

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ-до «Восход»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 4-17 лет**

**Срок реализации: 6 лет**

Педагоги дополнительного образования

**Чернышова Юлия Сергеевна**

**Строкань Елена Викторовна**

**Москва, 2017 г.**

*Чернышова Юлия Сергеевна*

*Строкань Елена Сергеевна,*

*педагог дополнительного образования*

Возраст обучающихся – 4-17 лет

Срок реализации – 1 года

## **«Каратэ Восход»**

### **Пояснительная записка**

#### **Направленность и уровень программы.**

Программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень

Каратэ-до – один из сложных видов единоборств, как по техническому арсеналу, так и по требованиям, предъявленным к физической подготовке спортсмена.

Каратэ-до – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера, и часто заставляют «прыгнуть выше головы».

Популярность каратэ-до в последнее время неизмеримо возросла во всем мире. После отмены запрета на занятия каратэ-до в России тысячи людей получили возможность изучения этого древнейшего боевого искусства. Среди его приверженцев - учащиеся среднеобразовательных школ, студенты и учителя, люди разных профессий и возрастов. В ряде стран каратэ-до является обязательной образовательной программой в учебных заведениях. С каждым годом количество занимающихся каратэ-до непрерывно растет.

Вместе с ростом популярности каратэ-до, к сожалению, приходится отмечать неверное понимание и интерпретацию каратэ-до. В последнее время к каратэ-до относятся, как к шоу, или, в лучшем случае, как к спорту, в котором два бойца атакуют друг друга. На самом деле каратэ - это комплексная система, направленная на достижение физического и духовного совершенства. Самое важное в занятиях каратэ-до - это научиться побеждать не противника, а самого себя.

Каратэ-до - это универсальная система физических упражнений, в которых каратист развивает и совершенствует абсолютно все свойства тела, применяет технику с усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро. Тренировка превращает различные части тела в оружие, используемое свободно и эффективно. Необходимое условие для его качественного применения - самоконтроль, свободное и чистое сознание, непоколебимая и уравновешенная психика.

Основные физические приемы каратэ-до изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но, для того чтобы стать эффективными, доминирующую роль в этом искусстве самообороны должен играть духовный аспект. Каратэ-до как искусство самообороны и каратэ-до как средство улучшения и поддержания здоровья известно издавна. Целью древнего искусства Окинавы действительно было умение нанести решающее поражение своему противнику одним ударом. Но даже старые мастера придавали большее значение духовной стороне искусства, чем технике исполнения приемов.

Таким образом в каратэ-до, как и в любом другом боевом искусстве, помимо изучения чисто технических физических действий и приемов, рассматриваются вопросы этики, духовности, философии, истории, логики, способы обращения к старшим, психологии, физики, анатомии, общения с людьми, принципы поведения как в экстремальной ситуации, так и в обычных условиях.

### **Актуальность**

Концептуальная основа технологии - приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в технологии – формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьеукрепляющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

### **Цели и задачи для 4-6 лет**

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- развитие физических качеств;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений каратэ.

Технологические основы реализации требуют создания психолого- педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

### **Цели и задачи для 7-17 лет**

Цели и задачи обучения Сетокан (Шотокан) каратэ-до:

- формирование системы знаний, навыков и умений, являющихся основой специфической деятельности каратэ-ка (занимающийся каратэ-до) - соревновательной, судейской, педагогической, организационной и т. д.

- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ-до Сетокан;

- совершенствование познавательных творческих возможностей;

- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений каратэ-ка;

- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений;

- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ-до ШОТОКАН(Сетокан);

- формирование и совершенствование навыков организации и проведения уроков по каратэ-до Шотокан (Сетокан);

- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ-до и массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

Наряду с решением задач, обеспечивающих специальную подготовку занимающихся каратэ-до Шотокан (Сетокан), в ходе учебного процесса осуществляется воспитание каратэ-ка.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимается процесс передачи знаний, а под учением - процесс усвоения знаний.

Обучение осуществляется как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты, части выступают в сложном взаимодействии.

### **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая.

Режим занятия – 4-6 лет 2 раза в неделю по 1 часу.

Режим занятия – 7-17 лет 3 раза в неделю по 1,5 часа.

**Срок реализации программы – 1 год**

### **Формы организации образовательного процесса**

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;

- творческая организация физкультурных занятий;

- координация подходов к физическому воспитанию детей 4-17 лет в условиях образовательного учреждения дополнительного образования детей и семьи.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

### **Планируемые результаты:**

**4-6 лет**

**В результате обучения дети будут знать: команды на японском языке и названия приемов каратэ.**

**будут уметь: начальные базовые приемы каратэ, работать по лапам и макиварам, так же будут уметь выполнять координационные упражнения с мячом, обручами, скакалками.**

**7-17 лет**

**В результате обучения дети будут знать: команды на японском языке и названия приемов каратэ, экзаменационную программу.**

**будут уметь: базовые приемы каратэ, работать по лапам и макиварам, так же будут уметь выполнять координационные упражнения с мячом, обручами, скакалками. Так же изучат разделы КАТА и КУМИТЭ.**

### **Формы организации занятий:**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

-групповые теоретические и практические занятия,

-соревнования различного уровня,

- квалификационные испытания.

**Методы реализации учебной программы:**

-объяснение, инструктирование;

-демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;

-контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения. В группах 2-го и последующих годов обучения испытания проводятся один раз год- в мае. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения. Контрольно-переводные нормативы даны в приложении к программе.

**Ожидаемые результаты.**

После прохождения обучения предполагаются следующие результаты:

-сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ-до;

-укрепление здоровья;

-первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ-до.

-владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;

-овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

-владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами требованиями;

-выполнить требования спортивного разряда,

-овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

**Содержание программы.**

**Учебно-тематический план занятий**

**4-6 лет**

<i>Виды подготовки</i>	<i>Теория</i>	<i>Практик</i>	<i>Всего</i>
------------------------	---------------	----------------	--------------

			<i>a</i>	
1. Теоретическая		6		6
1.1.	История возникновения и развития каратэ-до.	1		
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1		
1.3.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1		
1.4.	Понятие о технике каратэ-до.	1		
1.5.	Морально-волевой облик спортсмена.	1		
1.6.	Правила соревнований по карате-до.	1		
2. Физическая подготовка				50
2.1.	Общефизическая подготовка.		32	32
2.2.	Спец. физическая подготовка.		18	18
3. Техническая подготовка				16
3.1.	Техника стоек.		2	2
3.2.	Техника перемещений.		2	2
3.3.	Базовая техника на месте.		2	2
3.4.	Базовая техника в движении.		1	1
3.5.	Техника ударов руками.		1	1
3.6.	Техника ударов ногами.		1	1
3.7.	Техника защит.		1	1
3.8.	Техника комбинаций.		1	1
3.9.	Экзаменационные формы базового договорного боя.		1	1
3.10.	Формальные упражнения.		1	1
3.11.	Участие в соревнованиях, экзаменах.		1	1
3.12.	Сдача нормативов.		2	2
Итого:				72

### Учебно-тематический план занятий

7--17 лет

<i>Виды подготовки</i>	<i>Теория</i>	<i>Практик</i>	<i>Всего</i>
		<i>a</i>	

1. Теоретическая		6	-	6
1.1.	История возникновения и развития каратэ-до.	0,5	-	0,5
1.2.	Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.	1,5	-	1,5
1.3.	Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки.	1	-	1
1.4.	Понятие о технике каратэ-до.	1,5	-	1,5
1.5.	Морально-волевой облик спортсмена.	0,5	-	0,5
1.6.	Правила соревнований по карате-до.	1	-	1
2. Физическая подготовка			119	119
2.1.	Общefизическая подготовка.		89	89
2.2.	Спец. физическая подготовка.	-	30	30
3. Техническая подготовка		-	38	38
3.1.	Техника стоек.	-	4	4
3.2.	Техника перемещений.	-	3	3
3.3.	Базовая техника на месте.	-	4	4
3.4.	Базовая техника в движении.	-	3	3
3.5.	Техника ударов руками.	-	3	3
3.6.	Техника ударов ногами.	-	3	3
3.7.	Техника защит.	-	3	3
3.8.	Техника комбинаций.	-	3	3
3.10.	Экзаменационные формы базового договорного боя.	-	4	4
3.11.	Формальные упражнения.	-	4	4
3.13.	Участие в соревнованиях, экзаменах.	-	2	2
3.14.	Судейская практика.	-	-	-
3.15.	Сдача нормативов.	-	2	2
Итого:				162

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I. 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 Сетокан (Шотокан) в России. Наиболее известные российские мастера.

1.3. Особенности стиля Сетокан (Шотокан).



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.

## **II. Физическая подготовка.**

2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.

## **III. 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. Тайкеку 1-5. Хеан 1-5, Бассай-дай, Канку-дай, Дзион, Дзиттэ.

3.14. Судейская практика.

3.15. Сдача нормативов. В соответствии с этапом обучения по требованиям Федерации каратэ-до России.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы, построение для физкультурных занятий, уборка мелкого спортивного инвентаря.

**Ходьба:** в колонне за преподавателем, по кругу, за руки, в разных направлениях, с использованием зрительных ориентиров (предметы, стороны, линии), парами, держась за

руки, вокруг предметов (обходить), по кругу, переход к бегу и обратно, приставным шагом лицом вперед, боком.

**Равновесие:** ходьба по прямой (2-3 м) ограниченной двумя линиями (20-30 см ширина), ходьба по шнуру (прямо, зигзагом, по кругу), по гимнастической скамейке (в упоре на коленях и ладонях), перешагивание через препятствия (высота 15-20 см), кружиться на месте (4 круга в каждую сторону), пробовать упражнение «ласточка».

**Бег:** в колонне за преподавателем (до 10 м), в разных направлениях по заданию (догнать катящийся, брошенный предмет).

**Лазанье:** в упоре на коленях и локтях (кистях) 3-4 м, подлезание под препятствие (высота 25,30-40 см), ползание на гимнастической скамейке, лазанье по гимнастической стенке, лазанье в упоре на кистях и коленях по гимнастической скамейке, пролезание в обруч.

**Прыжки:** на месте на двух ногах, с продвижением вперед, подпрыгивание на месте до касания предмета (надувной мяч), перепрыгивание через линию, веревку, палочку, две параллельные линии (расстояние 10-30 см), в длину с места с двух ног, спрыгивание с предметов (высота 10-15 см).

**Катание, бросание, ловля мяча:** катание (одной, двумя руками) сидя, стоя; бросание вперед двумя руками (снизу, от груди, из-за голова в цель (расстояние 1,5 м) правой и левой руками, поочередно вперед правой и левой руками, ловля с расстояния 50-100 см, перебрасывание через ленту (высота 50-60 см), в длину (1-1,5 м), бросание малого мяча в цель на полу на расстояние 100-120 см.

**Имитационные упражнения:** движения животных, движения насекомых.

**ОРУ (общеразвивающие упражнения):** с предметами (упражнения с флажками, с обручем, со скакалкой, с поясом, с мячами), без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног), на гимнастических снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице - стенке).

**Начальные формы упражнений джиу-джитсу и каратэ для детей 4-5 лет:**

- группировки из положения стоя, сидя, лежа;
- перекаты в группировке из различных исходных положений - влево, вправо, назад, лежа на животе, спине («лодочка», «рыбка», «корзиночка»);
- прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;
- перекат назад из упора присев - встать, перекатом вперед;
- из упора стоя на коленях - сед вправо, влево; лежа на животе или спине не вращаться

вперед; положение ног в стойках борца джиу-джитсу (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90° шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

### **Начальные формы упражнений джиу-джитсу для детей 5-6 лет:**

- стойка на голове и руках **согнувшись**;
- мост из положения лежа на спине **без касания татами головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;
- выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

### **Висы и упоры:**

- вис стоя, лежа, спиной на гимнастической стенке;
- упор стоя на коленях;
- упор сзади на полу;
- упор прогнувшись вверх животом;
- перемещение в упоре с доставанием предметов;
- перемещение в упоре сзади ногами вперед;
- перемещение в упоре руками вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения:

С ходьбой и бегом, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, с ползанием, на ориентирование в пространстве, знание предметов, вещей, цветов; формирующие

гигиенические знания, умения, навыки.

**Подвижные игры с элементами борьбы:** «Татами», «Не давай пояс водящему», «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Борьба за мяч», «Точное движение», «Запрещенное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом», «Салки на татами», «Салки на коленях» и др.

Построения, перестроения: парами, в колонну, в круг (нарисованный, выложенный поясами, лентами).

## **Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Форма аттестации.**

**При подведении итогов используются следующие формы:**

- *тестирование по теоретическому освоению материала;*
- *экзамены на пояса;*
- *участие соревнованиях, конкурсах*

### **Зачетные требования и оценка физической подготовленности детей 4-6 лет**

Зачетные требования проводится как в помещении, так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 3 x 10 м. Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь. При занятии на мягком покрытии (татами) занятия проводятся босиком или в носочках.

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития;
- видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности учреждений дополнительного образования детей.

## **Материально-технические условия реализации программы**

**Помещение спортзал**

**Оборудование ( для каждого обучающего):** накладки, капа, маска, кимоно, скакалка, футы, жилеты.

**Оборудование ( на группу - человек):** татами, гимнастические стенки, макивары, обручи, фишки, пирамидки, координационные лестницы, лапы.

**Материалы (для группы) :** книги, видеофильмы.

**Фурнитура (для группы - чел):** скакалки, обручи, лапы.

## **МНОГОЛЕТНЯЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КАРАТЭ-ДО КАК НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС ВОСПИТАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

Многолетняя деятельность в каратэ-до – это процесс постепенного перевоплощения подростка, с его примитивным пониманием сути боевых искусств, в мастера-наставника, способного к педагогической, творческой и научно-исследовательской деятельности в этой сфере. Именно эту цель преследует каратэ-до как система формирования личности в отличие от современных спортивных направлений, где главная и единственная цель – это достижение спортивных результатов. Процесс такого перевоплощения охватывает несколько периодов возрастного развития человека. Тематика и структура занятий, их содержание, средства и методы педагогического воздействия будут меняться от этапа к этапу в соответствии с возрастными особенностями и логикой совершенствования мастерства. В отличие от существующей концепции многолетней деятельности в спортивном направлении каратэ, суть которой заключается в отборе «самородков» и доведении их любой ценой до спортивной победы, предлагаемая концепция рассматривает многолетнюю деятельность в каратэ-до как систему формирования личности через ежедневную воспитательную работу независимо от степени талантливости учеников. Достижение спортивных результатов в этой системе не является самоцелью, а есть её составная часть.

Многолетнюю деятельность в боевом искусстве каратэ-до можно разделить на три взаимосвязанных периода:

1. Период обучения, или «школа».
2. Период максимальной реализации способностей и дальнейшего совершенствования мастерства.

творческой и научной деятельности. Безусловно, что всё это возможно при наличии ясной и понятной программы действий, позволяющей своевременно и в нужном объёме

предложить необходимый учебный материал, научно обоснованную методику обучения и квалифицированных преподавателей.

Каждый из периодов многолетней деятельности можно разделить на этапы, во временных границах которых решаются необходимые педагогические задачи. Однако если временные границы этапов первого периода обучения строго определены, то разделение второго и третьего периодов на этапы относительно и зависит от индивидуальных особенностей человека.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

С точки зрения организации образовательного процесса можно сделать следующие рекомендации.

Физическая форма и состояние здоровья каждого из вновь пришедших на занятия по Традиционному Шотокан каратэ-до учеников разное. Поэтому необходимо от занятия к занятию увеличивать физическую нагрузку дифференцированно. Недопустимо давать на тренировочном занятии упражнения, которые учащиеся технически или физически выполнить не готовы.

С первого дня занятий, до учеников необходимо довести основные правила поведения и технику безопасности в спортивном зале.

Практически, занятие по Шотокан каратэ-до строится по следующему плану:

1. Ритуал
2. Общая разминка
3. Специальная разминка
4. Основная часть
5. ОФП, СФП (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка)
6. Силовая растяжка

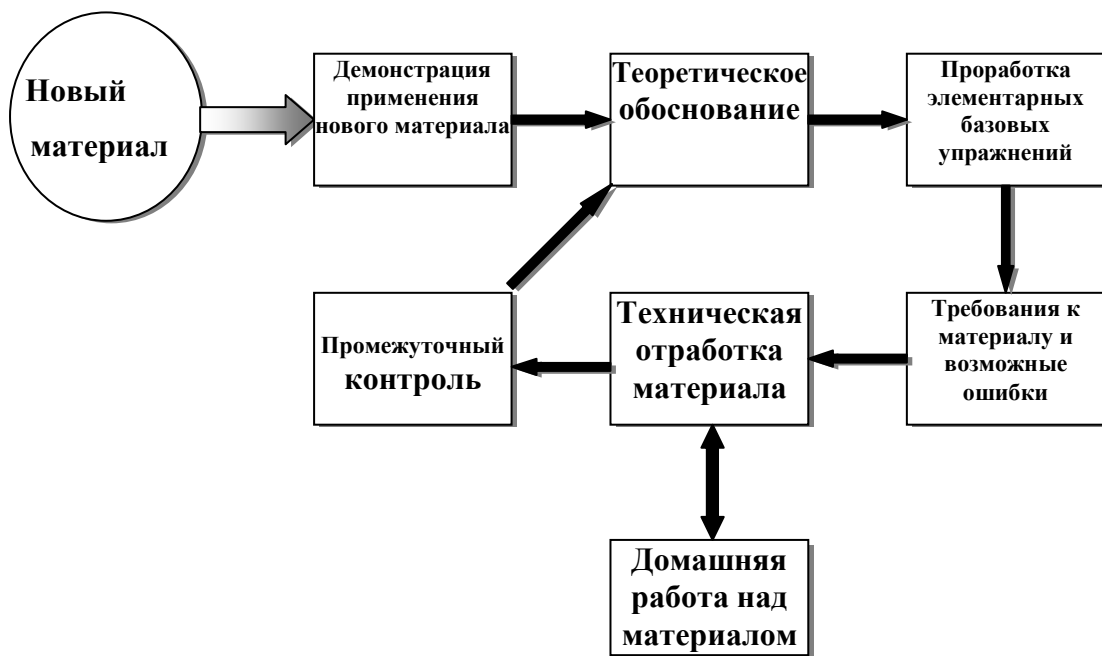
На протяжении всего курса обучения необходимо постоянно подчеркивать и обосновывать взаимосвязь теории и всех видов практики Шотокан (Сетокан) каратэ-до.

Нужно отметить, что совершенствовать теорию и практику в боевых искусствах, и в частности в Шотокан каратэ-до, необходимо до бесконечности. Старые мастера говорят: "Настоящее каратэ начинается с черного пояса".

Важно отметить, что изучение и объяснение любого нового материала не должно производиться с точки зрения бездоказательных аксиом, а должно обосновываться с точки

зрения физики, анатомии, геометрии, математики, психологии, философии и истории. С этой точки

зрения для изучения и закрепления любого нового материала можно рекомендовать следующую схему:



Естественно, что у каждого ученика в процессе тренировок будет разный прогресс в изучении каратэ-до. В этом случае необходимо применять как коллективный способ обучения, так и индивидуальный. Каждому ученику необходимо уделять индивидуальное внимание. Это позволит способным ученикам не останавливаться на месте, а отстающим тянуться за способными.

## Словарь терминов:

Все термины и команды в процессе тренировки по Сетокан каратэдо произносятся на японском языке. Следовательно, необходимо дать определения и пояснения основным понятиям и разделам учебно-тематического плана.

**КИХОН** - это динамическая отработка и совершенствование основных базовых элементов и серий базовой техники с движением вперед и назад.

**РЭНЗОКУ** - это динамическая отработка и совершенствование основных серий базовой техники с разносторонним движением, с прыжками и падениями.

**КАТА (бой с тенью)** - это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары, технические приемы и боевые связи, зашифрованные в каноническом рисунке.

**КУМИТЭ** - это метод тренировки, при котором атакующие и оборонительные приемы, изученные в ката, находят свое практическое воплощение в работе с партнером.

### Оценка физической подготовленности детей 4-6 лет в УДОД, мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<i>Тест: бег на 90 м (с)</i>					
4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
<i>Бег на 300 м (с)</i>					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5,0-5,5	14 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-5,11	15 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
4,0-4,5	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже



## Оценка физической подготовленности детей 4-6 лет в УДОД, девочки<sup>1</sup>

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<i>Тест: бег на 90 м (с)</i>					
4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
<i>Бег на 300 м (с)</i>					
5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	6-7	4 и ниже
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	48 и ниже
4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	58 и ниже
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	68 и ниже
5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	72 и ниже

## Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей 4-6-летнего возраста<sup>2</sup>

№ п/п	Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1.	До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
2.	8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
3.	10-15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4.	Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

<sup>1</sup> С.В. Ерёгина. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными упражнениями дзюдо) – М.: Советский спорт, 2009.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕНИКАМИ ЛИТЕРАТУРА

1. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Полный обзор" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
2. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Основы" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
3. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Кумитэ 1" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
4. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Кумитэ 2" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
5. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Хеаны, Текки" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
6. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Бассай, Канку" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
7. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Джиттэ, Хангецу, Эмпи" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
8. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Ганкау, Джион" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
9. А.А.Долин, А.А.Маслов "Истоки У-ШУ" Куйбышев, 1990 г.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера – 2002 г.
2. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в каратэ –1994 г.
3. Руис де ла Торре М.А. «Современная методика подготовка спортсменов по ката на чемпионат мира по каратэдо сито-рю» - 2004 г.
4. Руис де ла Торре М.А. «Методическое Пособие по Каратэ Сито-рю»-2005г.
5. Свишев И.Д. –дзюдо- учебное пособие для спортивное школа –1999
6. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. – 2003
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.-2005
8. Тихонов И.И. Технические средства обучения (от диапроектора к компьютеру) //Теория и практика физической культуры. 1986, № 4, с. 40-43.
9. Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты. М., 1989.
10. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Полный обзор" М.: Ладомир, АСТ, 1997 г.
11. М.Накаяма.ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ"Основы" М.: Ладомир,АСТ, 1997 г.
12. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Кумитэ 1,2" М.: Ладомир, АСТ, 1997 г.
13. М.Накаяма ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Хеаны, Текки" М.: Ладомир, АСТ, 1998 г.
14. М.Накаяма.ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Бассай,Канку" М.:Ладомир,АСТ, 1998 Г.
15. М.Накаяма.ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Джитте,Хангецу,Эмпи" М. Ладомир,АСТ, 2000 г.
16. М.Накаяма.ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ "Ганкаку,Джион" М. Ладомир, АСТ, 2000 г.
17. Н. Kanazawa. SHOTOKAN KARATE INTERNATIONAL. KATA (vol 1,2). Tokyo, 1982.
18. Н. Kasya. SHOTOKAN KARATE-DO KATA (vol. 1,2). Tokyo, 2009.
19. С.В. Ерёгина, Р.М. Дмитриев, Ю.А. Кришук, С.И. Соловейчик. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными упражнениями дзюдо) – М.: Советский спорт, 2009.
20. С.В. Ерёгина с соавторами. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов – М.: Советский спорт, 2005.
21. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие

для педагогов доп. Учреждений. – М.: Владос, 2005.

22 Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. –М.: Владос. 2003.

23 Свищев И.Д. с соавторами. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДЮК, ФП, ДЮСШ – М.: СпортАкадемПресс. – 2003.

24 Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.