

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20  
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
ЦД «Содружество»

*[Handwritten signature]*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

*«Стилевое каратэ»*

*Возрастная категория: 13-30 лет*

*Срок реализации: 5 лет*

*Педагог дополнительного образования:*

*Щепкин Алексей Сергеевич*

*г. Калуга  
2022 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Стилевое карате»
Автор (составитель) программы	Щепкин Алексей Сергеевич
Должность составителя	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Стилевое каратэ»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Торпедо»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248029, г. Калуга, ул. Гурьянова д. 8 корп.1
Год разработки	2022
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 5 лет
Уровень освоения программы	Общекультурный
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения - 216 часов 2 год обучения - 216 часов 3 год обучения - 216 часов 4 год обучения - 216 часов 5 год обучения - 216 часов
Возрастная категория	13-30 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Стационарная (очная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 3 от 01.06.2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа была разработана на основе методических рекомендаций «Настольная книга педагога дополнительного образования детей. Справочник» Головинова Г.Н., Карелина С.В. и «Дополнительное образование в вопросах и ответах. Справочные материалы и консультации для педагогов дополнительного образования и методистов» Моргун Д.В., Орлова Л.М, «Положения о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ДО «ДПЦ «Содружество»

В настоящее время в современном обществе большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным решением задач нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, и физическая культура, является одной из составляющих общей культуры человека. Участие обучающихся в спортивных объединениях и секциях – один из способов профилактики правонарушений, алкоголизма и наркомании.

Большой популярностью среди подростков Московского округа г. Калуги пользуется детско-подростковый клуб «Торпедо», в котором уже более 7 лет воспитанники занимаются в объединении «Каратэ».

Каратэ – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент, позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих тренировок каждый занимающийся проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, воспитывать волю и дух.

Обучающийся, достигнув нового уровня, познав новую технику, видит перед собой следующий этап, требующих еще больших сил и трудолюбия.

Стремление к бесконечному совершенствованию техники развивает настоящий бойцовский дух, помогающий тем, кто занимается в объединении каратэ многие годы, преодолевать их более слабым.

Образовательная программа объединения «Стилевой каратэ» предназначена для обучающихся от 13 до 30 лет и реализуется в системе дополнительного образования.

Программа базируется, в первую очередь на соответствии технологии, методов и средств, используемых в программе, возрастным и психолого-физиологическим особенностям развития и обучения воспитанников. Поэтому очень важно использовать следующие методические принципы: последовательность и систематичность, доступность и наглядность.

Данная программа является программой открытого типа, то есть открыта для расширения, определенных изменений с учетом конкретных педагогических задач, запросов обучающихся и их родителей. Содержание ее вариативно и гибко. На ее основании можно выстроить ту работу, которая отвечала бы социально-культурным ценностям того или иного района, традициям и особенностям отдельного детского коллектива, возможностям и интересам различных групп обучающихся.

Возраст обучающихся от 13 до 30 лет

Сроки реализации – 5 лет

Форма занятий – групповая

Режим занятий – 2 раза по 3 часа или 3 раза по 2 часа в неделю.

**Цель программы:** программа является продолжение программы «Каратэ», для детей прошедших базовую подготовку. Цель данной программы: закрепить стойкий интерес к занятиям, полученными в предыдущие года. А также углубленное обучение воспитанников технике карате, создание условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование мотивации к здоровому образу жизни, воспитание морально-этических качеств личности. Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения.

Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано развитием их морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, честности, справедливости. Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

### **Задачи программы:**

#### **1. Образовательные.**

- Ознакомить с историей развития каратэ в мире и России.
- Формировать знания, умения и навыки на основе владения и освоения программного материала.

#### **2. Воспитательные.**

- Воспитывать положительное отношение к общественным ценностям, культуру поведения на спортивной площадке, трудолюбие, умение работать в коллективе, здоровое соперничество и судейские навыки.

#### **3. Развивающие.**

- Развить скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

**Особенностью программы** является то, что она, основываясь на курс обучения каратэ, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения каратэ – использование технических приемов содержит в себе возможности не только для формирования технических навыков у обучающихся и развития физических способностей, но и так же служит примером нравственного воспитания обучающихся. Занятия каратэ развивают у обучающихся стремление к познанию, вырабатывают волю и характер, формируют чувство коллективизма и способствует становлению личности.

Формирование навыков владения телом – одна из задач всесторонней подготовки каратиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике каратэ и совершенствование ее. Обучая занимающихся технике каратэ, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приема. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей в исполнении признанных мастеров каратэ, моменты проведения этих приемов на соревнованиях. Руководитель объединения должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а так же, за уровнем их технической подготовки. Для этого, два раза в год, проводятся аттестационный экзамен на кю (пояс по каратэ).

В объединении «Каратэ» занимающиеся должны получить элементарные навыки судейства по каратэ и навыки инструктора общественника.

Практические занятия по каратэ, по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий и общепринятой методике. Руководителю объединения рекомендуется давать занимающимся задания на дом, для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной технике владения каратэ. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики поединка, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных поединках и соревнованиях по каратэ, у занимающихся, совершенствуется весь комплекс подготовки необходимый каратисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа объединения рассчитана на 5 лет обучения обучающихся от 13 до 20 лет. Программа 1 и 2 годов обучения рассчитана на 216 часов. Занятия проводятся 3 раза в

неделю, по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа. Для более широкого привлечения обучающихся возможно создание групп с переменным составом и мини-групп.

В зависимости от интересов занимающихся, календарного плана соревнований, аттестаций и мероприятий, руководитель может вносить в программу свои изменения, но последовательность тем необходимо сохранять.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля обучающегося и помогает им в профессиональном самоопределении.

Программа обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в учреждениях дополнительного образования на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности занимающихся требует увеличения их двигательной активности, усиление образовательной направленности учебных занятий по физкультуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, общей и специально-физической, технической, тактической и психологической), система упражнений, воспитательные мероприятия, ожидаемые результаты от ее реализации.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, созданий условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка, посредством клубной деятельности по интересам.

В программу введен воспитательный компонент, который реализуется через проведение воспитательных мероприятий, таких как: экскурсии, флеш-мобы, онлайн марафоны, акции, квесты, и т. д.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что она обусловлена целым рядом качеств:

- Личностная ориентация образования;
- Профильность;
- Практическая направленность;
- Мобильность;
- Разноуровневость;
- Реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

В программу введен воспитательный компонент, который реализуется через проведение воспитательных мероприятий на темы: общекультурные, здорового образа жизни, таких как: экскурсии, флэш-мобы, видеосюжеты-игры знаменитостей и т.д.

Обучающиеся, прошедшие тестирование на выявление знаний, навыков, умений соответствующего уровня могут быть приняты на второй и последующие годы обучения.

**Форма реализации:** очная, при необходимости может быть реализована дистанционная форма обучения с использованием интернет-платформ.

**Формы отслеживания результатов обучения:** мониторинг (Приложение 1) - входящий (сентябрь) и итоговый (май) для каждого года обучения.

#### **Ожидаемые результаты**

**Первый год обучения-** иметь расширенное представление о высшей техники каратэ, разбирается в правилах судейства каратэ и принимать в судействе непосредственное участие, участие в соревнованиях, аттестациях. Дети должны знать историю возникновения и развития каратэ, международных федераций каратэ. Повторять базовые техники каратэ: удары, блоки и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить мастерские ката сейсан, чинто. Уметь выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Повторить бросковую

технику каратэ Вадо-рю. Выполнять нормативы кроссфита и фулбади, составлять тренировочные программы фулбади, каратэ, ОФП, СФП. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката (технических комплексов). Отработка ката с бункай. Владеть навыками судейства на соревнованиях.

**Второй год обучения**- продолжать совершенствовать свои знания о высшей техники каратэ, разбираться в правилах судейства каратэ и принимать в судействе непосредственное участие – судейство на детских турнирах, участие в соревнованиях, аттестациях, участие в судейских семинарах. Дети должны знать более углубленно историю возникновения и развития каратэ, международных федераций каратэ. Не забывать повторять базовые техники каратэ: удары, блоки и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить мастерское ката нисейси. Выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Изучать бросковую технику есин-рю дзю-дзюцу. Выполнять нормативы функционального тренинга. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката-нисейси. Отработка ката нисейси с бункай. Владеть навыками судейства на соревнованиях (сдача на категорию – юный судья).

**Третий год обучения** - продолжать совершенствовать свои знания о высшей техники каратэ, разбираться в правилах судейства каратэ и изучать правила ВБЕ, принимать в судействе непосредственное участие – судейство на детских турнирах, участие в соревнованиях, аттестациях, участие в судейских семинарах. Дети должны знать более углубленно историю возникновения и развития каратэ, международных федераций каратэ. Не забывать повторять базовые техники каратэ: удары, блоки и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить мастерское ката - вансю. Выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Далее продолжать изучать бросковую технику есин-рю дзю-дзюцу. Выполнять нормативы стритлифтинга. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката - вансю. Отработка ката вансю с бункай. Владеть навыками судейства на соревнованиях (сдача на категорию – третья категория).

**Четвертый год обучения** - продолжать совершенствовать свои знания о высшей техники каратэ, продолжать изучать правила судейства каратэ, а также правила ВБЕ, принимать в судействе непосредственное участие – судейство на детских турнирах, участие в соревнованиях, аттестациях, участие в судейских семинарах. Дети должны знать более углубленно историю возникновения и развития каратэ, международных федераций каратэ. Не забывать повторять базовые техники каратэ: удары, блоки и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить мастерское ката - дзион. Выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Выполнять нормативы гиревого фитнеса. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката - дзион. Отработка ката дзион с бункай. Владеть навыками судейства на соревнованиях (сдача на категорию – третья, вторая категории).

**Пятый год обучения** - продолжать совершенствовать свои знания о высшей техники каратэ, продолжать изучать правила судейства: WKF, Всестилевое каратэ, ВБЕ и принимать в судействе непосредственное участие – судейство на детских турнирах, участие в соревнованиях, аттестациях, участие в судейских семинарах. Дети должны знать более углубленно историю возникновения и развития каратэ, международных федераций каратэ. Не забывать повторять базовые техники каратэ: удары, блоки и перемещений. Знать страховку при падении, страховку в парах, изучить мастерское ката - бассай. Выполнять упражнения на повышение гибкости, скорости, реакции, силовой выносливости. Продолжаем укреплять физическую составляющую – выполняем упражнения гиревого фитнеса. Большой упор идет на совершенствование технического владения приемами, скорость реакции, перемещений, отработке ката - дзион. Отработка

ката бассейна с бункай. Владеть навыками судейства на соревнованиях (сдача на категорию – третья, вторая, первая категории).

**Форма подведения итогов** – аттестация на пояса, участие в соревнованиях, участие в соревнованиях в качестве судьи.

**Составляющие учебного занятия**

1. Обучающая компонента:

1 Обучение базовым приемам каратэ: стойки, перемещения, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером.

2 Обучение страховке и бросковой технике каратэ: страховка при падении, страховка при бросках, броски, подсечки, страховка партнера при выполнении броска, заломы, удержания, контроль, удушающие приемы.

2. Развивающая компонента:

1 Координацию движений.

2 Стартовую скорость.

3 Динамику.

4 Силовую выносливость.

5 Силовые возможности.

6 Память и внимание.

7 Навыки общения и коммуникабельность.

3. Воспитывающая компонента:

1 Усидчивость и трудолюбие.

2 Чувство ответственности за младших и коллективизм.

3 Стремление к саморазвитию.

4 Критичность к собственной работе и результатам.

5 Воспитание смелости, боевого духа и уверенности в себе.

6 Воспитание нравственности и морально-этических качеств личности.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
ЦС «Содружество»  
*[Signature]*  
О.В.Колинько

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Раздел 1. Техника каратэ</b>	<b>74</b>		
Тема 1.1 Высшая техника каратэ	37	5	32
Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - подсечки во стилевом каратэ	37	5	32
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка: «Фулбоди»	30	5	25
<b>Раздел 3. Судейская подготовка</b>	<b>27</b>		
Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях	27	5	22
<b>Раздел 4. Тактика ведения поединка</b>	<b>48</b>		
Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ	27	5	22
Тема 4.2 Изучение мастерских ката бассай	21	4	17
<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>		12
<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## первого года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### **Раздел 1. Техника каратэ**

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 Высшая техника каратэ

Теория: Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки и 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства. Для совершенствования и овладения вершинами мастерства необходим просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Углубленное изучение и отработка стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Изучение биографией мастеров карате Мусотацу Ояма, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, Бьямонти, Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, ухода с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил Стилевого каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - подсечки в Стилевом каратэ

Теория: Сама подсечка как техника, в отличие от гери и других приемов, не оценивается баллами. Но умелое ее применение дает выгодное преимущество и порой бывает весьма эффективно, к примеру, когда находитесь в клинче с соперником или в качестве этапа в выполнении какой-либо техники.

Практика: Самое главное в подсечках - носок рабочей ноги должен быть по одной линии с плечом той же стороны. Следующий важный момент - сохранить ровной верхнюю половину туловища. Есть несколько способов подсечек, основным из них является подсечка подошвой по лодыжке соперника. Есть и другой эффективный способ подсечки - зацепить пятку соперника стопой со стороны большого пальца.

Комбинация с подсечкой - удар тыльной стороной стопы: удары руками, то есть до подсечки движения одинаковы затем тыльной стороной стопы передней ноги выполняем дзедан-гери. Комбинация с подсечкой, когда соперник в противоположной стойке. Эта комбинация эффективна, когда соперник в противоположной стойке. После ударов руками делаем подсечку передней ногой, затем задней ногой выполняем урамаваши-гери. Упражнения-кихон для подсечек (с места) - Сначала, с места делаем движения подсечки вправо и влево. Осанка верхней половины туловища должна быть ровной, следим чтобы туловище от плеча до ноги находилось на одной линии. Опорная нога и бедренные суставы должны быть расслаблены. Упражнения кихон для подсечек (в перемещении): Делаем три шага в сторону и подтягиваемой ногой делаем подсечку. При этом попытайтесь представить, что Вы держите соперника за кимоно. Рукой, находящейся на стороне ноги, которой делаем подсечку, тянем соперника вниз, а другой рукой - наоборот вверх. Движение напоминает поворот руля в машине.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

## **Раздел 2.Физическая подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка «Фулбоди»

Теория: Фулбоди — это программа направленная на проработку всех основных мышечных групп тела за одну тренировку. Делать по одному упражнению на каждую часть вашего тела (ноги, руки, грудь, спина, дельты), т.е. задействованы все основные группы мышц. Для составления по-настоящему эффективной программы Фулбоди, необходимо делать акценты на тяжелые, базовые упражнения, такие как различные виды приседаний, жимы ногами, жимы штанги под разными углами, становые тяги, подтягивания, отжимания на брусьях и т.д. Вы должны сочетать эти упражнения так, чтобы каждая группа мышц получала достаточно нагрузки на тренировке. Техника выполнения упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств. История создания и развития «фулбоди».

Практика: Фулбоди тренировка позволяет прорабатывать каждую часть вашего тела чаще, при этом сохраняется оптимальная частота тренировок в неделю. Как показывает практика, эта схема идеально подходит для новичков и спортсменов с не очень большим тренировочным стажем, позволяя им прогрессировать в силовых показателях и успешно наращивать мышечную массу. Начинающие спортсмены способны прогрессировать чуть ли не на каждой тренировке, именно поэтому, Фулбоди — это идеальный выбор для них, ведь их рабочие веса не настолько большие, чтобы они не могли до конца восстановиться от тренировки к тренировке. Им не имеет никакого смысла отдыхать по 3-5 дней между проработкой больших групп мышц, а более частые тренировки позволят очень быстро продвигаться по рабочим весам, оттачивать технику выполнения упражнений и нервно-мышечные связи. Отработка упражнений: Отжимания от пола на кулаках-в определенном скоростном ритме: на медленный счет, на два отжимания, отжимание на время, упражнения на пресс: прокачка –верхнего, нижнего, боковых мышц пресса , приседания, приседания с выпрыгиванием , приседание с партнером, специализированный бег и прыжки ,бег и прыжки на время, прыжки и перемещения со сменой темпа, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств ,СПФ: подводящие упражнения, позволяющие повысить скорость, силу, функциональную выносливость. Подводящие упражнения для скорости и выносливости мышц и сухожилий участвующих в ударе.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 3. Судейская подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки, подготовка судейского состава.

Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях

Теория: Изучение правил каратэ. Умение вести секретариат.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам.

Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 4. Тактика ведения поединка**

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздвигание противника. Проведение поединков по правилам.

Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря.

Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка WKF, с амуницией WKF. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенным заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Изучение мастерских ката Бассай.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных технически ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам. Командные и личные ката. Изучение ката Бассай.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай. Отработка ката. Участие в соревнованиях по ката.

Бассай *バツサイ* (披塞; также известен как Пассай): ката Томари-тэ , использующее динамические стойки и вращение бедрами. Фунакоши переименовал это ката в Бассай Дай

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 5. Соревнования**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

### **Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера**

Цель: Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога дополнительного образования. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, героико-патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений.

### **Раздел 7. Итоговое занятие**

Итоговое занятие является завершающим занятием в учебном году. Целью итогового занятия является подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы за учебный год.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДНЦ «Содружество»  
*[Подпись]*  
О.В.Колинько

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
<b>Раздел 1. Техника каратэ</b>	<b>74</b>		
Тема 1.1 Высшая техника каратэ	37	5	32
Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - бросковая техника каратэ	37	5	32
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка: функциональный тренинг	30	5	25
<b>Раздел 3. Судейская подготовка</b>	<b>27</b>		
Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях, прохождение судейских семинаров	27	5	22
<b>Раздел 4. Тактика ведения поединка</b>	<b>48</b>		
Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ	27	5	22
Тема 4.2 Изучение мастерских ката нисейси	21	4	17
<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## второго года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### **Раздел 1. Техника каратэ**

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 Высшая техника каратэ

Теория: Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки и 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства. Для совершенствования и овладения вершинами мастерства необходим просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Углубленное изучение и отработка стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Изучение биографией мастеров карате Мусотацу Ояма, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, Бьямонти, Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, ухода с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил Всестилевое каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - бросковая техника в каратэ

Теория: Техника каратэ-до очень разнообразна, включает в себя огромный арсенал различных технических приемов. Кроме всевозможных стоек, позиций, передвижений, ударов и защит руками и ногами сюда входят броски, ухода и уклоны, болевые воздействия на суставы и точки, приемы удушения, а также знание методов формообразования естественного оружия, местоположения жизненно важных центров, принципов дыхания и реанимации.

Немаловажную роль как в спортивном, так и в прикладном каратэ играют броски. В серьезной литературе по каратэдо имеются ссылки на старых мастеров, которые рекомендовали классическую схему контратаки: защита - удар - бросок - завершающий поражающий удар. В спортивном каратэ бросок с последующим точным завершающим

ударом не оставляет ни у судей, ни у зрителей никаких сомнений в победе в данной схватке спортсмена, выполнившего эту комбинацию, и по правилам соревнований приносит ему Иппон (очко). Во время падения и в первые мгновения после него соперник ошеломлен и не способен эффективно защищаться, что дает его противнику возможность прицельно и провести точный концентрированный удар в незащищенную зону. К тому же спортсмен, раз "попав на бросок" и проиграв очко, начинает остерегаться своего противника, ожидая проведения второго броска, что дает тому тактическое и психологическое преимущества.

В прикладном каратэ броски имеют еще большее значение: во-первых, сам бросок на землю или на пол потрясает противника, а во-вторых, тело, лежащее на жесткой поверхности, при нанесении удара не амортизирует, при этом резко возрастает возможность поражения и быстрого завершения боевой схватки.

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод, что броски в каратэ-до, не являясь основным способом достижения победы, как, например, в дзюдо или самбо, служат средством создания благоприятной ситуации для нанесения завершающего удара. В этом заключается смысл применения бросков как в спортивном, так и в реальном бою, их роль в технике каратэ-до и основное отличие от бросков в борьбе.

Специфику бросков в спортивном каратэ определяют правила соревнований. Вот что сказано в них о применении бросков:

- атака, проведенная в момент, когда соперник потерял равновесие в результате действий атакующего, оценивается как Иппон;
- если захват и последующее техническое действие или захват с последующим выведением из равновесия или броском и завершающим техническим действием выполняется непрерывно как единое целое, то техническое действие оценивается;
- запрещены опасные броски, могущие повлечь за собой травму соперника;
- запрещены захваты и удержания противника без обозначения ударов.

Мы видим, что для выполнения оцениваемого технического действия с использованием броска и завершающего удара необходимо соблюсти ряд определенных правил.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- соревнования

## **Раздел 2.Физическая подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка - функциональный тренинг.

Теория: Функциональный тренинг — это система занятий, которая включает тренировки тела для выполнения повседневных действий. В русскоязычном понимании Функциональный тренинг — это есть система занятий физическими упражнениями, гармонично развивающая все физические качества (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) и двигательные способности (аэробная выносливость и мощность, анаэробная выносливость и мощность и максимальная скорость) для повышения уровня жизни и приумножения здоровья.

Происхождение Функционального тренинга: Функциональная тренировка берет свое начало в реабилитации. Физиотерапевты, эрготерапевты и мануальные терапевты часто используют этот подход для переподготовки пациентов с двигательными расстройствами. Вмешательства разработаны таким образом, чтобы включать конкретные задачи и практики в областях, значимых для каждого пациента, с общей целью обеспечения функциональной независимости. Например, упражнения, имитирующие то, что пациенты делали дома или на работе, могут быть включены в курс лечения, чтобы помочь им вернуться к своей жизни или работе после травмы или операции. Таким образом, если работа пациента требует многократного подъема тяжестей, реабилитация будет нацелена на подъем тяжестей, если пациент был родителем маленьких детей, она была бы нацелена на умеренный подъем тяжестей и выносливость, а если бы пациент был марафонцем, тренировки были бы направлены на восстановление выносливости. Однако лечение разрабатывается после тщательного рассмотрения состояния пациента, того, чего он или она хотел бы достичь, и обеспечения реалистичности и достижимости целей лечения.

Функциональная тренировка пытается адаптировать или развивать упражнения, которые позволяют людям выполнять повседневную деятельность более легко и без травм.

В контексте фитнеса, функциональная тренировка включает в себя, в основном упражнения с отягощением, направленные на основные мышцы. Фабио Мартелла писал, что в большинстве фитнес-центров есть различные тренажеры, которые нацелены на определенные мышцы и изолируют их. В результате эти движения не обязательно имеют какое-либо отношение к движениям, которые люди совершают в своей обычной деятельности или спорте.

Тренируя мышцы мы не всегда тренируем движение, а тренируя движение — мы всегда тренируем мышцы!

В реабилитации тренировка не обязательно должна включать упражнения с отягощением, но может быть нацелена на любую задачу или комбинацию задач, с которыми у пациента возникают трудности. Например, тренировка равновесия часто включается в план лечения пациента, если он был нарушен в результате травмы или болезни.

На сегодняшний день функциональный тренинг набирает популярность нестандартным подходом, новизной упражнений и средств. Он широко используется у спортсменов и любителей спорта. Главной задачей функционального тренинга у спортсменов и любителей спорта является развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, координация) и способностей (аэробная и анаэробная выносливость, аэробная и анаэробная мощность и максимальная скорость) вместе с укреплением здоровья.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 3. Судейская подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки, подготовка судейского состава.

Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях, участие в судейских семинарах.

Теория: Повторение правил каратэ Всестилевое каратэ и WKF. Умение вести секретариат.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам.

Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 4. Тактика ведения поединка**

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря.

Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка с амуницией. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенном заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Изучение мастерского ката нисейси.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката.

Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам. Командные и личные ката. Изучение ката нисейси.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай. Отработка ката. Участие в соревнованиях по ката.

Нисейси (Нидзюсихо) японская ката каратэ. Первоначальный вариант — ката Нисейси китайская форма байхэцюань. Вероятно, мастер Арагаки (Ниигаки) был первым, кто показал на Окинаве ката Нисейси. В Японии мастер Гичин Фунакоси переименовал это ката в Нидзюсихо.

Название ката «Нидзюсихо» переводится как «24 шага» (Нидзю — двадцать; си — четыре и хо — шаги, направления). Эта ката заимствована из стиля «белого журавля». В японские стили боевых искусств это ката впервые включил мастер Мабуни Кэнва.

На Окинаве это ката практиковали первоначально в школе мастер Арагаки (Ниигаки). Там ее называли «Нисейси». Это название и поныне употребляется в стилях Вадо-рю и Сито-рю. В стиле Сётокан ее поначалу не использовали. Мастер Накаяма Масатоси разучил ката Нисейси, когда, сопровождал мастера Фунакоси, приехав в гости к мастеру Мабуни Кэнва, в его Сито-рю-додзё в Осаке. После этого мастер Накаяма Масатоси сам стал практиковать это ката в Сётокан-додзё в Токио. С тех пор она была включена и в стиль Сётокан.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 5. Соревнования**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

### **Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера**

Цель: Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога дополнительного образования. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, героико-патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений.

### **Раздел 7. Итоговое занятие**

Итоговое занятие является завершающим занятием в учебном году. Целью итогового занятия является подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы за учебный год.





Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»  
*[Подпись]*  
О.В.Колинько

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН третьего года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
<b>Раздел 1. Техника каратэ</b>	<b>74</b>		
Тема 1.1 Высшая техника каратэ	37	5	32
Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - кихон кумитэ	37	5	32
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка: стритлифтинг	30	5	25
<b>Раздел 3. Судейская подготовка</b>	<b>27</b>		
Тема 3.1 Судейская практика: восточное боевое единоборство	27	5	22
<b>Раздел 4. Тактика ведения поединка</b>	<b>48</b>		
Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ	27	5	22
Тема 4.2 Изучение мастерских ката вансю	21	4	17
<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>		12
<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## третьего года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### **Раздел 1. Техника каратэ**

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 Высшая техника каратэ

Теория: Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки и 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства. Для совершенствования и овладения вершинами мастерства необходим просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Углубленное изучение и отработка стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Изучение биографией мастеров карате Мусотацу Ояма, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, Бьямонти, Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил Всестилевое каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - кихон-кумитэ

Теория: Техника каратэ-до очень разнообразна, включает в себя огромный арсенал различных технических приемов. Кроме всевозможных стоек, позиций, передвижений, ударов и защит руками и ногами сюда входят броски, уходы и уклоны, болевые воздействия на суставы и точки, приемы удушения, а также знание методов формообразования естественного оружия, местоположения жизненно важных центров, принципов дыхания и реанимации.

Кихон кумите (обусловленный бой) — ведется только тем набором техник, и в том порядке, который был задан инструктором (отработка отдельных приемов), грубо — запрещено всё, что не разрешено.

**МЕТОДИКА:** Партнеры становятся друг против друга. После выполнения РЭЙ нападающий (ТОРИ), двигаясь назад принимает позицию Дзэнкуцу-дачи с Гедан-барай но-камаэ. Затем он сообщает противнику уровень и вид атаки и начинает ее с реальной силой и скоростью. Во время атаки ТОРИ глубоко концентрируется на выполняемом действии (Кимэ), в конечной точке атаки - Киай. Правильная согласованность в кумитэ достигается постоянным наблюдением за дыханием противника.

Защищающийся (УКЭ) в соответствии с действиями противника блокирует его атаку и немедленно контратакует с Киай. Также как в ГОХОН и САНБОН КУМИТЭ, в КИХОН ИППОН КУМИТЭ после блокировки УКЭ оставляет в легких некоторое количество воздуха (для контратаки) и немедленно контратакует, чтобы не дать противнику возможность предпринять какое-либо другое действие. После завершения контратаки УКЭ, оба медленно возвращаются в исходную позицию, ТОРИ готовится к следующей атаке.

На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод, что броски в каратэ-до, не являясь основным способом достижения победы, как, например, в дзюдо или самбо, служат средством создания благоприятной ситуации для нанесения завершающего удара.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- соревнования

## **Раздел 2. Физическая подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка - стритлифтинг.

Теория: Стритлифтинг — это один из видов силового спорта, берущий свое начало из уличного воркаута и включающий всего 2 упражнения: подтягивания на турнике и отжимания на брусьях с дополнительным весом.

Стритлифтинг — совсем молодой вид спорта, хотя вышеупомянутые упражнения с отягощением выполняются уже десятки лет. Например, в СССР эти движения входили в программы ГТО, выполнялись в учебных заведениях и армии.

С начала нулевых с развитием интернета у нас стали популярными американские ролики про street workout. Доступность этого движения (ведь для занятия достаточно лишь турника и брусьев) подтолкнуло многих молодых людей к тренировкам. В отдельную дисциплину спорт из воркаута выделился лишь в 2014 году.

Выделяют 2 категории:

Классический стритлифтинг. Здесь брусья и подтягивания выполняются с максимально возможным дополнительным весом на один повтор. Можно выступить по одному отдельному движению (любому) либо в двоеборье.

Многоповторный стритлифтинг. Как можно догадаться по названию, здесь цель — максимальное количество повторов с заданным дополнительным весом. Используются гири весом 8, 16, 24, 32, 48 кг для мужчин и 8, 12 и 16 кг для женщин. Аналогично можно выступить по одному движению или в двоеборье.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

## **Раздел 3. Судейская подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки, подготовка судейского состава.

Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях, участие в судейских семинарах.

Теория: Ознакомление с правилами «Восточное боевое единоборства» Общественная организация «Федерация Восточного Боевого Единоборства России», создана для развития и популяризации спорта в РФ. Основные цели деятельности: повышение роли спорта в гармоничном развитии личности, укрепление здоровья, организация и проведение чемпионатов, и других соревнований в РФ, а также представление спортсменов на международной арене. К Восточным Боевым Единоборствам относятся Кунг-Фу, Ушу, Джиу-Джицу, Тхэквондо, Муай-Тай, Сетокан Каратэ До и многие другие виды. Федерация Восточных Боевых Единоборств России, помимо сётокан, объединяет ещё три вида восточных единоборств: кобудо, кудо и сито-рю.

Восточные Боевое единоборство - это различные системы единоборств и самозащиты разного происхождения. Основная задача - привести противников в небоеспособное состояние, вплоть до физического уничтожения. В основном - это комбинированный рукопашный бой. При обучении боевым единоборствам в программу входят ситуации, призванные помочь защите от нескольких противников, а также способы применения подручных средств, полезные в реальной ситуации. В единоборствах важную роль играет практика и тренировка тела, а в боевые искусства в основе лежат духовные принципы. Не всякое боевое искусство является единоборством, и так же не всякое единоборство может быть признано боевым искусством.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

#### **Раздел 4. Тактика ведения поединка**

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка с амуницией. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенном заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Изучение мастерского ката вансю.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных технически ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам. Командные и личные ката. Изучение ката вансю.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай. Отработка ката. Участие в соревнованиях по ката.

ВАНСУ – «Полет ласточки» - возможно, происходит из-за ряда мягких блоков в конце ката. Вансу соответственно очень древнее ката. Считается, что эту ката привез на Окинаву китайский императорский посланник Дзи Вонг (1623-1689), имя которого и присутствует в названии ката. Изучается в стиле Сётокан под названием "Энпи".

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

#### **Раздел 5. Соревнования**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

#### **Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера**

Цель: Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога дополнительного образования. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, героико-патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений.

#### **Раздел 7. Итоговое занятие**

Итоговое занятие является завершающим занятием в учебном году. Целью итогового занятия является подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы за учебный год.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«Дрит-Содружество»  
*[Подпись]*  
О.В.Колинько

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН четвертого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
<b>Раздел 1. Техника каратэ</b>	<b>74</b>		
Тема 1.1 Высшая техника каратэ	37	5	32
Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - ое-кумитэ	37	5	32
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка: гиревой фитнес	30	5	25
<b>Раздел 3. Судейская подготовка</b>	<b>27</b>		
Тема 3.1 Судейская практика: восточное боевое единоборство	27	5	22
<b>Раздел 4. Тактика ведения поединка</b>	<b>48</b>		
Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ	27	5	22
Тема 4.2 Изучение мастерских ката дзион	21	4	17
<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## четвертого года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### **Раздел 1. Техника каратэ**

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 Высшая техника каратэ

Теория: Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки и 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства. Для совершенствования и овладения вершинами мастерства необходим просмотр мировых чемпионатов и первенств, просмотр техники признанных мастеров. Углубленное изучение и отработка стоек, ударов, блоков, перемещений, комбинаций ударов. Изучение биографией мастеров карате Мусотацу Ояма, Аракава Тору, Рафаэль Агаев, Бьямонти, Ниязи Алиев, Александр Герунов, Василий Крайниковский. Дыхательные упражнения: ногарейти, ногаре ни, ибуки, праноямы: ситали-пранояма, кумбхака, каплабхати, телаш-юкта.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Отработка техники в рамках правил Всестилевое каратэ.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - ое-кумитэ

Теория: ОЕ- кумитэ – это разновидность спарринга, при котором завершающий прием партнер оговаривает только уровень атаки или вид ударной конечности (рука или нога) На основании вышеизложенного мы можем сделать вывод, что броски в каратэ-до, не являясь основным способом достижения победы, как, например, в дзюдо или самбо, служат средством создания благоприятной ситуации для нанесения завершающего удара.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- соревнования

### **Раздел 2. Физическая подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка - гиревой фитнес.

Теория: Гиревой фитнес - это направление, которое можно сформулировать как комплексы упражнений, выполняемых циклично, преимущественно в аэробно-анаэробном режиме, направленных на проработку основных мышечных групп организма.

Базовые упражнения с гирей являются:

Рывок гири

Толчок гири

Махи гирей

Приседания с гирей

Как видим, даже базовые упражнения с гирей, в силу специфики выполнения, дают хорошую нагрузку практически на все основные группы мышц человека. Кроме базовых существуют ряд иных упражнений, также способных дать эффективную нагрузку мышцам. Из них можно выделить следующие:

Выпады с гирей

Круговые движения с гирей

Заброс гири на грудь

Приседания с гирей с упором на ногу

Наклоны с гирей

Тяга гири

Приседания «сумо»

«Мельница» с гирей

Также можно добиться хорошего результата, комбинируя упражнения. Примерами компоновки могут служить:

тростеры (приседания с толчком гири вверх);

выпады со скручиванием корпуса;

приседания «сумо» с тягой гири к подбородку;

круговые движения с забросом гири на грудь.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 3. Судейская подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки, подготовка судейского состава.

Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях, участие в судейских семинарах.

Теория: Продолжаем изучение с правилами «Восточное боевое единоборства». Восточные Боевое единоборство - это различные системы единоборств и самозащиты разного происхождения. Основная задача - привести противников в небоеспособное состояние, вплоть до физического уничтожения. В единоборствах важную роль играет практика и тренировка тела, а в боевые искусства в основе лежат духовные принципы. Не всякое боевое искусство является единоборством, и так же не всякое единоборство может быть признано боевым искусством.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам.

Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 4. Тактика ведения поединка**

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря.

Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка с амуницией каратэ WKF, Всестилевого каратэ и ВБЕ. Отработка блоков защит и



контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенном заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Изучение мастерского ката дзион.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных технички ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам. Командные и личные ката. Изучение ката дзион.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай. Отработка ката. Участие в соревнованиях по ката.

Дзион - мастерская ката стиля Вадо-рю. Дзион (яп. 慈恩 из кит. «звук храма») — ката китайского происхождения. Относится к ветви окинавского каратэ Томари-тэ. Выделяется две версии происхождения названия ката: 1. по имени легендарного воина-монаха, жившего в XV веке, якобы создавшего эту форму; 2. по названию монастыря Дзион-дзи в Китае, где предположительно создано это ката.

Ката родственно с ката Дзиттэ и Дзиин.

Ката относительно простое, не содержит сложных элементов. Получило некоторую популярность на соревнованиях по версии WKF.

Изучается в Сётокане, Сито-рю и Вадо-рю. Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 5. Соревнования**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

### **Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера**

Цель: Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога дополнительного образования. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, героико-патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений.

### **Раздел 7. Итоговое занятие**

Итоговое занятие является завершающим занятием в учебном году. Целью итогового занятия является подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы за учебный год.



Утверждаю  
 Директор МБОУДО  
 «ДПО «Содружество»  
 О.В.Колинько

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

пятого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
<b>Раздел 1. Техника каратэ</b>	<b>74</b>		
Тема 1.1 Высшая техника каратэ	37	5	32
Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - якусоку-кумитэ	37	5	32
<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>30</b>		
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка: гиревой фитнес	30	5	25
<b>Раздел 3. Судейская подготовка</b>	<b>27</b>		
Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях	27	5	22
<b>Раздел 4. Тактика ведения поединка</b>	<b>48</b>		
Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ	27	5	22
Тема 4.2 Изучение мастерских ката сейсан и чинто	21	4	17
<b>Раздел 5. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера</b>	<b>12</b>		12
<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## пятого года обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: Знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития каратэ, международные федерации каратэ. Введение в каратэ. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений

Врачебный контроль: Влияние занятий каратэ, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### **Раздел 1. Техника каратэ**

Цель: обучение воспитанников приемам технике карате

Тема 1.1 Высшая техника каратэ

Теория: Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Понятие семпай.

Сэнпай, на японском 先輩 и буквально переводится как «старшеклассник» или «человек, стоящий впереди». В традиционно японском употреблении сэнпаем можно назвать и младшего по возрасту человека, но имеющего больший опыт или профессиональный уровень в каком-либо деле.

Применительно к каратэ, сэнпаем называют бойцов с чёрными поясами и мастерскими уровнями первого и второго данов. Иногда это звание применяют просто к наиболее старшему ученику в додзё, тренирующему группу.

Практика: Отработка стойки, перемещения в стойках, перемещения-ериаси, суриаси с уклонами и уходами, удары, блоки, комбинации ударов, уходы с линии атак, переход от защиты к нападению, от нападения к защите, обусловленная работа в парах, свободная работа в парах, кумитэ (поединки), ката (формальные комплексы), ката с партнером. Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Способы выведения из равновесия - якусоку-кумитэ

Теория: В каратэ якусоку кумитэ (от японского 約束 yakusoku "обещание", кумитэ 組文 "сцепляющиеся руки") - это группа заранее подготовленных форм спарринга в каратэ, которые предназначены для того, чтобы вооружить практикующего необходимыми навыками, необходимыми для выполнения любого из дзюйбю ("свободного"). Это формы спарринга кумитэ. Когда экстремальное спортивное применение дзюю кумитэ, например, в полноконтактных соревнованиях по смешанным единоборствам, является исключительной тренировочной целью участника, тогда практикой более простых форм якусоку кумитэ, как правило, пренебрегают.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- соревнования

### **Раздел 2. Физическая подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам общей физической подготовки

Тема 2.1 Специальная физическая подготовка - гиревой фитнес.

Теория: Продолжаем укреплять физическую подготовку с помощью гиревого фитнеса. Гиревой спорт — циклический силовой вид спорта, в основе которого лежит подъём гирь

максимально возможное число раз за отведённый промежуток времени в положении стоя. Это направление, которое можно сформулировать как комплексы упражнений, выполняемых циклично, преимущественно в аэробно-анаэробном режиме, направленных на проработку основных мышечных групп организма. Вся база гиревого фитнеса состоит из шести основополагающих упражнений, иногда их называют «священная шестерка». Овладев ими вы встанете на путь к достижению вашей лучшей формы!

Упражнение №1 — свинги (Swing)

Свинги — динамичный подъем гири на уровень плеч. Это безумно эффективное аэробное упражнение, это упражнение — «два-в-одном», что означает объединение в нем силовой тренировки и тренировки сердечно-сосудистой системы.

Свинги по праву считаются наиболее динамичным упражнением с гирями, им по праву принадлежит слава наиболее жиросжигающего упражнения, они — базовое динамичное упражнение.

Упражнение №2 — кубковые приседания (Goblet Squat)

Приседания — фундаментальное упражнение во всех силовых видах тренинга. Но кубковые приседания это не только упражнения для ног, при их выполнении вы нагружаете все тело полностью.

Упражнение №3 — турецкий подъем (Turkish Get-Up)

Турецкий подъем — медленное, контролируемое упражнение, исходное положение лежа на полу, конечная точка стоя с выжатой над головой гирей.

Упражнение №4 — жим (Strict Press)

Если вы уже можете без труда выполнять первые три упражнения, то жим гири станет следующим шагом на пути к совершенству. Жим — это не просто упражнение на плечевой пояс, при его выполнении вы используете все ваше тело, для координации и удержания равновесия с гирей над головой.

Упражнение №5 — подъем на грудь (Clean)

Подъем на грудь в некоторой степени похож на свинги, при его выполнении также используется взрывной характер движения, разница состоит в том, что в конце движения гири фиксируются на груди.

Для освоения техники подъемов необходимо некоторое время, это упражнение рекомендуется использовать в мощных гиревых комплексах тренировок.

Упражнение №6 — рывок гири двумя руками (Snatch)

Рывок гирь двумя руками — царь упражнений с гирями, это конечная демонстрация силы всего тела атлета. Никакое другое упражнение не может соревноваться с рывком двух гирь, оно начинается из полуприседа и взрывным движением гири поднимаются над головой.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 3. Судейская подготовка**

Цель: обучение воспитанников навыкам судейской подготовки, подготовка судейского состава.

Тема 3.1 Судейская практика на соревнованиях, участие в судейских семинарах.

Теория: Продолжаем закреплять новые названия жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил - основа успешного поединка Умение вести секретариат и судить поединки в качестве судьи и рефери.

Практика: Обучение новым названиям жестов, сигналов флажками, голосовым командам. Знание правил- основа успешного поединка. Техника ударов руками, ногами, стойки, ката, броски, правила соревнований и судейства, влияние занятий каратэ на строение и функции организма спортсмена. Аттестация обучающихся.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

### **Раздел 4. Тактика ведения поединка**

Цель: обучение воспитанников тактике ведения поединка

Тема 4.1 Тактика и техника ведения поединка каратэ.

Теория: Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника. Проведение поединков по правилам. Использование ТСО.

Практика: Отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков, с использованием спортивного инвентаря. Отработка защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами, отработка поединка с амуницией каратэ WKF, Всестилевого каратэ и ВБЕ. Отработка блоков защит и контратак с постоянно меняющимися партнерами. Ведение поединка с постоянно меняющимися партнерами, с определенным заданием.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Изучение мастерских ката: сейсан и чинто.

Теория: Знакомство с терминами: эмбу-сен, теку-ган, кеме. Знакомство с техникой ката. Знакомство с новыми элементами ката, изучение более сложных техничеки ката. Техника дыхания ката. Введение в бункай ката. Расшифровка бункай ката. Отработка ката по правилам. Командные и личные ката. Изучение ката сейсан и чинто.

Практика: Отработка ката. Отработка ката с партнером. Отработка ката на счет, с закрытыми глазами (на равновесие и точность движения). Отработка командных и личных ката, отработка ката с бункай. Отработка ката. Участие в соревнованиях по ката.

Ката каратэ Сейсан (十文) (альтернативные названия Сесан, Сейшан, Дзюсан, Хангецу) буквально означает "13". Некоторые люди называют ката "13 рук", "13 кулаков", "13 техник", "13 шагов" или даже "13 убивающих позиций. Сейсан считается одним из старейших ката, широко распространенным среди других школ нахате. У Сито-Рю есть своя версия, похожая на Санчин, и разные версии сейчас практикуются даже в производных сюри-тэ, таких как Шотокан (называемый Хангецу) и в Вадо-Рю (называемый Сейшан). Иссин-рю также перенял это ката. Его перенял кореец Тан Су До, и он называется либо по своему первоначальному имени Сейшан, либо Сейшан, либо Бан Воль, что является корейским переводом Хангецу ("полумесяц"). Из-за своей сложности это ката часто предназначено для продвинутых учеников Танг Су До.

Чинто (鎮東) (в Шотокан, ганкаку (岩鶴)) - это продвинутое ката, практикуемое во многих стилях каратэ. Согласно легенде, он назван в честь выброшенного на берег китайского моряка (или пирата), иногда называемого Аннаном, чей корабль потерпел крушение у побережья Окинавы. Чтобы выжить, Чинто продолжал воровать урожай у местных жителей. Мацумура Сокон, мастер каратэ и главный телохранитель короля Рюкюана, был послан, чтобы победить Чинто. Однако в последовавшем бою Мацумура обнаружил, что незнакомец не уступает ему по силе, и поэтому попытался изучить его технику.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

## **Раздел 5. Соревнования**

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

## **Раздел 6. Мероприятия воспитательного характера**

Цель: Воспитательная работа является неотъемлемой и важной частью в деятельности педагога дополнительного образования. Как и любая деятельность, она требует тщательного планирования. Необходимо затронуть в воспитательной работе такие направления как: духовно-нравственное воспитание, героико-патриотическое воспитание, воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование положительных межличностных отношений.

## **Раздел 7. Итоговое занятие**

Итоговое занятие является завершающим занятием в учебном году. Целью итогового занятия является подведение итогов работы группы обучающихся по освоению дополнительной образовательной программы за учебный год.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Методические пособия:

Андрэ Де Рэйк «Пособие для инструкторов Вадо-рю каратэ».

Интернет-ресурсы:

1. [www.IOGKF.ru](http://www.IOGKF.ru).

2. [karate.ru](http://karate.ru).

3. [karateworld.ru](http://karateworld.ru).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Помещение должно быть простым и удобным, с естественным доступом воздуха и хорошей вентиляцией, с хорошим естественным и искусственным освещением. Накладки на руки и ноги для каратэ, раковины на пах, капы, боксерские лапы, лапы – ракетки, лапы – хлопущки, шлемы, боксерский мешок, гантели, пояса от кимоно, кратэги, спортивные костюмы, стэпки, оби, татами «ласточкин хвост», макивары настенные; напольные; ручные, пневмо груша, боксерская груша – капля, шингарды, скакалки, ролики для пресса, турник, брусья, шведская стенка, беговая дорожка, гири, нигири гама, тиси, конгокен, доски для тэмисивари, протоколы соревнований и аттестаций, флажки красного, синего и белого цвета, судейская экипировка.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога:

1. Аксёнов Э. Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты / Э. Аксёнов. - М.: АСТ, 2007. - 174 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Берулава Г.А. Стили индивидуальности / Г.А. Берулава. - М.: МАГО, 1996. - 44 с.
4. Бишоп М. Окинавское каратэ / М. Бишоп. - М.: Фаир-пресс, 2001. - 304 с.
5. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис... канд. пед. наук / Галкин Павел Юрьевич. - Челябинск, 2002. - 23 с.
6. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников. - Воронеж, 1999. - 116 с.
7. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-рю: Практическое руководство / Есио Сидзато. - М.: Спорт-пресс, 2006. - 240 с.
13. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебн. для ст-ов и учащихся фак. физ. воспит. пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
8. Исследование динамики морфофункциональных и психофизиологических показателей в процессе многолетней подготовки борцов / А.П. Исаев, Ю.И. Солопов, В.М. Семенов, А.С. Комельков // Комплексный контроль за подготовкой квалифицированных спортсменов: Сб. науч. тр. - Челябинск: ЧГИФК, 1984. - С. 103 - 111.
9. Кабанов С.А., Исаев А.П. Двигательный гомеостаз борцов / С.А. Кабанов, А.П. Исаев. - Челябинск: СЧЭА, 1999. - 224 с.
16. Калашников Ю.Б. Место «степа» в технических приемах и тактико-технических действиях в таэквондо / Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 37 - 39.
10. Каштанов Н. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 240 с.
11. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 152 с.
12. Маряшин Ю. Современное каратэ. Функциональная гимнастика / Ю. Маряшин. - М.: АСТ, 2004. - 176 с.
22. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.
13. Моросьянова В.Н. Индивидуальный стиль саморегуляции в производственной активности человека / В.Н. Моросьянова // Психологический журнал. - 1995. - №4. - С. 26 - 36.
14. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. - М.: ХаГАФК, 2001. - 76 с.
15. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
16. Ояма М. Путь каратэ кекусинкай / М. Ояма. - М.: До-информ, 1992. - 110 с.
17. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
18. Пилюян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян. - М., 1985. - 48 с.
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 186 с.
20. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе / Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №2. - С. 55 - 58.
34. Психология спорта высших достижений / Под. общ. ред. А.В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 144 с.



21. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях / В.М. Романов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 189 с.
22. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
23. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
24. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
25. Славянское искусство единоборств Тризна: Методические основы начального обучения славянским боевым искусствам. 120 уроков) / А.А. Туманов, А.В. Еганов, Л.П. Неретина, О.П. Князев, В.А. Туманов, С.С. Сапегин. - Челябинск: ООО Дизайн Бюро, 1986. - 276 с.
26. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. / В.А. Сорванов. - Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993. - 80 с.
27. Такэнобу Н. Каратэ-до. Входные ворота / Н. Такэнобу. - М.: Сэкай, 1994. - 218 с.
28. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физич. культуры: В 2-х т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1. - 304 с.
29. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 192 с.
30. Урбан П. Каратэ додзё. Традиции и сказания / П. Урбан. - М.: АСТ, 2007. - 189 с.
31. Учение о тренировке: Ведение в общую методику тренировки / Под общ. ред. Д. Харре. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 328 с.
32. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 1. Кн. 1. Основы / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
33. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 2. Кн. 2. Техника поражающих ударов / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
34. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до черного пояса. Т. 3. Кн. 3. Техника защиты / Р. Хаберзетцер. - М.: Модус, 1995. - 184 с.
35. Хассел Р. Каратэ: Шаг за шагом / Р. Хассел. - М.: АСТ, 2003. - 336 с.
36. Хики П. Каратэ. Техника и тактика / П. Хики. - М.: Эксмо, 2006. - 208 с.
37. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / Н.А. Худадов. - М., 1997. - 122 с.
38. Цвелёв С. Путь каратэ: от ученика до мастера: В 3-х тт. / С. Цвелёв. - М.: АСТ, 1992. - 750 с.
39. Шарипов А., Малков О. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / А. Шарипов, О. Малков. - М.: ФиС, 2007. - 224 с.
40. [www.karate-shotokan.net](http://www.karate-shotokan.net).
41. [www.IOGKF.ru](http://www.IOGKF.ru).
42. [karate.ru](http://karate.ru).
43. [karateunion.ru](http://karateunion.ru).
44. [karateworld.ru](http://karateworld.ru).

### **Список для обучающихся:**

1. Рольфь Бранд Айкидо. Учение и техника гармоничного развития Изд. «Двойная звезда» ФАИР, 1994г. – 336с.
2. Д Сингх Практическая энциклопедия восточной терапии ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1977г. – 464с.
3. Анрэ Де Рэйк Пособие для инструкторов Вадорю каратэ
4. Барковский В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ, л. 1990г.
5. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Рукопашный бой, м 1992г.
6. Высшая техника каратэ, Иванов-Катанский С., 1997.

**Список для родителей:**

1. [www.karate-shotokan.net](http://www.karate-shotokan.net).
2. [www.IOGKF.ru](http://www.IOGKF.ru).
3. [karate.ru](http://karate.ru).
4. [karateunion.ru](http://karateunion.ru).
5. [karateworld.ru](http://karateworld.ru).

# ПРИЛОЖЕНИЕ


Приложение №1

## Мониторинг


	<b>8 КЮ</b> <b>Белый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимание – 20 раз</li> <li>2. Пресс – 20 раз</li> </ol>
<b>Кихон 1</b> <b>(на месте) -</b> <b>10 раз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соноба дзуки тюдан</li> <li>2. Аге (дзедан) уке</li> <li>3. Гедан барай</li> </ol>
<b>Кихон 2</b> <b>(в перемещении) –</b> <b>5 раз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дзюн цуки – маватэ - аге уке</li> <li>2. Мае гери</li> <li>3. Сурикоми мае гери</li> </ol>
<b>Кихон-кумитэ</b>	<p>Тори: Гьяку цуки тюдан          Уке: Хикими + Гьку цуки дзедан</p>
<b>Теория</b> <b>(стойки)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мусуби дати</li> <li>2. Хатидзи дати</li> <li>3. Дзенкутсу дати</li> <li>4. Найханчи</li> </ol>
<b>Теория</b> <b>(части ударной</b> <b>поверхности)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сэйкен</li> <li>2. Уракен</li> <li>3. Коши</li> </ol>
<b>Теория</b> <b>(уровни)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дзедан</li> <li>2. Тюдан</li> <li>3. Гедан</li> </ol>

	<b>7 КЮ</b> <b>Желтый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Отжимание – 30 раз</li> <li>4. Пресс – 30 раз</li> </ol>
<b>Кихон 1</b> <b>(на месте) -</b> <b>10 раз</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Соноба дзуки тюдан</li> <li>5. Соноба дзуки дзедан</li> <li>6. Аге (дзедан) уке</li> </ol>


	7. Гедан барай 8. Мае гери (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	4. Дзюн цуки – маватэ - аге уке 5. Гьяку цуки – маватэ – гедан барай 6. Маваси гери тюдан 7. Гьяку цуки (кумитэ)
<b>Рендзоку вадза</b>	Сурикоми мае гери + гьяку цуки
<b>Кихон-кумитэ</b>	Тори: Гьяку цуки дзедан Уке: Тэ нагаси уке + Гьку цуки тюдан Тори: Мае гери тюдан Уке: Тай сабаки – суке уке + Гьку цуки дзедан
<b>КАТА</b>	Пинан Нидан
<b>Теория (стойки)</b>	5. Шико дати 6. Махами но неокаси дати 7. Гьяку цуки но аси
<b>Теория (части ударной поверхности)</b>	4. Шуто 5. Тетсуи 6. Никитэ 7. Хайсоку
<b>Теория (счет)</b>	4. От 1 до 10 5. Миги 6. Хидари

	<b>6 КЮ Оранжевый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	5. Отжимание – 35 раз 6. Пресс – 35 раз
<b>Кихон 1 (на месте) - 10 раз</b>	9. Соноба дзуки тюдан 10. Соноба дзуки дзедан 11. Соноба еко дзуки тюдан 12. Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	8. Кетге дзюн цуки – маватэ - аге уке 9. Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай 10. Маваси гери дзедан 11. Тоби коми цуки
<b>Рендзоку вадза</b>	Вансу (тоби коми цуки + гьяку цуки)
<b>Кихон-кумитэ</b>	Тори: Маваси гери дзедан Уке: Шуто уке с уходом+ Гьку цуки Тори: Тоби коми цуки Уке: Уход + Гьку цуки


<b>Иппон – кумитэ (удар назначается)</b>	1. Цуки дзедан 2. Цки тюдан 3. Кери тюдан
<b>КАТА</b>	Пинан Нидан Пинан Шодан
<b>Теория (стойки)</b>	8. Манмае но неокаси дати 9. Коса дати 10. Татэ сейсан
<b>Теория (части ударной поверхности)</b>	8. Хайшу 9. Сэтей 10. Хидзи 11. Хиза
<b>Теория</b>	7. Дзаншин 8. Мусин 9. Ма-ай

	<b>5 КЮ</b> <b>Зеленый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	7. Отжимание – 40 раз 8. Пресс – 40 раз
<b>Кихон 1 (на месте) - 10 раз</b>	13. Соноба дзуки тюдан 14. Соноба дзуки дзедан 15. Соноба еко дзуки тюдан 16. Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	12. Кетге дзюн цуки – маватэ - аге уке 13. Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай 14. Дзун цуки но цукоми 15. Тоби коми цуки

<b>Кери вадза</b>	Сурикоми мависи гери дзедан Сурикоми сокуто Ура уширо гери
<b>Рендзоку вадза</b>	Вансу (тоби коми цуки + гьяку цуки) Тоби коми уракен учи+ гьяку цуки Тоби коми цуки+ сурикоми мависи гери дзедан Сурикоми мависи гери дзедан+гьяку цуки тюдан Тоби коми дзуки +ура уширо гери
<b>Кузуши</b>	1. Тоби коми дзуки – захват (кататэ дори) – аси барай- гьяку цуки тюдан\чудан 2. Тоби коми дзуки (айханми кататэ дори) сурикоми аси барай – гьяку цуки
<b>Дзю иппон – кумитэ</b>	2-3 боя по 2 минуты
<b>КАТА</b>	Пинан Нидан Пинан Шодан Пинан Сандан
<b>Теория (стойки)</b>	11. Манмае но неокаси дати 12. Коса дати 13. Татэ сейсан
<b>Теория (стойки)</b>	12. Ханми но неокаси дати 13. сейсан дати
<b>Теория (части ударной поверхности)</b>	10. Сокуто 11. Котэ 12. Иппонкен

	<b>4 КЮ</b> <b>Синий пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	9. Отжимание – 45 раз 10. Пресс – 45 раз
<b>Кихон 1 (на месте) - 10 раз</b>	17. Соноба дзуки тюдан 18. Соноба дзуки дзедан 19. Соноба еко дзуки тюдан 20. Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	16. Кетге дзюн цуки – маватэ - аге уке 17. Кетгэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай 18. Кетгэ дзун цуки но цукоми 19. Гьку цуки но цукоми 20. Тоби коми цуки 21. Нагаси дзуки
<b>Рендзоку вадза</b>	Нагаси дзуки + сурикоми маваше гери дзедан Тоби коми дзуки + уширо гери тюдан
<b>Наге вадза</b>	3. Тори: Мае гери тюдан Уке: Суке уке с тай сабаки +цуки дзедан – бросок с нажимом в подколенный сгиб + цуки 4. Тори: Тоби коми дзуки Уке: Уклон + О-учи- гари+ цуки
<b>Дзю иппон – кумитэ</b>	2-3 боя по 2 минуты
<b>КАТА</b>	Пинан Сандан Пинан Ендан
<b>Теория (стойки)</b>	
<b>Теория (стойки)</b>	
<b>Теория (части ударной поверхности)</b>	



	<b>3 КЮ</b> <b>Коричневый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	11. Отжимание – 50 раз 12. Пресс – 50 раз
<b>Кихон 1 (на месте) - 10 раз</b>	21. Соноба дзуки тюдан 22. Соноба дзуки дзедан 23. Соноба еко дзуки тюдан 24. Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	22. Кетге дзюн цуки – маватэ - аге уке 23. Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай 24. Кеттэ дзун цуки но цукоми 25. Кеттэ гьяку цуки но цукоми 26. Тоби коми цуки 27. Нагаси дзуки
<b>Якусоку кумитэ</b>	Иппон-ми
<b>Наге вадза</b>	1. Нидо гьяку цуки + О учи гари + цуки 2. Тоби коми дзуки (накладка) + гьяку цуки + котэ гаеши + цуки
<b>Дзю иппон – кумитэ</b>	2-3 боя по 2 минуты
<b>КАТА</b>	Пинан по выбору комиссии (Пинан Ендан) Пинан Годан
<b>Теория</b>	Реферат : история Каратэ Вадо-рю

	<b>2 КЮ</b> <b>Коричневый пояс</b>
<b>Силовая кондиция</b>	13. Отжимание – 50 раз 14. Пресс – 50 раз
<b>Кихон 1 (на месте) -</b>	25. Соноба дзуки тюдан 26. Соноба дзуки дзедан

<b>10 раз</b>	27. Соноба еко дзуки тюдан 28. Мае гери тюдан (из дзенкутсу дати)
<b>Кихон 2 (в перемещении) – 5 раз</b>	28. Кетте дзюн цуки – маватэ - аге уке 29. Кеттэ гьяку цуки – маватэ – гедан барай 30. Кеттэ дзун цуки но цукоми 31. Кеттэ гьяку цуки но цукоми 32. Тоби коми цуки 33. Нагаси дзуки
<b>Якусоку кумитэ</b>	Иппон-ми Нихон-ми
<b>Наге вадза</b>	1.Тори: Гьяку цуки тюдан Уке: Тай сабаки + цуки + котэ гаеши + цуки и контратака 2.Тори: Гьяку цуки дзедан Уке: Уход + цуки + Муса дори + цуки и контроль
<b>Дзю иппон – кумитэ</b>	2-3 боя по 2 минуты
<b>КАТА</b>	Пинан по выбору комиссии (Пинан Ендан) Найханчи
<b>Теория</b>	Реферат : История Каратэ Вадо-рю в 11 пунктах

**Общие термины**

Кумитэ — «встреча рук», спарринг;  
 Иппон-кумитэ — учебный спарринг на один шаг;  
 Санбон-кумитэ — учебный спарринг на три шага;  
 Додзё — «место, где ищется путь», тренировочный зал;  
 Ката — «форма», технический комплекс;  
 Киай — крик, сопровождающий сконцентрированный удар;  
 Кихон — базовая техника;  
 Ос — слово, сопровождающее все поклоны, а так же подтверждающее готовность к бою;  
 Оби — пояс;  
 Рэй — поклон;  
 До — путь;  
 Будо — путь воина (общее название боевых искусств);  
 Идо-гейко — основы перемещений;  
 Кайтэн — перемещение вращением;  
 Кимэ — концентрация, максимальное усилие;  
 Кихон — тренировка без партнёра. Базовая техника, основы боевого искусства;  
 Ренраку — комбинации (боевые и учебные);  
 Ката — форма, комплекс (бой с несколькими воображаемыми противниками, по заранее обусловленной схеме);  
 Кумитэ — спарринг, поединок;  
 Дзию кумитэ — свободный спарринг;  
 Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг;  
 Санбон кумитэ — условный учебный спарринг на три шага;  
 Тамеши-вари — разбивание твёрдых предметов различными частями тела;  
 Шушин — рефери на соревнованиях;  
 Кокю хо — дыхание;  
 Ибуки — силовое дыхание;  
 Ногарэ — мягкое дыхание;  
 Осу — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия, готовности и уважения;  
 Кю — ученическая степень;  
 Дан — мастерская степень;  
 Доги — униформа, кимоно (одежда для тренировок);  
 Оби — пояс;  
 Макивара — снаряд для обработки ударов;  
 Сайонара — «до свиданья».

**Команды**

Сэйза — опуститься на колени (принять позу для сидячей медитации);  
 Анза — позиция сидя. скрестив ноги (по-турецки);  
 Мокусю — закрыть глаза;  
 Мокусю ямэ — открыть глаза;  
 Рэй — поклон;  
 Шинзен ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю. Если в зале нет алтаря используется команда Шомен ни рэй;  
 Сэнсэй (Сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему);  
 Отагай ни рэй — поклон всем, друг другу;  
 Аригато — спасибо;  
 Тате кудасай — встаньте пожалуйста;

Йой — приготовиться;  
Хаджимэ — начать, начало, идти;  
Ямэ — закончить;  
Торимасен — «не оценивается»;  
Хикиваке — ничья по итогу боя;  
Чуй — предупреждение за нарушение правил;  
Сикаку — дисквалификация;  
Тори — атакующий;  
Уке — защищающийся;  
Маватэ — повернуться;  
Хантай — смена, например, сменить стойку левую на правую или наоборот;  
Наорэ — вернуться в исходное положение;  
Ясумэ — расслабиться;  
Мугорэ — самостоятельно (в практике ката);  
Ура — обратная сторона, в практике ката или идо гейко означает шаги не прямо (омотэ), а с предварительным разворотом через спину.

Приложение №3  
от «01» июня 2023 г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 26  
от «23» августа 2023г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДЦ «Содружество»

О.В. Колинько

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Стилевое каратэ»**

*Возрастная категория – 13-30 лет*

*Срок реализации – 5 лет*

*Педагог дополнительного образования:*

*Щепкин Алексей Сергеевич*

*Год разработки: 2022 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
	Список литературы и информационных источников: Список для педагога: Список для обучающихся: Список для родителей:	<i>Изменены информационные источники</i> Список для педагога: <a href="http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html">http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html</a> <a href="https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html">https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html</a> Список для обучающихся: <a href="http://www.skif-russia.ru/kata.pdf">http://www.skif-russia.ru/kata.pdf</a> <a href="https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt">https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt</a> Список для обучающихся: <a href="http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html">http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html</a> <a href="https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html">https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html</a> <a href="http://www.skif-russia.ru/kata.pdf">http://www.skif-russia.ru/kata.pdf</a> <a href="https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt">https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt</a> Список для родителей: <a href="http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html">http://askarate.ru/3830-sportivnaya-podgotovka.html</a> <a href="https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html">https://infourok.ru/vvedenie-v-vsestilevoe-karate-6553051.html</a> <a href="http://www.skif-russia.ru/kata.pdf">http://www.skif-russia.ru/kata.pdf</a> <a href="https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt">https://kymite.ru/index.php/vsestilevoe-karate/kata-vsestilevoe-karate-polnyj-kontakt</a>