

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоярская средняя общеобразовательная школа № 14»
(МБОУ «Белоярская СОШ № 14»)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Ю. Я. Сокольникова
« 31 » августа 2020 года

Утверждаю
Директор
МБОУ «Белоярская СОШ № 14»
Е. В. Кокоулина
приказ от 01.09.2020 г. № 227-од



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КАРАТЭ»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст детей: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Марценкевич
Андрей Вячеславович,
педагог
дополнительного
образования

п. Гагарский
2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение детей Каратэ» составлена в соответствии:

- с Законом "Об образовании в Российской Федерации";
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008;

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Обучение детей карате» педагога дополнительного образования МОУ ДО «ЦВР» города Ленингорск, Метелкина Леонида Викторовича, с учетом рекомендаций, учебно-методических пособий, разработанных старшим преподавателем кафедры физической культуры, инструктором каратэ А. Плескачевым, (5 Дан Шотокан каратэ, С-Петербург) и программой квалификационных экзаменов по каратэ Д.Флиндта (6 Дан, Германия);

Актуальность (педагогическая целесообразность) и новизна программы

Каратэ-до относится к комплексным видам единоборств, поскольку сочетает в себе технику ударов и борьбы. Важной особенностью данного вида спорта является ограниченный контакт в спортивной поединке. Таким образом, занятия каратэ способствуют укреплению здоровья каждого учащегося, позволяют гармонично развить все физические качества, воспитывают характер и являются средством самореализации личности в спорте независимо от возраста и пола, существенно дополняя физическое воспитание учащихся, получаемое в общеобразовательной школе, что и определяет **актуальность** данной программы. Благодаря систематическим занятиям, предусмотренных данной программой, учащиеся укрепляют здоровье, развивают общие и специальные физические качества, овладевают необходимой базой общих и специальных двигательных навыков, совершенствуют в себе положительные черты личности. Регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения в рамках образовательной программы обеспечивают ее *педагогическую целесообразность*.

Новизна программы заключается в том, что в ней отражается преемственность основных этапов подготовки –подготовительного и начального, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

Направленность программы, ее цель и задачи

Программа *модифицированная (адаптированная), физкультурно-спортивной направленности, базового уровня освоения*, направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактики криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни.

Программа Каратэ предлагает занятия по адаптированным для детей школьного возраста традиционным методикам.

Цель программы:

разносторонняя теоретическая и техническая подготовка, реализация оптимальных возможностей физического и психического развития детей, совершенствование двигательных способностей в единстве с нравственным воспитанием и духовным развитием

Основные задачи программы:

- сформировать у воспитанников устойчивый интерес к физической культуре и спорту посредством привлечения к систематическим занятиям каратэ;
- обучить основам техники и тактики ведения боя, обеспечить приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- укреплять здоровье занимающихся посредством обучения здоровьесберегающим технологиям;
- развивать ловкость, скорость, силу, выносливость и гибкость на основе обучения широкому спектру двигательных навыков и занятий различными видами физических упражнений.

Отличительной особенностью программы является использование интегрированной формы организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей детей, регулярность, последовательность и постепенный переход от простого к сложному на протяжении всего периода обучения.

Принципы обучения по программе

В качестве основных принципов обучения по данной программе определены:

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- принцип систематичности и последовательности; –принцип доступности;
- принцип наглядности;

–принцип комплексного подхода и прогрессирувания.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, у кого нет отклонения в состоянии здоровья (с разрешения врача) в возрасте от 7 до 14 лет.

Срок реализации программы – 1 год. Обучение детей рассчитано на 216 часов в год (36 учебных недель). Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 мин.

Цель:

- повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;
- воспитание бойцовского характера, умение бороться с трудностями и преодолевать их;
- рост спортивного мастерства обучаемых (участие в соревнованиях).

Наполняемость группы: 10 – 15 человек

Формы реализации программы.

Для реализации программы используются формы: групповая, игровая, тренировочная, контрольная и соревновательная. Для более углубленного изучения тем предусматриваются посещения соревнований, мастер-классов, открытых занятий других спортивных коллективов.

Порядок организации занятий:

- режим занятий: 3 раза в неделю;
- продолжительность занятий –2 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. владеть навыками безопасного проведения спортивных занятий;
2. знать названия основных стоек, ударов и блоков на японском языке и выполнять их, знать счет на японском языке от 1 до 10;
3. знать и выполнять КАТА ХеянШодан, ХеянНидан;
4. знать и выполнять приемы страховки и само страховки;
5. знать и выполнять Гохон – кумитэ;
6. знать и выполнять правила проведения соревнований по каратэ.

Способы проверки результативности программы:

Результативность усвоения программы отслеживается посредством:

- стартовой аттестации (проводится в начале учебного года в форме выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке);

–текущей аттестации (осуществляется в повседневной работе (на каждом занятии) в виде систематического наблюдения за работой группы в целом и каждого учащегося в отдельности на всех этапах обучения, а также в форме самоанализа и самооценки, анализа выполненных заданий);

- аттестации на пояса (кю).

Формы подведения итогов;

–участие учащихся в показательных выступлениях ив рамках «Дня открытых дверей» для родителей;

-участие всоревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план

№ пп	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное собрание. Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-	опрос
2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи приразличного рода повреждениях и травмах	3	1	2	тест
3	Базовая техника «карате»	38	2	36	
4	Изучение КАТА	34	2	32	
5	Общефизическая подготовка	38	-	38	
6	Спортивные игры	26	-	26	
7	Изучение специальной физической подготовки	32	-	32	
8	Изучение страховок и самостраховок	16	-	16	
9	Изучение техники ударов	14	-	14	
10	Изучение техники блоков	14	-	14	
	ИТОГО:	216	6	210	

Содержание занятий.

Теоретические занятия

1.Организационное собрание:

- сбор детей
- перспективный план на текущий сезон

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом

2. Медицинская подготовка и правила оказания до врачебной помощи приразличного рода повреждениях и травмах:ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы, кровотечения

3. Изучение базовой техники карате:

- базовые стойки
- передвижение в стойках
- передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники

Изучение правил проведения Кумитэ

4. Изучение КАТА: (Хейян 1,2). Значение КАТА в карате

Практические занятия

1. Медицинская подготовка и правила оказания до врачебной помощи приразличного рода повреждениях и травмах:

- ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения

2. Общефизическая подготовка:

прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц

3. Спортивные игры:

- футбол (осень, весна - на спортплощадке)
- мини-футбол (в зале в течение года)
-

4. Изучение базовой техники карате:

- базовые стойки
- передвижение в стойках

передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники

5. Изучение специальной физической подготовки:

- упражнения на развитие силы
- упражнения на развитие ловкости
- упражнения на развитие координации движений

- упражнения на развитие реакции

6. Изучение КАТА:изучение и выполнение КАТА ХейянШодан, ХейянНидан

7. Изучение страховок и самостраховок:

- изучение техники самостраховки при выполнении приемов

- изучение приемов страховки при выполнении бросков

8. Изучение техники ударов:

- изучение техники ударов руками
- изучение техники ударов ногами

контроль дистанции во время нанесения ударов

9. Изучение техники блоков:

- тактика постановки блоков
- изучение основных блоков от ударов руками

изучение основных блоков от ударов ногами

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации карате
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

3. Техника безопасности:

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

4. Оказание первой медицинской помощи:

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;
- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

5. Основы базовой техники карате

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;
- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

- **Увеличение мышечной массы.**

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу
- повышение силовой выносливости
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут.
- упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических

снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

- ***Повышение общей быстроты движений***

Сопутствующие задачи:

-улучшение координации движений

-повышение ловкости

-повышение общей выносливости

Средства:

-общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

-бег на 20-50 метров с ходу и со старта

-спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

- ***Развитие общей выносливости***

Сопутствующие задачи:

-воспитание воли к перенесению утомления

-укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата

-выработка умения расслабляться

Средства:

-бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

-выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут

- ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

Сопутствующие задачи:

-развитие способности к проявлению «взрывной» силы;

-воспитание смелости и решительности;

-развитие гибкости;

-повышение эластичности мышц;

-укрепление мускулатуры;

Средства:

-акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;

-упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусьях и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения

-прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

2.Специальная физическая подготовка

- ***Упражнения для укрепления мышц рук***

-круговые движения рук с большой и малой амплитудой;

-упражнения с эспандером для рук;

-упражнения с резиновым амортизатором;

-упражнения с набивным мячом.

- *Упражнения для укрепления мышц шеи*
 - стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
 - стоя в партере удержание партнера сидящего на шее и выполняющего наклоны назад.

- *Укрепление мышц брюшной полости*
 - удержание «уголка» в виси на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
 - сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
 - поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.

- *Укрепление мышц ног*
 - приседание с партнером или другим отягощением;
 - поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине
 - выпрыгивание из положения на корточках в верх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук*
 - выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
 - отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
 - отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног*
 - отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
 - прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
 - выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
 - челночный бег;
 - отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

- *Упражнения на развитие ловкости*
 - игра в партере «борьба за мяч»;
 - прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
 - прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
 - упражнения выполняемые по неожиданно поданной команде.

- *Акробатические упражнения*
 - группировки сидя в приседе, лежа на спине;
 - перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
 - кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
 - длинный полет-кувырок;
 - стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

3. ТЕХНИКА КАРАТЭ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

Форма и Равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на

совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм.

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время,

контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична, и следовательно красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настроженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

Обучение техники карате состоит из трех обязательных разделов:

кихон, ката и кумитэ.

- **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря КАМАЭ в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходными*.

Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
3. четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу,
- Назад, с шагом через заднюю ногу,
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и развернут вниз (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)

- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) – выдох (удар или блок);

- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;

- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;

- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;

- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

- **Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;

- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;

- различие быстрых и медленных движений;

- фазы напряжения и расслабления;

- правильное дыхание;

- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;

- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно возвращение в исходную точку;

- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

- **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются *переходным звеном* от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основнойкумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовыйкумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовыйкумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовыйкумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихониппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но не травмируя на самом деле.

ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ - «свободный одноходовыйкумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ, в том, что соперник может атаковать как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по ее окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- Чувство дистанции
- Четкий контроль поступательного движения центра тяжести
- Полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;

- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;

- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;

- взаимное уважение партнеров.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебного процесса объединения «карате» используется следующий спортивный инвентарь и материалы:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрышкой, размером не менее 12х12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 штуки;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 штуки;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 штуки;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 3 штуки

Формой подведения итогов по каждой теме дополнительной образовательной программы является зачетное занятие.

Список использованной литературы.

1. Спортивная медицина (учебник для институтов физической культуры 1987г.) – В.Л. Карпман / доктор медицинских наук. Профессор/
2. Настольная книга тренера, 2004г. – Н.Г. Озолин / доктор педагогических наук, профессор/
3. Шотоканкарате, А. Плескачев, 5дан, старший преподаватель кафедры физической культуры, инструктор карате.
4. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры, 2003г.) – Ю.Ф. Курамшин, профессор.
5. Программа Сето Кан каратэ, 1998г. – Д. Флиндт (6Дан, Германия)
6. Планирование и управление спортивной тренировки единоборцев – К.Т. Булочко / сборник научно-методических статей/
7. Учебно-методическое пособие – Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.
8. История Каратэ-До. КендзиТокицу (<http://www.tokitsu.com>)
9. Философия Каратэ (<http://www.shotokan-karate-overath.de/philosophie/philosophie.html>)

Литература для обучающихся:

1. Каратэ Сето Кан 1994г. – С.В. Биджиев
2. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ 1998г. – Д.Флиндт (Германия)
3. Каратэ до. Ката для начинающих и мастеров 1996г. – С.А. Лапшин

БАЗЫ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

1. Дополнительное образование: информационный портал <http://dopedu.ru/programmi-dopolnitelnogo-obrazovaniya/>
2. Физическая культура и здоровье <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-985-06-1911-2>
3. Информационно-аналитический портал о каратэ <http://Karate.ru>