

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ПУШКИНСКИЙ ЛИЦЕЙ № 1500»

«Согласовано»

Заместитель директора

Носова Н.В.

2016г.

«

«Утверждено»

Директор

Щетнева Е.Е.

2016г.

«



Дополнительная образовательная  
(общеразвивающая) программа

«Каратэ»

Направленность программы физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6-8 лет

Срок реализации программы 1 год

Уровень программы ознакомительный

ФИО, должность разработчика/составителя программы

Логинов Н.А., педагог дополнительного образования

Москва 2016 год

## Пояснительная записка

Программа по Косики каратэ рассчитана для детей в возрасте от 6 до 10 лет, с учетом физиологических особенностей каждой возрастной группы. Дети дошкольного возраста и младшего школьного возраста занимаются по программе общей физической подготовки с элементами восточных единоборств.

С самого начала обучения в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Каратэ – самый существенный из видов самозащиты без оружия. Никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия – это тренировка тела и духа.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили предыдущих занятиях, отработку навыков атаки и защиты в бою с противником.

Актуальной задачей развития личности школьника является воспитанием его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- Привлекать его систематическим занятиям спортом;
- организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;

предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать в своих силах.

В данной программе предусмотрена многоуровневая система обучения, её смысл заключается в разделении занимающихся по возрастному принципу с изменением требованиями к обучающимся в зависимости от уровня обучения

Основная **цель программы** – формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

**Первоначальная задача обучения** – развитие физических навыков у занимающихся, что является необходимой базой для формирования спортсменов высокого уровня.

**Задачами второго этапа обучения** является углубление полученных знаний, усовершенствование технического уровня, развития психологического облика спортсмена.

Более сложные задачи стоят перед обучающимися на последнем этапе – это достижение высокого технического уровня, глубокая психологическая подготовка, участие в соревнованиях различного уровня.

Программа начальной подготовки рассчитана на детей от 6-7 лет. В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группы начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и контрольные нормативы с целью определения уровня физической подготовленности учеников, с последующим переводом, наиболее подготовленных воспитанников, на старший курс.

Режим занятий должен меняться в зависимости от возраста детей и года обучения.

### **Группы общей физической подготовки с элементами восточных единоборств.**

Наполняемость групп не менее 15 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 4–6 часов.

### **Группы начальной подготовки.**

Наполняемость группы первого года обучения не менее 15 человек, второго года обучения не менее 12 человек, третьего года обучения не менее 10 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 6 часов.

### **Учебно-тренировочные группы.**

Наполняемость группы первого года обучения не менее 12 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 12 часов. Наполняемость групп второго и третьего годов обучения не менее 10 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 18 часов.

### **Группы спортивного совершенствования.**

Наполняемость группы первого года обучения не менее 12 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 24 часа. Наполняемость группы второго года обучения не менее 10 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 28 часов. Наполняемость группы третьего года обучения не менее 8 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 28 часов.

**Группа высшего спортивного мастерства.** Наполняемость группы высшего спортивного мастерства не менее 10 человек, продолжительность занятий в неделю (в академических часах) – 32 часа.

# Примерный учебно-тематический план занятий по программе Косики каратэ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по подготовке воспитанников секции «Косики каратэ»  
(группы общей физической подготовки с элементами восточных единоборств (весь период обучения))

**Контингент обучаемых:** учащиеся образовательных учреждений ЦАО (дошкольники)

**Продолжительность обучения:** 46 недель

**Недельная нагрузка:** 4 часа

**Режим занятий:** 2 дня в неделю по 2 часа

№	Разделы и темы	Всего	Практика	Теория
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	1		1
2	Теоретическая подготовка.	8		8
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	33	33	
4	Специальная физическая подготовка (СФП).	23	23	
5	Тактическая подготовка	4	4	
6	Судейская практика	2	2	
7	Техническая подготовка	59	59	
8	Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	12	12	
ИТОГО:		142	133	9

План тренировочного процесса 2016-2017гг. секции каратэ  
(уровень новички)

Дата тренировки	План занятия
08.09.2016	Техника безопасности, Теория, Техника, ОФП
12.09.2016	Теория, ОФП, Техника (изучение стоек, мисуби-дачи, хэйко-дачи, блоков аге-уке, гедан-барай-уке)
15.09.2016	Техника, ОФП, СФП
19.09.2016	Техника, СФП, Сдача норматива (скакалка за 1 мин)

22.09.2016	Техника (изучение удара ногой мае-кери) , ОФП, Сдача норматива (подтягивание на турнике)
26.09.2016	Техника Техника (изучение удара ногой мае-кери), ОФП, Сдача норматива (пресс)
29.09.2016	Техника Техника (изучение удара ногой мае-кери), ОФП, Сдача норматива (отжимания от пола)
03.10.2016	Сдача нормативов «Самый спортивный»
06.10.2016	Техника Техника (изучение удара ногой мае-кери), ОФП
10.10.2016	Техника (изучение дару рукой шомен-цки), СФП
13.10.2016	Техника(изучение дару рукой шомен-цки), ОФП
17.10.2016	Техника(изучение дару рукой шомен-цки), СФП
20.10.2016	Техника(изучение дару рукой шомен-цки), ОФП
24.10.2016	Техника(изучение удара рукой ои-цки), СФП
27.10.2016	Техника(изучение удара рукой ои-цки), ОФП
31.10.2016	Техника(изучение удара рукой ои-цки), СФП
03.11.2016	Техника (изучение ката), ОФП
07.11.2016	Техника(изучение ката), СФП
10.11.2016	Техника(изучение ката), СФП
14.11.2016	Техника(изучение ката), ОФП
17.11.2016	Техника(изучение ката), СФП
21.11.2016	Техника(изучение ката), СФП
24.11.2016	Техника(изучение ката), ОФП, Теория
28.11.2016	Техника(изучение ката), СФП, Теория
01.12.2016	Теория, Тактика, Техника(изучение ката)
05.12.2016	Теория, Техника(изучение ката)
08.12.2016	Теория, Тактика, Техника(изучение ката)
12.12.2016	Теория, Тактика, Техника(изучение ката)
15.12.2016	Судейство, Техника(изучение ката), СФП
19.12.2016	Судейство, Тактика, Техника(изучение ката)
22.12.2016	Техника(изучение ката), ОФП
26.12.2016	Экзамен
29.12.2016	ОФП, СФП
12.01.2017	Техника безопасности, Теория, ОФП
16.01.2017	Техника(изучение удара ногой маваси-кери), ОФП
19.01.2017	Техника(изучение удара ногой маваси-кери), ОФП, Теория
23.01.2017	Техника(изучение удара ногой маваси-кери), ОФП
26.01.2017	Техника(изучение удара ногой маваси-кери), ОФП, Теория

30.01.2017	Техника(изучение удара ногой маваси-кери), ОФП
02.02.2017	Техника( изучение удра рукой гиаку-цки), ОФП
06.02.2017	Техника( изучение удра рукой гиаку-цки), СФП
09.02.2017	Техника( изучение удра рукой гиаку-цки), ОФП
13.02.2017	Техника( изучение удра рукой гиаку-цки), СФП
16.02.2017	Техника( изучение удра рукой гиаку-цки), ОФП
20.02.2017	Техника( изучение блока нагаше уке и стойки некоасидачи), СФП
27.02.2017	Техника(передвижение в стойках с блоками), ОФП
02.03.2017	Техника(передвижение в стойках с блоками), ОФП
06.03.2017	Техника(передвижение в стойка с ударами рукой), СФП
09.03.2017	Техника(передвижение в стойка с ударами рукой), ОФП
13.03.2017	Техника(передвижение в стойках с ударами ногой), СФП
16.03.2017	Техника(передвижение в стойках с ударами ногой), ОФП
20.03.2017	Техника(передвижение в стойках с ударами ногой), СФП
23.03.2017	Техника(передвижение в стойках с ударами ногой), ОФП
27.03.2017	Техника (связки, цки-маваси кери), СФП, Теория
30.03.2017	Техника (связка ои цки-мае кери), ОФП, Теория
03.04.2017	Техника (поединки в защитном оборудовании), ОФП
06.04.2017	Техника(поединки в защитном оборудовании), ОФП
10.04.2017	Техника(поединки в защитном оборудовании), ОФП
13.04.2017	Техника(поединки в защитном оборудовании), ОФП
17.04.2017	Техника(изучение ката), СФП,Сдача норматива (подтягивание на перекладине)
20.04.2017	Техника(изучение ката), Сдача норматива (скакалка за 1 мин), Тактика
24.04.2017	Техника(изучение ката), Судейство, Сдача норматива (пресс)
27.04.2017	Техника(изучение ката), Тактика, Сдача норматива (отжимания)
04.05.2017	Сдача нормативов «Самый спортивный»
08.05.2017	СФП, Судейство, Теория
11.05.2017	Техника(изучение ката), СФП
15.05.2017	Техника(изучение ката), СФП
18.05.2017	Техника(изучение ката), Тактика, ОФП
22.05.2017	Техника(изучение ката), Тактика, ОФП

25.05.2017	Экзамен
29.05.2017	ОФП, СФП

## Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов, знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ. Культура общения, Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к инструктору и другим ученикам.

### 2. Теоретическая подготовка.

История развития боевых искусств. Боевые искусства Востока. История развития каратэдо, история развития стиля Шоринзирю Кенкокан Каратэдо и Косики каратэ на Востоке и России. Конфуцианство и даосизм, их философия в боевых искусствах. Буддизм. Теория макро- и микрокосмоса. Физика каратэ. Дзен - его значение и применение в боевых искусствах Японии. Физическое развитие и подготовленность. Понятие физической нагрузки. Личная гигиена. Питание и здоровье. Знание терминологии.

### 3. Общая физическая подготовка.

В ОФП входят упражнения на развитие:

#### **а). Гибкости:**

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

#### **б). Ловкости:**

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

#### **в). Силы:**

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимания из различных положений; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

#### **г). Выносливости:**

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

#### **д). Скоростных способностей:**

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе.

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

Метод преподавания предусматривает демонстрацию тренером всех упражнений. Обучение на всех этапах ведется по трем основным направлениям. Обучение в разделе кихон – базовая техника, изучение и отработка элементарных движений простейших и сложных комбинаций без контакта с партнером.

Вторым разделом обучения является ката - это более сложные комбинации, которые также выполняются без партнера по специально разработанному сценарию.

Самым сложным является третий раздел обучения — кумитэ - работа с партнером.

В СФП также входят упражнения на развитие:

##### **а). Гибкости:**

Выполнение ударов ногами в верхний уровень, фиксация ударов в верхнем уровне.

##### **б). Ловкости:**

Развитие чувства противника: упражнения «выведение противника из равновесия». Разные варианты упражнений «пятнашки», различные виды передвижений: приставным шагом, скользящим шагом, с вращением и т.д.

##### **в). Силы:**

Укрепление ударных частей рук. Выполнение ударов и комбинаций по лапам и мешкам. Выполнение разных элементов техники с отягощениями. Укрепление поверхности тела (набивка). Элементы борьбы.

##### **г). Выносливости:**

Увеличение времени и количества раундов в поединках.

##### **д). Скоростных способностей:**

Выполнение серий ударов руками, ногами и комбинаций с максимальной скоростью. Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням. Работа в парах на опережение соперника.

#### **5. Техническая подготовка.**

Основная направленность на:

- овладение техникой передвижений, стоек, защиты;
- овладение техникой ударов, блоков и их комбинации;
- развитие силовых способностей и выносливости;
- овладение техникой выполнения ката;
- овладение сложными комбинациями из нескольких ударов и блоков в Кихон;
- изучение и отработка кумитэ.

#### **6. Тактическая подготовка.**



Основная направленность на освоение тактических действий в нападении и защите.

### **7. Интегральная подготовка.**

Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование на развитие скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества.

### **8. Контрольные тесты и аттестация, участие в соревнованиях.**

С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в городских и международных соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

### **9. Инструкторская и судейская практика.**

Проведение в своей группе отдельных составляющих подготовительной части занятия (вводной части, разминки, беговых и прыжковых упражнений, растяжки), заключительной части занятия (физическая подготовка, заминка), основной части занятия (техника рук, ног, технические комплексы, спарринг) с последующим анализом. Проведение подготовительной, заключительной и основной частей занятия в своей группе по плану-конспекту инструктора с последующим анализом (в занятиях, направленных на базовую технику, на технику спарринга, на специальную технику).

Участие в организации и судействе зачетно-технических, неофициальных и официальных соревнований. Участие в подготовке и проведении показательных выступлений. Работа в качестве ассистента инструктора или инструктора-стажера.

### **10. Введение в каратэ.**

Основная направленность на знакомство с видом восточных единоборств – каратэ, изучение упражнений и знакомство с техникой каратэ.

## **Методическое пояснение к организации занятий**

Данная программа предусматривает деление занимающихся внутри любого этапа обучения согласно принципам каратэдо: начинающие ученики, старшие ученики – семпай, тренеры – сэнсей. Эта иерархия необходима на всех этапах и уровнях обучения. Деление по этой схеме производится по техническому уровню занимающихся.

Обучение детей на первом этапе необходимо проводить в комбинированной форме, сочетая групповые занятия и индивидуальный подход, с целью наибольшего раскрытия таланта у занимающихся.

На втором этапе обучения сохраняется тот же подход к обучению, лишь на наиболее поздних этапах обучения можно разделить группу по мастерству на подгруппы и углубить программу.

На последнем этапе обучения нужно наиболее широко комбинировать формы обучения, делая ударение на технический уровень и отшлифовывая мастерство учеников в индивидуальных занятиях.

На всех этапах обучения необходимо большое внимание уделять соблюдению этикета, воспитывать у занимающихся чувство ответственности за свои действия. Выполнение всех требований этикета традиционного каратэ позволяет формировать полноценную личность.

## **Требования к занятиям, умениям и навыкам занимающихся**

На занятиях по программе Косики каратэ занимающиеся должны приобрести первоначальные технические навыки: основные стойки, удары и защитные действия, принципы перемещения и сохранения равновесия.

## **Формы оценки полученных знаний**

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками. Используется система градации мастерства, присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники Косики каратэ:

10 кю – бело-жёлтый пояс,

9 кю - желтый пояс,

8 кю – жёлто-оранжевый пояс,

7 кю – оранжевый пояс,

6 кю – оранжево-зеленый пояс,

5 кю – зелёный пояс

4 кю – зелёно-синий пояс,

3 кю – синий пояс

2 кю – сине -коричневый пояс.

1 кю – коричневый пояс

Техника, которую надо освоить в процессе занятий и продемонстрировать на технических аттестациях для получения соответствующего кю, приведена в Приложении.

Технические аттестации проводятся два раза в год: зимой (декабрь) и весной (май). На первом этапе обучения допускаются аттестации каждые полгода, на дальнейших уровнях обучения экзамен на следующий пояс можно сдавать как

минимум через год, в связи с большим объёмом знаний, которые необходимо продемонстрировать на экзамене.

## **ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ И АТТЕСТАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА 10КЮ-1ДАН**

### **I. Аттестационные требования к экзамену на 10 кю, бело-желтый пояс**

#### **Общие положения:**

Десятый кю это первый квалификационный ученический разряд. Успешная сдача экзамена не сопровождается вручением цветного пояса, но ученику вручается официальный аттестационный сертификат. Для отличия 10 кю на белый пояс пришивается красная полоса.

Экзамен на 10 кю включает в себя проверку общих знаний по

- истории каратэдо и стиля Шориндзи-рю Кенкокан каратэдо, Косики каратэ;
- этикету каратэдо, этикету школы каратэ, этикету зала;
- аттестационной программе;
- биографии основателя стиля, главы стиля, главы Федерации; ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.

К экзамену допускаются ученики только после двух месяцев занятий. При проведении экзамена необходимо учитывать общие показания физической подготовки ученика, однако это требование является доминирующим.

#### **Аттестационные требования на 10 КЮ (Белый пояс с полосой)**

##### **❖ КАТА:**

Хейан Шодан
-------------

##### **❖ КУМИТЭ:**

6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
Без разряда (б/р)	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р

##### **❖ ОФП:**

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим.	пресс	подтягив.
20	30	0	15	30	0
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим	пресс	подтягив.
25	30	0	20	30	0

##### **❖ Удары руками (цки, учи):**

1.Кизами цки	2.Шомен цки	3.Ой цки	4.Гиаку цки
--------------	-------------	----------	-------------

##### **❖ Удары ногами (кери):**

1.Маэ кери	2.Маваси кери		
------------	---------------	--	--

❖ **Блоки (уке):**

1.Гедан барай	2.Аге уке	3.Нагаши уке	4.Шуто уке
---------------	-----------	--------------	------------

❖ **Стойки (дачи):**

1.Хейсоку дачи	5.Ура-хачиджи дачи	9.Зенкутсу дачи
2.Мусуби дачи	6.Учимата-дзиго-хонтай дачи	10.Кокутсу дачи
3.Хейко дачи	7.Киба дачи	11.Ренойи дачи
4. Хачиджи дачи	8.Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	

❖ **Свободные боевые положения (камаэ):**

1.Шизен-тай камаэ	2.Чудан камаэ		
-------------------	---------------	--	--

❖ **Направления движений, стороны, уровни:**

Хидари (Левая)	Маэ (Вперед)	Гедан (Нижний уровень)
Миги (Правая)	Уширо (Назад)	Чудан (Средний уровень)
	Йоко (В сторону)	Дзедан (Верхний уровень)

❖ **Шаг (манера передвижения) (хокко):**

1.Хангетсу хокко (шаг полумесяцем)	
------------------------------------	--

❖ **Выполнение техник в воздух и с движением (кихон):**

Умение двигаться в стойках с различными одиночными ударами или блоками как вперед, так и назад.

❖ **Ударные поверхности:**

1.Сей Кен	4.Уде	7.Тейсоку
2.Ура Кен	5.Коши	8.Шуто
3.Тэйшо	6.Какато	9.Тетцуи

❖ **История боевых искусств и каратэдо:**

Кратко знать историю боевых искусств, каратэдо и нашего стиля, основы стиля. Знать имя основателя стиля и главу школы в настоящее время. Знать значение всей символики школы пришитой на каратэги (кимоно). Уметь завязывать пояс.

## II. Аттестационные требования к экзамену на 9 кю, желтый пояс

### Общие положения

1. Знать название стиля, название школы, девизы и принципы школы, организационное построение Федерации.

2. Знать основателя стиля, главу стиля, главу Федерации, ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.

3. Знать значение и смысл эмблемы школы, стиля.

4. Знать основные этапы развития Всемирной и Национальной Федераций, высшие достижения спортсменов Национальной Федерации.

5. Знать этикет каратэдо, этикет школы, этикет поведения в зале (в т.ч. процедуры начала и окончания занятий)

6. Знать аттестационную систему стиля (систему поясов).

7. Знать, понимать и уметь использовать технические требования в рамках своей аттестационной программы.

*Примечание: Знания по этому разделу могут проверяться ведущим тренером как устно, так и письменно в виде ответов на указанные вопросы или с использованием системы экзаменационных билетов.*

### Аттестационные требования на 9 КЮ (Желтый пояс)

#### ❖ КАТА:

Хейан Шодан	Дай Ик-кё
-------------	-----------

#### ❖ КУМИТЭ (наличие спортивн. разряда присваемого за победы на турнирах):

6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	взр
Без разряда (б/р)	3 юн	3 юн	2 юн	2 юн	1 юн	1 юн

#### ❖ ОФП:

Мальчики до 12 лет			Девочки до 12 лет		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим.	пресс	подтягив.
25	50	2	20	50	0
Юноши от 12 лет			Девушки от 12 лет		
отжим.	пресс	подтягив.	отжим	пресс	подтягив.
30	50	4	25	50	2

#### ❖ Удары руками (цки, учи):

1.Кизами цки	2.Шомен цки	3.Ой цки	4.Гиакую цки
5.Тетцуи учи			

#### ❖ Удары ногами (кери):

1.Маэ кери	2.Маваси кери	3.Фуми коми
------------	---------------	-------------

#### ❖ Блоки (уке):

1.Гедан барай	3.Нагаши уке	5.Сото уке	7.Нами аси
2.Аге уке	4.Шуто уке	6.Учи уке	

❖ **Стойки (дачи):**

1.Хейсоку дачи	5.Ура-хачиджи дачи	9.Зенкутсу дачи
2.Мусуби дачи	6.Учимата-дзиго-хонтай дачи	10.Кокутсу дачи
3.Хейко дачи	7.Киба дачи	11.Ренойи дачи
4. Хачиджи дачи	8.Шико дачи (Сотобираки-дзиго-хонтай дачи)	12.Некоаси дачи

❖ **Свободные боевые положения (камаэ):**

1.Шизен-тай камаэ	2.Чудан камаэ	3.Дзедан камаэ	4.Гедан камаэ
-------------------	---------------	----------------	---------------

❖ **Направления движений, стороны, уровни:**

Хидари (Левая)	Маэ (Вперед)	Гедан (Нижний уровень)
Миги (Правая)	Уширо (Назад)	Чудан (Средний уровень)
	Йоко (В сторону)	Дзедан (Верхний уровень)

❖ **Шаг (манера передвижения) (хокко):**

1.Хангетсу хокко (шаг полумесяцем)	2.Некоаси хокко (кошачий шаг)
------------------------------------	-------------------------------

❖ **Выполнение техник в воздух и с движением (кихон):**

Умение двигаться в стойках с различными связками из ударов и блоков как вперед, так и назад.

❖ **Ударные поверхности:**

1.Сей Кен	4.Уде	7.Тейсоку
2.Ура Кен	5.Коши	8.Шуто
3.Тэйшо	6.Какато	9.Тетцуи

❖ **История боевых искусств и каратэдо:**

Знать историю боевых искусств, каратэдо и нашего стиля, основы стиля. Знать имя основателя стиля и главу школы в настоящее время. Знать значение всей символики школы пришитой на каратэги (кимоно). Уметь завязывать пояс

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ, ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

### **Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, охране жизни и здоровья учащихся**

**1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.** Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

**2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.**

**3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём.** В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

**4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Учителю ("Старшему").** Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

**5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями.** При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и сообщить родителям для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя ("Старшего").

**6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно.** Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

**7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне"** (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый Учителем ("Старшим") интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

**8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя ("Старшего") снизить для него нагрузку**(хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

**9. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру.** Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

**10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки).** Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

**11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу.** В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

**12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить.** Если он это делает сознательно, немедленно сообщить об этом Учителю ("Старшему"). При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам Каратэ от пола на кулаках и садится на "штрафную скамью", повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности до конца занятия.

**13. Необходимо быть особенно осторожным и внимательным при изучении техники защиты от любого оружия (ножа, палки, пистолета и**



другого), чтобы случайно не травмировать им своего партнёра или кого-либо другого.

**14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.**

**15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены.** На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно ("Доги"), с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. "Доги" аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

**16. На занятиях строго запрещается:**

**16.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя ("Старшего")** или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

**16.2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений** - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

**16.3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы:** серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

**16.4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий.** Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

**16.5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.**

**16.6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.**

**16.7. Использовать на занятиях настоящее оружие** (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

**16.8. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.**

**17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя ("Старшего"), и не делать ничего такого, что опасно для**

жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

**18. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.**

**19. На занятиях по Каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.**

#### Список используемой литературы

Звяшников С. Техника Каратэ. – Томск, 1991. Единоборство, 1996, № 1.

1. Крысин М.В. История развития стиля Шориндзи-рю Кенкокан Каратэдо Косики каратэ.
2. Крысин И.М. Программа Обучения и аттестационные требования на 10 кю – 1 дан. Москва 1998
3. Вольф-Дитер Фихман. Школа Каратэ-до. Издательство «советский спорт» 1991г.
4. Юшков Ю.П., Шпанов В.И. «Спортивная борьба». Москва 2000г.

Программа выполнена на основе программы составленной авторами Эстон О.В. и Мартынов А.А. 2007г. и утверждённой в ГБОУ ДООЦ «Центральный» 01.09.2007г. Директором ГБОУ ДООЦ «Центральный» Николаичевой И.М.  
Доработана тренером – преподавателем Логиновым Н.А. 2016г.