

Департамент образования города Москвы
Центральное окружное управление образования
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 2054»
(ГБОУ Школа № 2054)


«Утверждаю»
ГБОУ «Школа № 2054»
Директор И.Ю. Бородина (Бородина И.Ю.)

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Н.Ю. Красовская Красовская Н.Ю.

Образовательная программа

дополнительного образования

« Фольклорное искусство »
каратэ-до

Возраст обучающихся — 6-14

Срок реализации программы — 6

Форма организации — спорт. секция

Педагог дополнительного образования —

Федосеев В.А.

г.Москва

Обучение каратэ-до

Возраст обучающихся - 6 -18 лет Срок реализации - 6 лет

Пояснительная записка

«Обучение каратэ-до» - это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Она разработана на основе технических требований на ученические (кю) и мастерские (дан) звания Федерации каратэ-до России с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по каратэ-до, а также медиков, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Каратэ-до - это вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава в Японии. Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ - сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она впервые разработана для детей в соответствии с требованиями Федерации каратэ-до России. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ-до, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно

одаренным детям, но и обычным. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь – на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ-до и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Цель программы

На основе обучения каратэ-до сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до; ,
- способствовать освоению техники каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Федерации каратэ-до России: с 10 «кью» по 1 «дан».

Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина и алкоголя и т.п.;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Данная программа может быть использована для организации и проведения занятий с детьми от 6 до 18 лет в образовательных объединениях учреждений дополнительного образования.

Четыре этапа обучения, на которые разбита данная программа, соответствуют экзаменационным требованиям Федерации каратэ-до России для начинающих (1 этап), на младшие ученические пояса (2 этап), средние ученические пояса (3 этап), старшие ученические пояса и первую мастерскую степень – 1 дан (4 этап).

После успешного прохождения программы каждого этапа обучения, ученики сдают квалификационный экзамен и получают соответствующие дипломы. В зависимости от площади зала, наличия квалифицированных тренерских кадров, степени подготовленности занимающихся и т.д. их количество может колебаться от 15 (на первом этапе обучения) до 10 (на заключительном) человек на одного преподавателя.

Продолжительность занятия может варьироваться от 1-го до 3-х часов. Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные. Режим занятий в группах: 1 этап обучения: дети 6-8 лет - 2-3 раза в неделю по 1 часа (76 учебных часов в год). В младших разновозрастных группах нагрузка для занимающихся регулируется в индивидуальном порядке с учетом физической и психологической подготовленности. 2 этап обучения: дети 9-12 лет - занятия 2-3 раза в неделю по 1 часу (114 учебных часов в год) - 3 этап обучения: дети 11-14 лет - 2-3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год). 4 этап обучения: дети 15-18 лет - 2-3 раза в неделю по 2 часа (216 учебных часов в год).

Данная программа долгосрочная, рассчитана на период 6 лет (см. табл. 1). По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия в качестве инструкторов в группах детей, начинающих заниматься и совершенствовать свои спортивные навыки.

Таблица 1

Этап	1	2	3	4
Возраст	6-7 лет 7-8 лет	9-11 лет 11-12 лет	11-13 лет 12-14 лет	15-18 лет
Квалификация (кю)	10, 9, 8 кю	7, 6 кю	5, 4 кю	3, 2, 1 кю 1 дан
Время освоения	1 год	1 год	2 года	2 года

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по каратэ-до, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе - демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Кроме групповых занятий, педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым занимающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

Необходимо вести планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность изучения техники:

1. Изучение стоек и перемещение в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.

2. Изучение основных технических действий в стойках. Отработка различных видов «кихон-кумитэ» на месте. Начало изучения «ката».

3. Изучение комбинаций технических действий в различных стойках, в перемещении. Отработка более сложных видов «кихон-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

4. Постепенный переход от различных видов «кихон-кумитэ» к «дзю-иппон» и «сядо-кумитэ». Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

5. Переход к «сиай-кумитэ», изучение тактики и стратегии боя. Изучение «ката» и «бункай-кумитэ».

Учитывая, что каратэ-до сложный координационный вид спорта, необходимо отметить, что выделение такой последовательности носит во многом условный характер и на каждой последующей стадии обучения присутствуют элементы предыдущих, так же как и на одном занятии могут быть задания разной степени сложности, но совпадающие по смыслу обрабатываемого материала.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения – давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

-самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;

-придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;

придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий в каратэ-до;

-создать свое «ката» (форма боя с воображаемым противником), объяснить его особенности и применение показанных приемов;

-предложить и отрепетировать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Так как данная программа долгосрочная, то она применяется для каждого воспитанника в зависимости от его индивидуальных особенностей. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы и в соответствии с квалификационной программой Федерации каратэ-до России, каждому индивидуально планируются этапы реализации программы. И, соответственно, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

1-й этап «Подготовительная группа»

(минимальный возраст начала занятий - 6-8 лет)

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, вообще, и каратэ-до, в частности; создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ-до. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у занимающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения - игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях каратэ-до. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы, «дзаншин», «муэкэ», ощущение в реальности «гохон-кумитэ» и «сибон-кумитэ». По окончании данного этапа обучения дети сдают экзамен на «8 кю».

Требования приведены в таблице (Приложение 1).

2-й этап - «Группа начальной подготовки»

(9-12 лет)

Основными целями работы на данном этапе являются; формирование понятия «здоровый образ жизни», дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, продолжение освоения техники каратэ-до, развитие детского коллектива. Основной метод обучения на данном этапе - наглядный. Технические требования следующие: точное выполнение стоек и перемещений, совмещение работы в цепи стопы - колени - таз - плечевой пояс - руки, расслабление плеч, чувство дистанции и времени в «бункай-кумитэ». По окончании данного этапа ребята сдают экзамены на «6 кю». Требования приведены в таблице (Приложение 1).

3-й этап - «Учебно-тренировочная группа»

(11-14 лет)

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе основными задачами являются: укрепление здоровья; совершенствование физических качеств - повышенное внимание к специальной физической подготовке, присущей именно данному виду спорта, таких физических качеств, как максимальная сила, силовая выносливость, скоростная сила; совершенствование физической подготовки; воспитание у занимающихся необходимых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самоконтроль).

Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ-до и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы - наглядный, словесный, практический, игровой.

Технические требования на данном этапе следующие: увеличение скорости и точности выполнения, улучшение координации в «кихон-кумитэ», чувство «живота», наличие «кимэ» (концентрации силы), способность легко связывать техники «рук» и «ног», связь «защита + контратака» в «дзю-иппон кумитэ». По окончании данного этапа

предусматривается сдача экзамена на «4 кю». Требования приведены в таблице (Приложение 1).

4-й этап - «Группа спортивного совершенствования» (15-18 лет)

Особыми задачами на данном этапе занятий являются повышение спортивного мастерства занимающихся, дальнейшее развитие общефизических качеств и специальных физических качеств, участие в соревнованиях различного ранга, воспитание у занимающихся активной жизненной позиции. Предусматривается дальнейшая сдача экзаменов на «кю» (индивидуально, учитывая подготовленность воспитанника). Требования приведены в таблице (Приложение 1).

Предполагаемый результат и механизм оценки полученных знаний

Одним из наиболее существенных результатов занятий в секции каратэ-до является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания). По окончании курса обучения занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно оказать первую медицинскую помощь при различных повреждениях и травмах, составить и провести комплекс общефизической разминки, показать и объяснить принципы движений, на которых основана техника каратэ-до. Каждому этапу обучения соответствует определенный набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в экзаменационной программе на степени «кю» и «дан» Федерацией каратэ-до России (Приложение 1).

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на экзамены, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения а состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД или в поликлинике.

Документом, подтверждающим выполнение квалификационных требований, является диплом, выдаваемый Федерацией каратэ-до Сито-рю России, в соответствии с решением экзаменационной комиссии. Диплом может являться также и документом о получении дополнительного образования в области спорта.

Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании занимающимися очередного этапа обучения

1-й этап

Ребенок регулярно посещает занятия в секции «Каратэ-до», основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП, Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях каратэ-до.

Хорошо владеет приемами страховки и самостраховки. Владеет техникой каратэ-до в пределах требований на 9-8 кю (Приложение 1).

2-й этап

Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Владеют техникой каратэ-до в пределах требований на 7-6 кю (Приложение 1).

3-й этап

Произошел рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в ВФД или в районной поликлинике); выросли показатели физического развития ребенка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с требованиями на 5-4 кю. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни - часть мировоззрения занимающихся (Приложение 1).

4-й этап

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП занимающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с требованиями на 3-1 кю, 1 дан. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении, данном учреждении.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям каратэ-до и, конечно, качественно освоить технику каратэ-до в пределах требований программы (Приложение 1).

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальная «текучка» занимающихся;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Учебно-тематический план занятий 1-й этап обучения (возраст обучающихся от 6-8 лет)

Режим занятий-2 раза в неделю по 1 часа-72 ч/год.

Виды подготовки		Теория	Практика	Всего
1. Теоретическая		3	-	3
1.1.	История возникновения и развития каратэ-до.	0,25	-	0,25
1.2.	Обзор развития каратэ-до в России	0,25	-	0,25
1.3.	Особенности стиля.	0,25	-	0,25
1.4.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	0,25	-	0,25
1.5.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	0,5	-	0,5
1.6.	Понятие о технике каратэ-до.	0,5	-	0,5
1.7.	Морально-волевой облик спортсмена.	0,5	-	0,5
1.8.	Правила соревнований по карате-до.	0,5	-	0,5
2. Физическая подготовка		1	17	18
2.1.	Общефизическая подготовка.	0,5	10	10
2.2.	Специальная физическая подготовка.	0,5	7	7
3. Техническая подготовка		-	51	51
3.1.	Техника стоек.	-	5	5
3.2.	Техника перемещений.	-	5	5
3.3.	базовая техника на месте.	-	5	5
3.4.	Базовая техника в движении.	-	4	4
3.5.	Техника ударов руками.	-	5	5
3.6.	Техника ударов ногами.	-	5	5
3.7.	Техника защит.	-	5	5
3.8.	Техника комбинаций.	-	4	4
3.9.	Базовый договорный бой.	-	2	2
3.10.	Экзаменационные формы базового договорного боя.	-	1	1
3.11.	Свободный бой до одного результативного действия.	-	-	-
3.12.	Спортивный бой.	-	-	-
3.13.	Формальные упражнения.	-	5	5
3.14.	Применение.	-	1	1
3.15.	Участие в соревнованиях, экзаменах.	-	2	2
3.16.	Судейская практика.	-	-	-
3.17.	Сдача нормативов.	-	2	2
Итого:				72

Учебно-тематический план занятий 2-й этап обучения
 Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 часа - 144 ч/год.

Виды подготовки		Теория	Практика	всего
1. Теоретическая		4	-	4
1.1.	История возникновения и развития каратэ-до	0,5	-	0,5
1.2.	Обзор развития каратэ-до в России	0,5	-	0,5
1.3.	Особенности стилей.	0,5	-	0,5
1.4.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль	0,5	-	0,5
1.5.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки	0,5	-	0,5
1.6.	Понятие о технике каратэ-до	0,5	-	0,5
1.7.	Морально-волевой облик спортсмена	0,5	-	0,5
1.8.	Правила соревнований по каратэ-до	0,5	-	0,5
2. Физическая подготовка		1	32	33
2.1.	Общефизическая подготовка	-	16	16
2.2.	Специальная физическая подготовка	-	16	16
3. Техническая подготовка		3	104	107
3.1.	Техника стоек	-	7	7
3.2.	Техника перемещений	-	7	7
3.3.	Базовая техника на месте	-	7	7
3.4.	Базовая техника в движении	-	11	11
3.5.	Техника ударов руками	-	9	9
3.6.	Техника ударов ногами	-	9	9
3.7.	Техника защит	-	9	9
3.8.	Техника комбинаций.	-	11	11
3.9.	Базовый договорный бой	-	7	7
3.10.	Экзаменационные формы базового договорного боя	0,5	3	3
3.11.	Свободный бой до одного результативного действия	0,5	2	2
3.12.	Спортивный бой	-	-	-
3.13.	Формальные упражнения (КАТА)	2	13	13
3.14.	Применение	-	3	3
3.15.	Участие в соревнованиях, экзаменах	-	3	3
3.16.	Судейская практика	-	-	-
3.17.	Сдача нормативов	-	3	3
				Итого: 144

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Краткое описание тем

1. Теоретическая подготовка
 - 1.1. История возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней.
 - 1.2. Обзор развития каратэ-до в России. Наиболее известные российские мастера.
 - 1.3. Особенности стилей. Два основных направления.
 - 1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.
 - 1.5. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.
 - 1.6. Понятие о технике каратэ-до. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет в каратэ-до.
 - 1.7. Правила соревнований по каратэ-до.
2. Физическая подготовка
 - 2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
 - 3.1. Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.
 - 3.2. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.
 - 3.3. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.
 - 3.4. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.
 - 3.5. Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.
 - 3.6. Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки».
 - 3.7. Техника защит. Две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки.
 - 3.8. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.
 - 3.9. Базовый договорный бой на пять шагов, три шага, один шаг.
 - 3.10. Экзаменационные формы базового договорного боя.
 - 3.11. Свободный бой до одного результативного действия.
 - 3.12. Спортивный бой.
 - 3.13. Ката. Формальные упражнения. Хей-Ян 1-5. Группа Итосу: Бассай-дай, Канку-дай, Дзион, Дзитте; группа Хигаонна: Сэйнчин, Санчин, Хангецу, Эмпи.
 - 3.14. Судейская практика.
 - 3.15. Сдача нормативов. В соответствии с этапом обучения по требованиям Федерации каратэ-до России.

Список литературы для педагога

1. Гайдман И.И., Останов В.Н. Бокс. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
2. Гиорганашвили Д.М. Каратэ-до. - М.: SVR-Аргус, 1994.
3. Иванов А.Л. Кикбоксинг. - Киев: Arland, 1994.
4. Иванов С. Техника рукопашного боя. -М.: Терра, 1996.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000
6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. - ИКФ: Сталкер, 1996.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1991.
8. Накаяма М. Динамика каратэ. - М.: Гранд, 1998.
9. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: АСТ, 1997
10. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. -М.. 1998.
11. Сепуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
12. Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. -СПб., 2000.
13. Тюннеман Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988.

Список литературы для обучающихся

1. Долин А.А., Попов ГВ. Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Гранд. 1996.
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо. - М.: Гранд, 199В.
3. Долин А., Маслов А. Уроки у-шу. - М.: Наука, 1991.
4. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. - М.: ФиС. 1994.

Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятий	Форма и методы подведения итогов	Дидактический материал, техническое оснащение
1. Теоретическая подготовка			
1.1. История возникновения и развития каратэ-до.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта, Портреты мастеров каратэ-до.
1.2. Обзор развития каратэ-до в России.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до и др. видов спорта. Портреты мастеров каратэ-до.
1.3. Особенности стиля	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Просмотр видеофильмов по истории каратэ-до.
1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	Демонстрационные таблицы: «Строение человека», «Оказание первой медицинской помощи». Тонومتر, секундомер, сантиметр.
1.5 Теория и методика спортивной тренировки.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	
1.6, Понятие о технике каратэ-до.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен. Контроль за использованием техники на занятиях.	
1.7. Морально-волевой облик спортсмена.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	
1.8. Правила соревнований.	Лекция, диалог.	Опрос по теме, тема выносится на экзамен.	
2. Физическая подготовка			
2.1. Общефизическая подготовка.	Беседа, тренировочное занятие.	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, специальные снаряды для отработки ударов.

2.2, Специальная физическая подготовка.	Беседа, тренировочное занятие.	Данные функциональных проб, силовых и других тестов.	Шведские стенки, турники, брусья, гантели, штанги, специальные снаряды для отработки ударов.
3. Техническая подготовка			
3.1. Техника стоек.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.2. Техника перемещений.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены,	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3,3. Базовая техника на месте.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка
3.4. Базовая техника в движении.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3.5. Техника ударов руками.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов,
3.6 Техника ударов ногами.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов.
3.7. Техника защит.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Музыкальный центр: спокойная музыка. «Лапы» для отработки ударов.
3,8. Техника комбинаций.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	«Лапы» для отработки ударов, защитные жилеты.
3.9, Базовый договорный бой.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены.	Щитки на голень, накладки на руки.
ЗЛО. Экзамениционн ые формы базового договорного боя.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки.
3,11. Свободный бой до одного результативно го действия.	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж.
3.12 Спортивный бой.	Беседа, тренировочное занятие,	Контроль на каждом занятии. Экзамены. Показательные выступления.	Щитки на голень, накладки на руки, капа, бандаж.

3, 13, -3.14 Формальные упражнения. Применение. Кумитэ. Ката	Беседа, тренировочное занятие.	Контроль на каждом занятии, Экзамены. Показательные выступления.	Музыкальный центр: спокойная музыка.
3 Судейская практика.	Беседа, семинар, дискуссия.	Практика судейства с разбором и анализом.	Секундомер, гонг, флажки.

Методы и приемы организации учебного процесса

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения в секции каратэ-до является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекций, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами, раздевалки, душевых комнат). В зале на обучающегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади, зал должен быть оснащен кондиционером, обеспечивающим не менее чем 3-кратный (в течение часа) обмен воздуха в помещении.

Для занятий каратэ-до необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» – костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов.

В объединении необходимо вести работу с семьей ребенка, родительским коллективом. Родительский комитет может участвовать в принятии решений, затрагивающих интересы детей.

Приложение 1

Экзаменационные требования по программе «Обучение каратэ-до» в соответствии с требованиями Федерации каратэ-до Сито-рю России (Перевод с японского языка является оригинальным переводом и не претендует на совершенный)

9 КЮ
БЕЛЫЙ ПОЯС

Стойки (тати-вадза)	Хэйко-дати. Ути-хатидзи-дати.
Перемещение (идо)	Принципы перемещения саси-аси. Саси-аси в сико-дати и найханги-дати.
Техника рук (тэ-вадза)	Уракэн-ути (йоко, маэ). Хики-тэ.
Техника ног (Аси-вадза)	Иоко-гэри-кэкоми (сокуто). Хики-аси.
Техника защиты (боге-вадза)	Агэ-укэ. Сото-ути-укэ.
Комбинация (рэдндзо ку-вадза)	Тэ+Тэ: рэн-цуки. Дан-цуки.
Кумитэ	Кихон (гохон)-кумитэ. Сэмэтэ: (дзёдан или тюдан)-ои-цуки. Укэтэ: (агэ или сото-ути)-укэ+гяку-цуки.
Ката	Тайкёку-сада и ёндан.
Психическая подготовка	Основы понятий: хара (тандэн), мэцукэ, сэмпай и кохай
Физическая подготовка	Специальные упражнения на движения для разработки суставов и связок.

Словарь основных терминов и описание некоторой техники

СТОЙКИ (ТАТИ-ВАДЗА):

1. Хэйко-дати - параллельная стойка (стопы параллельны друг другу).
2. Ути-хатидзи-дати - естественная стойка ожидания с разворотом пальцев стоп внутрь. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (ИДО):

1. Саси-аси (косо-аси) -скрещивающийся шаг. Саси-аси в сико-дати или найханги-дати - перемещение из стойки сико-дати или найханги-дати в стойки сико-дати или найханги-дати эшагиванием одной ногой за другую.

ТЕХНИКА РУК (ТЭ-ВАДЗА):

1. Уракэн-ути (йоко, маэ) - «обратный удар», удар тыльной стороной кулака (вбок, вперед).
2. Хики-тэ - от японского слова «хики (каэсу)» - возвратить обратно. Возврат руки после удара в исходное положение.

ТЕХНИКА НОГ (АСИ-ВАДЗА):

1. Йоко-гэри-кэкоми - боковой проникающий удар ногой: Сокуто - внешнее ребро стопы ближе к пятке. При ударе пальцы стопы направлены вниз, большой палец оттянут на себя.
2. Хики-аси - возврат ноги после удара в исходное положение.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАДЗА):

1. Сото-ути-укэ - блок внешней стороной предплечья ура-котэ снаружи внутрь.
2. Агэ-укэ - «восходящий» блок внешней стороной предплечья снизу-вверх.

КОМБИНАЦИИ (РЭНДЗОКУ-ВАДЗА):

1. Рэн-цуки - связка из нескольких прямых ударов руками.
2. Дан-цуки - повторный удар той же рукой. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:
 1. Хара - живот, тандэн - нижняя часть живота, центр жизненных сил (внутренней энергии - по-японски «Ки»)
 2. Мэцукэ - выражение глаз, взгляд.
 3. Сэнсэй - учитель, преподаватель, сэмпай - старший, кохай - младший.

8 КЮ
ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Стойки (тати- вадза)	Нэкоаси-дати.
Перемеще- ние (идо)	Аюми-аси в нэкоаси- дати.
Техника рук (тэ- вадза)	Сэйкэн-тёку-санбон (дзёдан, тюдан. гэ- дан)-цуки. Ура-цуки (тюдан, дзёдан), татэ- цуки.
Техника ног (Аси- вадза)	Маэ-гэри (цумасаки, какато).
Техника защиты (богё- вадза)	Сюто-укэ.
Комбинац- ия (рэдндзо ку- вадза)	Санбон-цуки: тэ+тэ+тэ.
Кумитэ	Гохон-кихон-кумитэ: Сэмэтэ: тюдан маэ-гэри, укэтэ: гёдан-барай, контракта гьяку-цуки.
Ката	Тайкёку-годан,
Психичес- кая подготов- ка	Основы понятия - дистанция (маай): ути- ма, тика-ма, то-ма. Взаимосвязь отдельных частей тела между собой. Гармония тела. Уязвимые точки тела: кюсё.
Физическ- ая подготов- ка	Специальные упражнения для разработки суставов, связок и мышц, не задействованных или слабо задействованных в повседневной жизни.

Словарь основных терминов и описание некоторой техники

СТОЙКИ (ТАТИ-ВАДЗА): Нэкоаси дати - кошачья стойка. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (ИДО):

Аюми-аси в нэко-аси-дати - передвижение из стойки нэкоаси-дати в нэко-аси дати, естественно шагая сзади стоящей ногой вперед (между стопой и полом при перемещении условно помещается лист бумаги, пальцы направлены вверх). ТЕХНИКА РУК (ТЭ-ВАДЗА):

1. Ура-цуки - перевернутый удар, в начальном и конечном положении кулак обращен тыльной стороной вниз, тюдан - на среднем, дзэдан - на верхнем уровне.

2. Татэ-цуки - вертикальный удар, в начальном и конечном положении кулак обращен тыльной стороной в сторону.

ТЕХНИКА НОГ (АСИ-ВАДЗА):

Маэ-гэри цумасаки - фронтальный удар ногой прямо перед собой пяткой стопы. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАДЗА): Сюто-укэ - «защита ребром ладони», траектория изнутри наружу. КАТА:

Тайкёку-годан - пятая подготовительная ката. Счет: ити - один, седан - первый; ни - два, нидан - второй; сан - три, сандан - третий; си - четыре, ён - четвертый; го - пять, годан - пятый; року - шесть; сиги - семь; хати - восемь; ку - девять; дзю - десять; дзю ити - одиннадцать; дзю-ни - двенадцать. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Маай - дистанция (тика-ма - короткая дистанция; ути-ма - нормальная, средняя дистанция; то-ма - увеличенная дистанция).

2. Кю - ученическая степень.

3. Кюсё - слабые места (точки, зоны) тела человека, которые в случае поражения достаточно сильным (мощным) ударом приведут к возникновению острой боли, возможно, потере сознания и даже смерти.

Основные _точки (зоны): Передняя часть тела:

1. Тэнтю - макушка головы.

2. Микэн - место соединения

надбровных дуг с лобной костью. 3- Бито - кончик носа.

4. Бисэн - гребень носа.

5. Касуми - виски.

6. Ганко - глаза.

7. Дзинчу - верхняя губа

8. Кагаку - нижняя часть челюсти.

9. Микадзуки - угол нижней челюсти.

10. Рё дзикоу кабатокэ - впадина ниже уха.

11. Нодо ботокэ - адамово яблоко.

12. Хичу - шейная впадина.

13. Кёкоцу -
грудина,
14. Ганка-
район грудной клетки ниже
сосков.
15. Дэнко -
район грудной клетки.
16. Суйгэцу -
солнечное сплетение. 17.Тандэн -
живот.
18. Кинтэки -
яички.
- 19- Яко-
район паха.
20. Инадзума- бок живота, район середины внешней стороны бедра.
22. Сицо-то -
коленная чашечка.
23. Кокэй -
кромка голени большой
берцовой кости.
24. Сокко -
подъем стопы.
25. Хидзи -
локоть.
26. Хайсу -
тыл ладони.
Задняя часть тела:
27. Кассацу -
позвоночник.
28. Катобу -
затылок.
29. Кэйто -
тыльная сторона шеи
(точка между 3 и 4 шейными позвонками).
30. Усиро дэнко - почки.
31. Киби -
кончик позвоночника
(копчик).
32. Хидза кубоми - тыльная сторона стопы.
33. Куру-буси- лодыжка.

**6 КЮ
ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС**

Стойки (тата- вадза)	Футо-дати
Перемещени е (идо)	Дэ-аси. Ой-аси. Тай- сабаки 2-2.
Техника рук (тэ- вадза)	Сито-ути-гохон. Нукитэ-цуки. Рётэ- цуки.
Техника ног (аси- вадза)	Усиро-гэри-кэкоми.
Техника защиты (богё- вадза)	Иоко-барай. Нагаси- укэ. Моротэ (сасаэ)- укэ. Нино-удэ-укэ. Дзюдзи (коса)-укэ.
Комбинации (рэндзоку- вадза)	Рэндзоку- ката- ёндан и годан.
Кумитэ	Якосоку-кумитэ седан. Якосоку-кумитэ нидан.Якосоку- кумитэсандан.Кихон- иппон-кумитэ (разные уровни и способы атак, защиты и контратак). Бункай- кумитэ пинъан седан.
Ката	Пинъан седан.
Психическа я подготовка	Атэми-еадза. Основы понятий: точность, скорость, сила удара. Кимэ. Части тепа, используемые в каратэ-до в качестве естественного оружия.
Физическая подготовка	Специальные упражнения на укрепление ударных поверхностей рук и ног: тренировки с мешком и макиварой.

Словарь основных терминов и описание некоторых техник

СТОЙКИ (ТАТИ-ВАДЗА):

Футо-дати - «прочная, непоколебимая» стойка.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (ИДО):

1. Дэ-аси - выполнение шага в сторону и назад.

2. Ой-аси - выполнение большого шага вперёд сзади стоящей ногой и подтягивание к ней другой ноги с восстановлением длины стойки.

3. Тай-сабаки - «управление телом», уходы корпусом с линии атаки.

Тай-сабаки 1: встать в стойку дзэнкуцу-дати, выполнить гэдан-барай и сразу же после этого гьяку-цуки-тюдан, затем развернуться (маварэ-аси) на 180 градусов, встать в стойку дзэнкуцу-дати, выполнить гэдан-барай и сразу же после этого гьяку-цуки-тюдан. Тай-сабаки 2: встать в стойку дзэнкуцу-дати, выполнить гэдан-барай, затем, шагая аюми-аси, встать в стойку дзэнкуцу-дати и выполнить удар ои-цуки-тюдан, развернуться (маварэ-аси) на 180 градусов, встав в стойку дзэнкуцу-дати, выполнить гэдан-барай, затем, шагая аюми-аси, встать в стойку дзэнкуцу-дати и выполнить удар ои-цуки-тюдан.

3 КЮ КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Стойки (тата- вадза)	Сагиаси-дати (Цуруаси- дати)
Перемеще- ние (идо)	Тэни + цуки. Например: стойка со-то-хатидзи- дати, уход с линии атаки тэни в дзэнкуцу- дати, выполнить санбон цуки дзёдан, тюдан, дзёдан. Тэни + ёри-аси + цуки. Например, стойка мото-дати, уход с линии атаки тэни в дзэнкуцу-дати, выполнить гедан-барай, затем ёри-аси и удар гяку-цуки.
Техника рук (тэвадза)	Ва-рётэ-тэтсуи-ути.
Техника ног (аси- вадза)	Йоко-фуми-кэри-коми .
Техника защиты (богё- вадза)	Сукуй-томэ-нагэ- Рётэ- агэ-утэ. Ка-кэтэ-укэ (итосу-ха). Фурисутэ- укэ. Кэн-сасаэ-укэ. Кэри-уке: Микадзуки- гэри-укэ- Ура- микадзуки-укэ. Нами- аси.
Комбинаци- и (рэндзоку- вадза)	Разные варианты: Тэ+кэри. Кэри + тэ.
Кумитэ	Дзию-кумитэ (правила соревнований). Участие в соревнованиях. Бункай-кумитэ бассай- дай и най-фанти седан.
Ката	Бассай-дай. Найфаити- седан.
Психическ- ая ПОДГОТОВК- а	Понятие Кондзё.
Физическа- я ПОДГОТОВК- а	Знать свои недостатки, стремиться к физическому совершенствованию (тайки) .

Словарь основных терминов и описание некоторых техник

СТОЙКИ (ТАТИ-ВАДЗА):

Сагиаси-дати (цуруаси-дати) - стойка журавля (цапли) на одной ноге.

ТЕХНИКА РУК (ТЭ-ВАДЗА):

Ва-рётэ-тэтсуи-ути (хасами-ити) - удар по криволинейной траектории двумя руками «железным молотом» -основанием сжатого кулака (или удар «ножницы»). ТЕХНИКА НОГ (АСИ-ВАДЗА):

Йоко-фуми (кэри)-коми - боковой удар наружным ребром стопы. ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАДЗА):

1. Сукуй-томэ-укэ - останавливающий блок- «черпак», выполняется рукой.
2. Рётэ-агэ-укэ - «восходящий» блок внешней стороной предплечья снизу-вверх двумя руками одновременно.
3. Какэтэ-укэ (Итосу-ха) - блок-крюк (по автору Ито-су): выполняется внешней стороной кисти (ребром), согнутой в запястье (пальцами наружу) вместе с наружной стороной предплечья (зоной запястья).
4. Фурисутэ-укэ - блок «встряхиванием» (отбрасыванием), выполняется правой рукой.
5. Кэн-сасаэ-укэ - блок кулаком снаружи вовнутрь (вторая рука поддерживает первую открытой ладонью с внутренней стороны руки в области кулака).
6. Микадзуки-гэри-укэ - «полумесяц», блок-удар ногой, движение по восходящей дуге снизу вверх, похоже на траекторию движения, как и при ударе маваси-гэри, но, в отличие от него, наносится плоско, всей стопой.
7. Ура-микадзуки-укэ - выполняется так же, как и ми-кадзуки-гэри-укэ, но наносится тыльной стороной стопы.
8. Нами-аси - «волна»-нога. Выполняется следующим образом: нога, согнутая в коленном суставе, движется внутрь, стопа при этом располагается в одной плоскости с голенью. Используется при уходе от подсечки противника и для защиты от прямого удара ногой.

КУМИТЭ:

1. Дзию-кумитэ - свободный, вольный поединок по определенным правилам.

Правила соревнований, которые проводятся по программе дзию-кумитэ-ката. КАТА:

1. Найфанти-сёдан - происхождение ката неизвестно, предположительно из Китая, Один из важнейших моментов -линейный эмбусэн: все движения выполняются из стороны в сторону.

2. Бассай-дай - «рубка леса», «преодоление преград».

Относится к группе Сюри-тэ. Автор неизвестен. ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Кондзё - «характер», «дух».

1 дан ЧЕРНЫЙ ПОЯС

Стойки (тата- вадза)	Противостояние противников- сэнтай, кайтай, дотай.
Перемеще- ние (идо)	Фумикоми-аси.
Техника рук (тэ- вадза)	Хайто-ути.
Техника ног (аси- вадза)	Ура маваси гэри.
Техника защиты (богё- вадза)	Ура-укэ. Какивакэ- укэ. Хиракэн-отоси-укэ. Хидза-укэ. Хайсоку-аси (кэагэ)-укэ. Тэйсоку (аси)-томэ-укэ.
Комбинаци- и (рэндзоку- вадза)	Разные варианты: Тэ + кэри + тэ. Кэри + кэри + тэ; Повторение пройденных комбинаций.
Кумитэ	Тактика и стратегия в Дзию-кумитэ. Бункай- кумитэ ката дзион и дзит-тэ. Повторять предыдущие уроки + дзию-кумитэ.
Ката	Дзион. Дзиттэ.
Психическ- ая подготовк- а	Знание общей истории развития каратэ до и истории каратэ до Си- то-рю (Сито-кай). Развитие уверенности в себе.
Физическа- я подготовк- а	Знать свои недостатки, стремиться к физическому совершенствованию.

Словарь основных терминов и описание некоторых техник

СТОЙКИ (ТАТИ-ВАДЗА) :

1. Сэнтай – противостояние противников друг относительно друга фронтально.
2. Кайтай – противостояние противников друг относительно друга полу-фронтально в противоположных стойках.
3. Дотай – противостояние противников друг относительно друга полу-фронтально в одноименных стойках. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (ИДО) :
Фумикоми-аси – топающий (сверху вниз) шаг.

Техника рук (тэ-вадза) :

Хайто-ути – удар по криволинейной траектории рукой-«саблей», ребром ладони со стороны указательного пальца.

ТЕХНИКА НОГ (АСИ-ВАДЗА) :

Ура-маваси гэри – у-обратный круговой удар ногой.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАДЗА) :

1. Ура-укэ – блок обратной стороной ладони изнутри наружу.
2. Какивакэ-укэ – «раздвигающий» блок. Выполняется двумя руками, разворачивая предплечья вокруг своих продольных осей, раздвигать в стороны сначала локти, а затем кулаки.
3. Хиракэн-укэ – блок «плоский» кулак, выполняется сверху вниз костяшками фаланг четырех пальцев.
4. Хидза-укэ – защита коленом.
5. Хайсоку-аси (кеагэ)-укэ – защита подъемом стопы по восходящей траектории.
6. Тайсоку (лли сокутэй) – аси-томэ-укэ – защита-остановка подошвой стопы.

КАТА:

1. Дзион – относится к группе Сюри-тэ. Китайского происхождения, по названию монастыря Дзион-дзи в Китае, где предположительно практиковалась эта ката.
2. Дзюттэ – «десять рук (приемов)». Относится к Сюри-тэ.

Материально-техническая база секции

Для успешной и качественной тренировочной деятельности в процессе тренировок применяется следующий инвентарь:

1. Мешок боксерский подвесной
2. Груша боксерская напольная
3. Макивара настенная
4. Лапы для отработки ударов ногами
5. Лапы для отработки ударов руками
6. Медицинбол (3кг)
7. Лапы-хлопушки для круговых ударов с проносом
8. Татами
9. Инвентарь для общефизической подготовки: скакалки, мячи, гимнастические палки и т.п.
10. «Киктест» - электронно-измерительный прибор для определения силы, скорости и резкости удара
11. Шесты и бокены
12. Тяжелоатлетический многофункциональный тренажер «Vazil»
13. Стойки «брусья-турник-пресс»
14. Подвесные турники
15. Штанга, набор гантелей, утяжелители на руки и на ноги

Темы для лекции по Технике Безопасности (ТБ)

1. ТБ и правила поведения в спортивном зале
2. ТБ и правила поведения на тренировках по каратэ-до
3. ТБ на тренировках вне помещений (на улице)
4. ТБ и правила работы на «Киктесте»
5. ТБ и правила работы на макиварах, лапах и боксерских мешках
6. Правила страховки и само страховки при падении и выполнении бросков
7. ТБ при выполнении болевых приемов на суставы и удушающих
8. ТБ, правила поведения и основы судейства на соревнованиях, открытых семинарах и других выездных мероприятиях
9. Правила личной гигиены
10. Уход, хранение и осмотр спортивной одежды (кимоно)

Расписание занятий секции «Боевые Искусства»

	СРЕДА	ПЯТНИЦА
1 Группа (1-2 классы)	С 15-30 до 16-30	С 15-30 до 16-30
2 Группа (2-6 классы)	С 16-30 до 18-30	С 16-30 до 18-30
3 Группа (6-10 классы)	С 18-30 до 20-30	С 18-30 до 20-30

Адаптация программы тренировок по карате до для детей с ограниченными возможностями по здоровью (ОВЗ)

Для детей с ОВЗ следует избегать нагрузок как физических, так и эмоционально психологических, вызывающих учащенное дыхание и повышение ЧСС. Достигается путем снижения или полного отсутствия таких элементов как скоростной бег, челночный бег, отжиманий от пола на максимум количеств или на скорость, глубоких приседаний на скорость, кумитэ со сменой партнеров, упражнений с отягощениями (штанга, гантели).

Рекомендации:

1. Отсутствие скоростно-силовой нагрузки, вызывающей учащенное дыхание и повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС)
2. Выполнение заданий без видимого физического напряжения
3. Отсутствие «свободного боя» (кумитэ) и замена его на «обусловленный бой» с четко поставленными задачами (только защита, только нападение, только защита и контратака в определенную область и т.п.)
4. Дозирование физической нагрузки с отягощениями или без них, не допуская превышения ЧСС выше возрастных норм
5. Поддержание комфортной температуры тела, не допуская охлаждения.
Дополнительное теплое белье под кимоно