инвентарь:

- боксерские мешки, лапы
- макивары
- гантели различных весов ( от 0,5 до 5 кг.)
- жгут резиновый 4 метровый

- гимнастические скамейки и стенка
- силовые тренажеры, скакалки
- татами (45 кв. м.) или маты 10 штук

Дополнительно для более полного и углубленного изучения программы понадобятся:

- электронный прибор для расчета силовых и скоростных качеств учеников
- видеопроектор
- аптечка универсальная
- футы на ноги и головные шлемы
- бинты эластичные

Особое внимание и требование техники безопасности к личной амуниции учеников – это наличие у каждого:

- кимоно белого цвета
- перчатки белого цвета
- паховая ракушка для мальчиков
- грудной протектор и капа

### **Документы, обеспечивающие реализацию программы**

Основным ориентирующим документом и путеводителем программы является свод правил и положений по каратэ Сетокан, выпущенных Российской федерацией карате под редакцией президента USKO Гульева И.Л. - 7 ДАН 21.01.2008 года г.Москва.

Вторым немаловажным документом организующих программу являются контрольно-переводные нормативы по технико- тактической подготовке, принятой Всероссийской ассоциацией обществ СЕТОКАН каратэ в г. Подольске в 10.12. 1998 году под руководством И.Л.Гульева.

Особую роль в усовершенствовании данной программы является участие тренера и учеников в учебно- методических и тренировочных семинарах и мастер – классах под руководством лучших спортсменов и мастеров области и России, проводимых в нашем регионе.

### **Приложение №1**

#### **Формы диагностики и аттестации учащихся по годам обучения**

##### **1. Пояса**

Достигнутый уровень в технике каратэ обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс – это основной

способ идентификации достигнутого уровня каратмена, и является постоянным процессом совершенствования учеников от белого до черного пояса.

№	Группы, года обучения	Уровень 1 полугодия	Уровень 2 полугодия
1.	1 год обучения	10 кю	9 кю
2.	2 год обучения	8 кю	7 кю
3.	3 год обучения	6 кю	5 кю

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свои физические кондиции и требуемую технику, а также психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность по отношению к результатам экзамена. Подготовка к экзамену по карате направлена на конечную цель – успешно реализовать свои навыки и умения.

## **2. Контрольно- переводные нормативы по технико – тактической подготовке по СЕТОКАН карате. Программа квалификационных экзаменов.**

Принята в качестве учебной программы ассоциацией физкультурно- спортивных обществ

СЕТОКАН России 10.12.1998 г. в г. Подольске

Президент И.Л. Гульев – 7 ДАН

### **КПН – 1 год обучения**

#### **10 кю (белый пояс)**

**КИХОН:** (выполнение базовой техники в карате в движениях вперед, назад, на месте в стойках)

- 1.Дзенкуце дачи. Вперед ой цуки - чудан. Поворот тоже самое. Поворот.
- 2.Дзенкуце дачи. Вперед аге уке. Поворот. Вперед то же самое. Поворот.
- 3.Дзенкуце дачи. Вперед сото уке. Поворот. Вперед тоже самое. Поворот.
- 4.Дзенкуце дачи. Вперед учи - уде уке.Поворот, Вперед тоже самое, шизен тай.
5. Кокуце дачи. Вперед сютто уке. Поворот. Вперед тоже самое. Поворот.
- 6.Дзенкуце дачи. Вперед мае гери чудан. Поворот, Вперед тоже самое. Поворот.
- 7.Киба дачи. Йоко гери кеаге. Поворот. Вперед тоже самое. Поворот.
- 8.Шизен тай. Гьку цки чудан – 5 раз.

#### **9 кю(желтый пояс)**

**КИХОН:**

1. Дзенкуце дачи. Вперед ой цуки чудан. Поворот. Вперед ой цуки дзедан.
2. Дзенкуце дачи. Вперед аге уке. Назад аге уке.

3. Дзенкуце дачи. Вперед сото уке. Назад сото уке.
4. Дзенкуце дачи. Вперед учи уде уке. Назад учи уде уке.
5. Кокуце дачи. Вперед сюто уке. Назад сюто уке. Шизен тай.
6. Дзенкуце дачи. Вперед мае гери дзедан. Поворот. Вперед в дзенкуце мае гери чудан.
7. Киба дачи. Вперед йоко гери кеаге. Поворот. Вперед йоко гери кекоми. Шизен тай.
8. Шизен тай. Гьяку цуки чудан – 5 раз.
9. Дзенкуце дачи. Блок гедан барай 2 раза левой рукой, смена стойки 2 раза правой рукой.

### **КУМИТЭ:**

Гохон кумитэ на 5 шагов дзедан и чудан.

**КАТА:** ( выполнение стандартных комплексов движений с ударами, блоками по определенным траекториям )

Танкеку шодан

## **КПН – 2 год обучения**

### **8 кю (оранжевый пояс)**

### **КИХОН:**

1. Дзенкуце дачи. Вперед ойцуки чудан. Поворот. Вперед санбон цуки.
2. Дзенкуце дачи. Вперед аге уке – гьку цуки. Назад то же самое.
3. Дзенкуце дачи. Вперед сото уке – гьку цуки. Назад то же самое.
4. Дзенкуцк дачи. Вперед учи уде уке – гьку цуки. Назад то жн самое. Шизен тай.
5. Вперед кокуце дачи сюто уке переход в дзенкуце дачи нукитэ. Назад то же самое.
6. Вперед в дзенкуце дачи мае гери дзедан. Поворот. Вперед мае гери чудан в дзенкуце.
7. Киба дачи. Вперед цоко гери кеаге. Поворот. Вперед йоко гери кекоми. Шизен тай.
8. Дзенкуце дачи. Блок гедан барай – гьку цуки 2 раза, смена стойки , то же самое. Шизен тай.
9. Дзенкуце дачи. Мае гери дзедан с возвратом ноги, 2 раза правой ногой, смена стойки и 2 раза левой ногой. Шизен тай.

### **КУМИТЭ:**

САНБОН кумитэ на три шага чудан, дзедан.

### **КАТА:**

Хейан шодан.

## **7 кю (красный пояс)**

### **КИХОН:**

1. Дзенкуце дачи. Вперед оц цуки чудан. Поворот. Вперед нихон цки чудан.
2. Дзенкуце дачи. Вперед аге уке – гьку цуки. Поворот. Вперед аге уке – нихон цуки. Поворот.
3. Дзенкуце дачи. Вперед сото уке – гьяку цуки. Назад сото уке кизами и гьку цуки.
4. Дзенкуце дачи. Вперед учи уде уке – гьку цуки. Поворот. Вперед учи уде уке – санбон цуки.
5. Вперед в кокуце дачи сюто уке и нуките в дзенкуце дачи. Назад то жн самое. Шизен тай.
6. Дзенкуце дачи. Мае гери дзедан вперед. Поворот. Вперед мае гери чудан. Шизен тай.
7. Киба дачи. Вперед йоко гери кеаге, йоко гери кекоми другой ногой. Поворот 180 гр. То же.
8. Хейсоку дачи. Йоко гери кекоми 2 раза правой ногой, 2 раза левой ногой. Шизен тай.

#### **КУМИТЭ:**

КИХОН ИППОН кумите на удар цки в голову, живот; на удар ногой мае гери в живот.

#### **КАТА:**

Хейан нидан.

### **КПН – 3 год обучения**

#### **6 кю (зеленый пояс)**

#### **КИХОН:**

1. Дзенкуце дачи. Вперед ойцуки чудан. Назад гедан барай – нихон цуки в дзенкуце.
2. Вперед аге уке – гьку цуки в дзенкуце дачи. Поворот. Вперед аге уке – нихон цуки в дзенкуце.
3. Дзенкуце дачи. Вперед сотоуке – гьку цуки. Назад сото уке в дзенкуце, йоко энпи киба дачи.
4. Дзенкуце дачи. Вперед учи уде уке- гьку цуки. Поворот. Вперед учи уде уке – санбон цуки.
5. Вперед сюто уке в кокуце дачи, нуките в дзенкуце. Поворот. Вперед сюто уке в кокуце – сюто учи в дзенкуце. Шизен тай.
6. Вперед мае гери дзедан – гьку цуки в дзенкуце. Поворот. Вперед мае гери чудан – гьку цуки в дзенкуце. Шизен тай.
7. Киба дачи. Вперед йоко гери кеаге одной ногой, йоко гери кекоми другой ногой. Поворот на 180 гр. Вперед то же самое.
8. Дзенкуце дачи. Вперед маваша гери дзедан. Поворот. Вперед маваша гери чудан. Шизен тай.
9. Дзенкуце дачи. вперед мае рен гери дзедан – чудан, 2 раза правой ногой . смена стойки и 2 раза левой ногой. Шизен тай.

#### **КУМИТЭ:**

ДЗЮ ИППОН кумитэ на удар цки в дзедан , чудан; на удар мае в чудан, маваша в дзедан.

#### **КАТА:**

Хейан йодан.

### **5 и 4 кю (голубой пояс)**

## **КИХОН:**

1. Дзенкуце дачи. Вперед ой цуки чудан. Назад уракен учи, гьяку цуки чудан.
2. Киба дачи. Вперед тэйшо цуки. Назад аге уке, сүто учи в дзенкуце дачи.
3. Дзенкуце дачи. Вперед сото уке, кизами цки и гьку цуки. Назад сото уке в дзенкуце, йоко енпи в киба дачи, уракен в дзенкуце дачи.
4. Дзенкуце дачи. Вперед учи уде уке, кизами цуки , гьку цуки в чудан. Назад учи уде уке, кизами цуки в кокуце дачи, гьяку цуки в дзенкуце. Шизен тай.
5. Вперед сүто уке в кокуце дачи, мае кизами гери, нуките в дзенкуце. Назад то же самое.
6. Дзенкуце дачи. Вперед мае гери дзедан и гьку цуи чудан. Поворот. Вперед тоже самое.
7. Киба дачи. Вперед йоко гери кеаге, йоко гери кекоми другой ногой с поворотом на 180 гр. Поворот. Вперед то же самое. Шизен тай.
8. Дзенкуце дачи. Вперед уширо гери чудан, поворот. Вперед уширо гери дзедан. Шизен тай.
9. Дзенкуце дачи. Вперед маваша гери дзедан. Поворот. Вперед маваша гери чудан. Шизен тай.
10. Дзенкуце дачи. Вперед ура маваша гери дзедан. Поворот. Вперед то же самое. Шизен тай.
11. Хейсоку дачи. На месте йоко гери кеаге и йоко гери кекоми в гедан каждой ногой 2 раза.

## **КУМИТЭ:**

ДЗЮ кумитэ свободный поединок на все изученные техники , по правилам СЕТОКАН.

## **КАТА:**

Хейан годан.

Техника каратэ на другие пояса изучается и выполняется начиная с 4 года обучения.

## **Список используемой литературы**

### **Для учеников:**

1. К.Делки «Война самураев» , Москва, 2009 г.
2. С.А.Гвоздев «Самураи. Путь меча, Минск, 2001 г.
- 3.С.Линн « Легенды о мастерах боевых искусств», Санкт- Петербург, 2006 г.
- 4.А М.Логачев « По лезвию катаны», Санкт – Петербург, 2006 г.
- 5.М.Накаяма « Лучшее каратэ»,Научно – издательский центр «Ладомир», 1997 г.

### **Для тренеров и родителей:**

1. С.А.Астахов. Технология планирования тренировочных этапов в системе годичной готовности для единоборств.



2. Н. Такенбоу «Каратэ – до, входные ворота», Москва, 1992 г.
3. Р.Хаберзетцер «Искусство каратэ», Алма – Ата,1991 г.
4. Н.Г.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать», М.,ООО «Издательство Астрель», 2003 г.
5. А.Травников «Каратэ. Пособие для тренеров», Москва, 2001 г.
6. Эдмон Отис «Шаг за шагом», М., Просвещение, 2002 г.
7. С.Соломатин «Спорт каратэ» , ВНИИ 2003 г.

## Приложение №2

№ п/п	Требования к соревнованиям	Возраст		
		7-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
1	Длительность предварительной подготовки	Не менее 1 года	Не менее 1 года	Не менее 4-5 месяцев при условиях сдачи контрольных нормативов
2	Масштаб соревнований		Внутри-школьные	До российских включительно
3	Количество турнирных соревнований в год		Не более 2	Не более 4
4	Количество квалифицированных соревнований (открытое татами) в год		1 раз в месяц	2 раза в месяц
5	Продолжительность поединка		2 мин.	2 мин.
6	Количество поединков в день		Не более 2	Не более 2
7	Количество поединков в одном соревновании		2-6	4-8
8	Количество соревновательных поединков в год		14-16	20-30
9	Перерыв между турнирными соревнованиями		Не менее 4 месяцев	Не менее 2 месяцев

10	Сдача контрольных нормативов		2 раза в год	2 раза в год
----	------------------------------	--	--------------	--------------

## Приложение №3

СНиП 11-65, 73; СНиП П-М-3-68 и СНиП П-Л-П-70

### 3.5.1. Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для общеобразовательных школ.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида общеобразовательного учреждения и его вместимости.

Площадь спортивного зала должна быть 9x18 м<sup>2</sup>, 12x24 м<sup>2</sup>, 18x30 м<sup>2</sup>, при высоте не менее 6 м.

Количество мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 4 кв.м на одного учащегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400кг/м<sup>2</sup>. Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

При спортзалах должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 м<sup>2</sup>, в зависимости от площади спортзала; раздевальные для школьников не менее 0,18 м<sup>2</sup> площади на каждого, площадью 10,5 м<sup>2</sup> каждая; душевые, площадью 9 м<sup>2</sup> каждая; уборные для девочек и мальчиков, площадью 8 м<sup>2</sup> каждая; комната для инструктора, площадью 9 м<sup>2</sup>.

Проем, связывающий спортивный зал с инвентарной, должен быть шириной и высотой не менее 2 м и не иметь выступающего порога.

Шкафы в раздевалках устанавливаются в один ярус. Ширина проходов между скамьями и шкафами должна быть не менее 1,5 м. В проходах нельзя устанавливать зеркала, предметы оборудования, загромождать их инвентарем.

Температура в раздевалках для детей должна быть не менее 20 °С, в душевых +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевалках – 1,5, в душевых – 5,0м<sup>3</sup>/ч.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона на всю высоту панелей красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения. Окраска должна быть устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен.

Стены спортивного зала на высоту 1,8 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь защитное ограждение от ударов мяча, окна должны иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. В зданиях школ перекрытия над спортзалом должны быть трудносгораемые и с пределом огнестойкости не менее 0,75. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легкозагорающимися материалами.