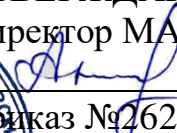


Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31»\_\_08\_\_2023 г.  
протокол № \_1\_



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУДО ЦДО  
 Андреева И.Р.  
Приказ №262 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности**

**«КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ»**

Возраст обучающихся:

5 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

**Автор программы:**  
**Чернов Михаил**  
**Юрьевич**  
тренер-преподаватель,  
высшая категория

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «кекусинкай каратэ»
3. Место дислокации: п. Марковский
4. Ф.И.О. педагога: Чернов Михаил Юрьевич
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: физическая культура
8. По уровню содержания: углубленная
9. По форме реализации: групповые
10. По цели обучения: программа дает углубленные знания по изучаемой дисциплине, пропагандирует здоровый образ жизни, осуществляет профилактику и коррекцию здоровья.
11. По уровню освоения: углубленный
12. Продолжительность освоения:
13. Количественный состав: 15 – 20 человек
14. Возрастной диапазон: 5-18 лет

## Содержание

### *Комплекс основных характеристик программы*

#### **1. Пояснительная записка**

##### **включает в себя:**

Направленность программы

Актуальность

Новизна программы/отличительные особенности программы

Цели, задачи, принципы программы

Возраст детей (психолого-педагогическая характеристика детей, участвующих в реализации программы)

Сроки реализации программы и режим занятий

Ожидаемые результаты

#### **2. Содержание программы:**

Учебно-тематический план;

Содержание программы (учебно-тематического плана),

Календарный учебный график (по неделям)

### *Комплекс организационно-педагогических условий*

#### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

(методическое обеспечение, дидактическое обеспечение, материально-техническое обеспечение, кадровое обеспечение, информационное обеспечение)

#### **5. Список литературы:**

Список литературы для педагога

Список литературы для детей и родителей

Интернет-ресурсы/электронные ресурсы

#### **6. Приложение**

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

### Вводная часть

«Каратэ — это путь жизни, целью которого является реализация потенциальных (как физических, так и духовных) возможностей человека.

Если духовная сторона каратэ игнорируется, то становится бессмысленным его физический аспект» Масутацу Ояма.

Каратэ завоевало сердца молодых людей во всем мире. Они обратились к каратэ в надежде реализовать мечту, свойственную всем людям, по крайней мере, всем мужчинам - стать сильными. Каратэ — искусство побеждать одним ударом. В настоящее время кекусинкай каратэ занимаются в 124 странах Мира. Регулярно занимаются этим боевым искусством более 10 миллионов человек. Город Чайковский является по многим причинам интересной территорией при изучении темы развития кекусинкай карате в России.

Во-первых, это первая периферийная территория в СССР, где начали культивировать данное каратэ. Это произошло в 1975 году после знакомства Сергея Сугоняка и Александра Абросимова с Александром Танюшкиным, который на тот момент уже имел 1-й дан.

Во-вторых, на территории Чайковского прошел Первый неофициальный Чемпионат СССР в 1989 году. Это было первое соревнование после периода запрета кекусинкай каратэ (в 1982 году был введен запрет на занятие и распространение каратэ на территории СССР).

В-третьих, в отличие от многих территорий в Чайковском все тренеры имели специальное образование, благодаря тому, что в нашем городе все эти годы успешно работает Чайковская государственная академия физической культуры и спорта (Чайковский Институт Физической Культуры). Это позволило качественно готовить спортсменов высокого уровня. В 1991 году первыми Чемпионами России становятся Игорь Тимофеев. На этих же соревнованиях Николай Киселев и Павел Качанов заняли 3 место, что позволило команде из

города Чайковский в командном зачете занять первое место. В 1993 году Игорь Тимофеев первым из россиян становится призером Чемпионата Европы (2 место в абсолютной весовой категории, г. Варна, Болгария). Первым заслуженным мастером спорта становится Александр Ибрагимов, ставший Чемпионом Мира в 2005 году в Венгрии. В настоящее время он является руководителем Региональной общественной организации Федерация кекусинкай каратэ Пермского края «Медведь».

Искусству каратэ Кёкусинкай невозможно научиться по книгам и фильмам. Полноценная передача традиции боевого искусства непосредственно от мастера к ученику осуществляется в живом тренировочном процессе. Это пособие позволит ученикам повторять нормативные комплексы технических элементов в самостоятельных тренировках, включая подготовку к аттестационным экзаменам на всех ступенях роста мастерства в Кёкусин Будо-каратэ.

### **Нормативно-правовая база**

Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»;

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

### **Направленность программы (физкультурно-спортивная)**

#### **Актуальность**

Каратэ – путь жизни, цель которого состоит в том, чтобы дать полностью осознать их потенциальные возможности – как физические, так и духовные.  
(Ояма Масутацу)

В 1976 году первые энтузиасты во главе с А.Н.Алымовым (г. Пермь) и А.Б.Абросимовым (г. Чайковский) начали культивировать Кекусинкай каратэ в Перми и Чайковском. В 90 х годах Чайковская команда была настолько сильна, что имела право выставлять на всероссийские соревнования собственную команду и в 1991 году выиграла Чемпионат СССР в командном зачете (Тимофеев И. – 1 место в весовой категории свыше 90 кг, Киселев Н. – 3 место в весовой категории свыше 80 кг, Качанов П. – 3 место в весовой категории свыше 70 кг.) В настоящее время данный вид спорта развивается практически во всех

территориях Пермского Края. Результатом многолетнего развития Кекусинкай каратэ в Пермском крае с 2004 года в Перми работает Специализированная детско – юношеская школа олимпийского резерва «Кекусинкай» г. Пермь. (Председателем попечительского совета которой является Ю.П. Трутнев). По результатам 2009 года лучшим спортсменом года в России, по мнению ФКР России, был признан Чайковский спортсмен Ибрагимов А.

С 2015 года по настоящее время руководителем РОО Федерация каратэ кекусинкай Пермского края «Медведь» является А.А. Ибрагимов (МСМК, IV Дан). Под его руководством выросли десятки выдающихся бойцов- А Борисов МСМК, В. Ишахнели ЗМС, А. Тилов ЗМС .....

Кекусинкай каратэ один из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине 20 -го века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923 - 1994).

Цель кекусинкай каратэ – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

В жестких спаррингах удары наносятся в полную силу, причем основным критерием для победителя является не количество попаданий в противника, а нокаунт или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки, но с запретом нанесения ударов руками в голову.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовки духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования. Именно поэтому кекусинкай каратэ относится к категории Будо-каратэ, то есть является не только спортом, но и

Путем воина. Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы Кекусинкай каратэ играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет, и ритуал Кекусинкай каратэ).

### **Новизна программы**

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:

#### **Обучающий блок**

Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить



воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь: навык, умение, знание.

Организация учебного процесса, задачи, учебно-тематический план по каждому году обучения и методическое обеспечение по обучающему блоку представлены в Приложении

### **Воспитательный блок**

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых

- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Организация воспитательного процесса, система работы и методическое обеспечение к воспитательному блоку представлены в Приложении

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор

в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

### **Отличительные особенности**

При разработке моей модифицированной программы взята за основу обучающая программа Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей СДЮШОР «Киокушинкай» г. Пермь по киокушинкай каратэ курс начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (автор Сенчурин С.В.)

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой. Программа содержит темы для теоретических занятий, подборку упражнений для общей и специальной физической подготовки, технические нормативы для сдачи квалификационных экзаменов, задание по изучению техники и тактики свободного спарринга. Рассмотрены воспитательные вопросы и вопросы организации учебно-тренировочного процесса.

В основу собственно технического и терминологического содержания настоящей Программы положена серия 8 выпусков учебно-методических пособий «ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ КЁКУСИН ИФК», изданных в ФКР в 2003–2011 годах. Они были написаны в тесном контакте с Ханси Стивом Арнейлом, в том числе (выпуски на 1–3 даны: С. Арнейл, А. Танюшкин, В. Фомин) в непосредственном соавторстве с ним.

### **Педагогическая целесообразность**

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно

готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Объясню почему. Чтобы достичь высокого спортивного результата, - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложить малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата!

Уровень мастерства в кекусинкай каратэ оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов кю и 10 черных мастерских поясов – данов. Важной особенностью является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтвердить свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости. Техничко–тактические знания в кекусинкай каратэ передаются с помощью основных форм тренировки. К которым относятся: кихон

- базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме; ката - связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники; кумитэ - бой, поединок, схватка; тамэсивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов.

Кроме основных, в каратэ существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение способов реанимации и др.

Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снимая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах милиции, в охранных структурах и т.д. Кекусинкай каратэ популярно в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать Кекусинкай каратэ, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для выживания в современном мире и в мире современного бизнеса.

Программа содержит технические нормативы по базовой технике и ката Кекусинкай каратэ, необходимые для подготовки к квалификационным экзаменам на 10 – 1 кю. Темы для обучения свободному спаррингу предусматривают как техническую, так и тактическую подготовку спортсменов. В программе представлен необходимый объем упражнений для общей физической и специальной физической подготовки.

Программа рассчитана на обучение в течение 8 лет. Предполагается, что в возрасте 16 – 18 лет учащиеся выполняют норматив «кандидата в мастера спорта» и переводятся на этап спортивного совершенствования.

Программа состоит из двух разделов. В первом разделе отражен учебно – тренировочный процесс на курсе начальной подготовки, во втором – на учебно –

тренировочном этапе. Исходя из возрастных особенностей занимающихся, цели и задачи программы для каждого из этих этапов различаются.

В качестве принципа построения программы на техническом уровне выбрано модульное поэтапное изучение базовой техники с параллельным освоением адаптированной техники и тактики для спарринга. Модульность программы вытекает из того, что ученики не имеют права сдавать экзамены на следующий кю, не сдав экзамен на предыдущий. Поэтому обучение ведется «модулями» (блоками), которые представляют собой законченные объемы технических и теоретических знаний на различные кю.

Структура «модуля» :

- блок техники;
- блок тактики;
- блок физических упражнений;
- блок теоретических вопросов;

Принцип построения программы на физическом уровне – подбор упражнений для воспитания физических качеств по интенсивности, энергоемкости, координационной сложности и психической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений сопутствующих видов спорта. На курсе начальной подготовки предусматривается преобладание физической подготовки над технико – тактической подготовкой, специальная физическая подготовка минимальна. На учебно – тренировочном этапе осуществляется постепенный переход к преобладанию технико – тактической и специальной физической подготовки по отношению к общей физической подготовке.

Теоретический базис программы основан на изучении:

- вопросов дисциплины и техники безопасности;
- истории и традиций каратэ;
- техники и тактики каратэ;
- правил соревнований по каратэ;
- вопросов спортивной медицины и гигиены спорта;

- вопросов спортивной педагогики и психологии;
- вопросов теории и методики физического воспитания и спорта.

Логическим завершением обучения объему знаний каждого «модуля» и проверкой степени усвоения этих знаний является квалификационный экзамен. При подготовке к экзамену тренер преподаватель внимательно наблюдает за готовностью учеников, организует установочные тренировки и дает каждому ученику конкретные рекомендации.

#### Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- анализ данных о сдаче учащимися квалификационных экзаменов по выполнению требований на кю;
- анализ данных по результатам проведения зачетов по теоретической подготовке;
- анализ данных по результатам проведения зачетов по общей физической подготовке;
- анализ данных текущего контроля над технической подготовленностью и уровнем специальной физической подготовки учащихся;
- анализ выступления спортсменов на соревнованиях;
- анализ данных о присвоении учащимся спортивных разрядов;
- анализ работы медицинского центра (данные о диспансеризации травматизм и заболеваемость, восстановительные мероприятия);
- анализ педагогической работы с группой (родительские собрания, внеклассные мероприятия, работа по адаптации новичков);
- анализ работы во внеучебное время (спортивно – оздоровительные лагеря, спортивные праздники, экскурсии, субботники и т.д.);
- ведение тренером – преподавателем журналов работы учебных групп;
- составление тренером – преподавателем отчетов по проделанной работе за каждый учебный год;
- итоговые педагогические советы;

**Цель:** Формирование личности ребенка через внесение положительных

изменений в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ жизни) посредством занятий Кекусинкай каратэ.

### **Задачи:**

- Привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, привитие здорового образа жизни.
- Улучшить состояние здоровья, включая физическое развитие всех двигательного-координационных качеств.
- Повысить уровень физической подготовки общей и специальной направленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
- Проводить профилактику вредных привычек и девиантного поведения.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. Осуществляя ее, необходимо руководствоваться как общими педагогическими принципами, так и специфическими. К первым, относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

К специфическим принципам в спортивной тренировке относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка создает базу, на основе которой воспитанник совершенствуется в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для кекусинкай каратэ.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс носит многолетний и круглогодичный характер. Каждое новое занятие как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их. Работа и отдых в спортивной тренировке чередуются таким образом, чтобы обеспечить оптимальное развитие качеств и способностей, определяющих уровень



спортивного мастерства в кекусинкай каратэ.

3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок. Рост спортивных достижений обусловлен неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований.

4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме, что вызывает необходимость, наряду с отдыхом, временно снижать нагрузки. Это обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме обучающегося.

5. Цикличность тренировочного процесса, которая проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, макроциклы).

## **Принципы программы**

***Основными принципами обучения являются:***

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.
4. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
5. *Сознательность и активность обучения.* В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки

необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.

6. *Наглядность.* Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Прочность закрепления знаний, умений и навыков.* Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным целенаправленным повторением и тренировкой.
9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, ит. д.), и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.
10. *Принцип разноуровневости* реализуется исходя из стартовых возможностей ребенка и на основании диагностики. Предполагается комплектование групп в соответствии уровнями сложности содержания программы. Чем выше уровень сложности, тем выше учебная нагрузка и требования к результатам учащихся.

В качестве принципа построения программы на техническом уровне выбрано модульное поэтапное изучение базовой техники с параллельным освоением адаптированной техники и тактики для спарринга. Модульность программы вытекает из того, что ученики не имеют права сдавать экзамены на следующий курс, не сдав экзамен на предыдущий. Поэтому обучение ведется «модулями»

(блоками), которые представляют собой законченные объемы технических и теоретических знаний на различные кю.

Структура «модуля» :

- блок техники;
- блок тактики;
- блок физических упражнений;
- блок теоретических вопросов;

Принцип построения программы на физическом уровне – подбор упражнений для воспитания физических качеств по интенсивности, энергоемкости, координационной сложности и психической напряженности в соответствии с сенситивными периодами развития детей и подростков, а также широкое привлечение упражнений сопутствующих видов спорта. На курсе начальной подготовки предусматривается преобладание физической подготовки над технико – тактической подготовкой, специальная физическая подготовка минимальна. На учебно – тренировочном этапе осуществляется постепенный переход к преобладанию технико – тактической и специальной физической подготовки по отношению к общей физической подготовке.

Теоретический базис программы основан на изучении:

- вопросов дисциплины и техники безопасности;
- истории и традиций каратэ;
- техники и тактики каратэ;
- правил соревнований по каратэ;
- вопросов спортивной медицины и гигиены спорта;
- вопросов спортивной педагогики и психологии;
- вопросов теории и методики физического воспитания и спорта.

Логическим завершением обучения объему знаний каждого «модуля» и

проверкой степени усвоения этих знаний является квалификационный экзамен. При подготовке к экзамену тренер преподаватель внимательно наблюдает за готовностью учеников, организует установочные тренировки и дает каждому ученику конкретные рекомендации.

#### Формы подведения итогов реализации программы

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

- анализ данных о сдаче учащимися квалификационных экзаменов по выполнению требований на кю;
- анализ данных по результатам проведения зачетов по теоретической подготовке;
- анализ данных по результатам проведения зачетов по общей физической подготовке;
- анализ данных текущего контроля над технической подготовленностью и уровнем специальной физической подготовки учащихся;
- анализ выступления спортсменов на соревнованиях;
- анализ данных о присвоении учащимся спортивных разрядов;
- анализ работы медицинского центра (данные о диспансеризации травматизм и заболеваемость, восстановительные мероприятия);
- анализ педагогической работы с группой (родительские собрания, внеклассные мероприятия, работа по адаптации новичков);
- анализ работы во вне учебное время (спортивно – оздоровительные лагеря, спортивные праздники, экскурсии, субботники и т.д.);
- ведение тренером – преподавателем журналов работы учебных групп;
- составление тренером – преподавателем отчетов по проделанной работе за каждый учебный год;
- итоговые педагогические советы;

#### Возраст учащихся

7-11 лет (младший школьный возраст)

Физическое развитие относительно спокойно, равномерно, гармонично.

Увеличивается рост, вес, сила, выносливость, жизненная емкость легких. Сердце и мозг достаточно хорошо снабжаются кровью. Формируется костная система, в костях много хрящевой ткани.

Характерна подвижность, импульсивность, потребность в движении, которую надо удовлетворять. В основном развиваются крупные мышцы, мелкие мышцы отстают в развитии.

Врабатывание с момента начала физических упражнений быстрое, но устойчивое состояние выражено мало. Быстро наступает утомляемость, но также быстро происходит и восстановление. Нежелательна монотонная работа, статические нагрузки можно использовать только локального характера. Рекомендуются циклические упражнения небольшой мощности аэробного характера и скоростно-силовые упражнения. К анаэробным упражнениям адаптации нет.

Тело гибкое, эластичное, однако может развиваться сколиоз. Необходимо обращать внимание на походку, посадку, осанку.

Много времени занимает учебная деятельность. Ярko проявляется самооценка, в значительной степени зависящая от оценки учителем, тренером. Появляется рефлексия – изучение, оценивание себя. Нельзя оскорблять и унижать ребенка, необходимо находить в нем положительные качества. Закладываются многие психические качества личности, формируются скрытые резервы развития .

Постепенно утрачивается непосредственность, появляется рассудительность в мышлении, хотя еще характерны чисто детские качества – наивность, легкомыслие. Ребенок чувствует себя школьником. Отношения со сверстниками – поверхностные, зависят от учебной деятельности.

Школьная успеваемость зависит от учителей, родителей и тренеров. Высокую значимость имеют школьные отметки, которые обеспечивают социальный статус в коллективе (классе, группе). Большинство детей имеют адекватную самооценку. Для ее формирования надо создать в учебном коллективе атмосферу психологического комфорта и поддержки. На основе

самооценки формируется уровень притязаний.

Развивается нервная система, причем процессы возбуждения сильно преобладают. Внимание неустойчиво, связано с эмоциями и чувствами. Объем внимания низкий, преобладает произвольное внимание. Имеет место рассеянность, проявляющаяся в отвлекаемости, низкой сосредоточенности. В обучении и тренировке необходимо периодическое (но не слишком частое) переключение на другой вид деятельности.

Восприятие расплывлено, неустойчиво. Хорошо воспринимается то, что ярко, бросается в глаза, имеет необычный цвет, размер, форму.

Память- произвольная, наглядно-образная. Запоминают яркое, необычное, воздействующее эмоционально. Лучше запоминается материал, подкрепленный зрительными образами, показом. Память механична, ребенок многое запоминает, часто не понимая сути.

Мышление наглядно-образное, опирается на восприятие или представление. Очень трудно воспринимается словесно выраженная мысль, не имеющая опоры на наглядное впечатление. В процессе обучения мышление интенсивно развивается, ребенок начинает выделять существенные признаки предметов и явлений. На основе этого постепенно формируется переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

Развитие речи происходит в тесной связи с развитием мышления, увеличивается словарный запас.

Тренер, учитель является для младшего школьника совершенно другой личностью, чем воспитатель в детском саду. Тренер – большой авторитет, предмет для подражания.

#### 11-15 лет (подростковый возраст)

Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и в психологическом отношении.

Быстрыми темпами формируется конституция тела, особенно у девочек. Происходит рост мышечной силы и выносливости. К 14 годам устанавливается окончательное соотношение разных типов мышечных волокон, определяющее

скоростные возможности человека. Рост конечностей сильно опережает рост грудной клетки и таза. Часто имеет место переоценка своей силы. Тренер должен давать только посильные, выполнимые задания, чтобы не подорвать организм подростка.

Костная система еще формируется, но становится более прочной. Необходимо постоянно следить за осанкой, походкой, посадкой.

Могут иметь место признаки вегето-сосудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Рост массы тела и увеличение диаметра артерии отстают от роста сердца, сердце недостаточно снабжается кровью. Возможны перепады кровяного давления. Мозг получает недостаточно крови, поэтому возможно головокружение, потеря работоспособности, быстрое утомление. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Легкие развиваются недостаточно быстро, дыхание неглубокое, учащенное.

Нервная система продолжает развиваться и совершенствоваться. Мозг по весу и объему приближается к мозгу взрослого человека. Возбуждение все еще преобладает над торможением. Подростки не могут долго ждать, импульсивны, возбудимы. Потребность в движениях большая.

Организм хорошо приспособлен к выполнению аэробных упражнений умеренной мощности. Увеличивается величина МПК 10, достигающая наибольших величин в возрасте 14-15 лет.

До 15 лет упражнения субмаксимальной и максимальной мощности, т.е. анаэробные упражнения, переносятся плохо. После 15 лет анаэробные возможности развиваются хорошо, упражнения субмаксимальной и максимальной мощности допустимы.

Статические упражнения допускаются как локальные, так и глобальные, однако выносливость к глобальным статическим упражнениям значительно ниже, чем у взрослых.

Половое созревание, являющееся мощным перестраивающим фактором, начинается у мальчиков в 13-15 лет, у девочек 11-13 лет (в настоящее время эти

сроки имеют тенденцию к снижению). Половое созревание и физическое развитие сильно влияют на психику подростков. Ощутимые изменения в организме объективно делают подростков более взрослыми. Появляется интерес к противоположному полу, к новым ощущениям и переживаниям. Резко повышается интерес к своей внешности, формируется образ физического «я».

Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жесткости.

Ведущую роль в формировании поведения играет эмоционально-интимное взаимодействие со сверстниками. Самооценка и поведение существенно зависят от мнения сверстников и товарищей. Подросток активно ищет друзей, но не всегда находит.

Появляется критическое отношение к взрослым, учителям. С другой стороны, характерно чувство собственной взрослости, самостоятельности.

У одной части подростков стремление приобщиться к жизни взрослых может привести к перениманию доступных, но отрицательных сторон «взрослости»: курение, употребление алкоголя, характерного жаргона, безвкусной одежды, нелепых причесок. Подражание очень распространено и стойко.

У другой части подростков проявляется противоположное направление в развитии – ориентация на качества настоящего мужчины и настоящей женщины. Значительная часть подростков начинает развивать физические качества с помощью занятий физкультурой и спортом, которые являются для них средством самовоспитания. В оценке себя и других качества мужественности и женственности выходят на первый план.

Подростки начинают активно сопротивляться давлению взрослых, протестовать против излишней опеки. Права взрослых они ограничивают, свои расширяют. Появляется осознание себя человеком, которого нельзя оскорблять и унижать.

Взрослые, в том числе и тренеры, должны проявлять правильное отношение к подросткам. Тренер должен понимать психологию взрослеющего подростка.



Следует дать подростку долю самостоятельности, оградить от чрезмерной опеки, установить с ним искренние, доверительные отношения. Однако контроль над поведением и поступками подростков обязателен.

### **Сроки реализации программы**

#### **Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы секции кекусинкай каратэ**

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядов
		в неделю	в год		
<b>Группы начальной подготовки</b>					
СОГ	5-6	2	84	20 чел	Без разряда
НП 1 год	7-8	3	126	15 человек	Без разряда
НП 2 год	9-10	5	210	15 человек	9 чел. – 3 юн.
НП 3 год	10-11	5	210	15 человек	3 чел – 2,1 юн
<b>Учебно-тренировочные группы</b>					
1 год	12	6	252	12 человек	3 чел. – 3 спорт. разряд
2 год	12	6	252	10 человек	3 чел. – 2 спорт. разряд
3 год	14	6	252	8 человек	6 чел. – 2 спорт. разряд
4 год	15	6	252	6 – 8 чел.	3 чел. – 1 спорт. разряд

Программа предусматривает ежегодные летние лагерные сборы, основной задачей которых является увеличение объёма общей физической и специальной физической подготовок. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни формируются необходимые личностные качества обучающихся.

#### **Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

- Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование технической, тактической, физической, интегральной, психологической подготовленности;
- Медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;
- Инструкторская и судейская практика обучающихся.

### **Ожидаемые результаты:**

- Мотивация детей и подростков на систематические занятия спортом, ведение здорового образа жизни.
  - Улучшение состояние здоровья, включая совершенствование двигательно-координационных качеств.
  - Повышение уровня физической подготовленности общей и специальной направленности, спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
  - Снижение девиантных проявлений и вредных привычек у подростков.
  - Совершенствование физических, морально-этических и волевых качеств.

Для **оценки** деятельности групп каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки разработана система критериев.

Этап начальной подготовки:

- а) стабильность состава обучающихся;
- б) динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- в) уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.
- г) квалификационные экзамены на пояса два раза в год.

Диагностика результатов.

В программе используются следующие виды контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль проводится в первые дни обучения. Его цель - выявить исходный уровень подготовки обучающихся, скорректировать программу.

**Текущий контроль** определяет степень усвоения детьми учебного материала

и уровень их подготовленности. Проводится после изучения каждой темы.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний. Проводится по окончании каждого учебного года.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Степень достижения результатов определяется по вышеуказанным критериям, итогам участия в соревнованиях различного уровня.

### **Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 5 до 18 года.

Количество воспитанников в группах: не более 20 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы – 7 лет.

В МАУДО ЦДО имеются все необходимые условия для реализации программы: зал для занятий, оборудованная раздевалка, инвентарная, тренерская, ринг, боксерские мешки, зеркала, тренерские лапы, макивары, рыцари, индивидуальные средства защиты (наколенники, щитки, налокотники, снарядки, шлема, нагрудная защита для девочек) скакалки, гантели, телевизор, видеокамера, DVD-проигрыватель, медиа аппаратура, усилительная аппаратура.

### **Учебно-тематический план**

**Примерный сводный тематический учебный план подготовки каратистов**

Группа	Теория	ОФП	СФП	Судейская и инструкторская практика	СТТМ Школа Кихон	Спарринги соревнования	Всего часов за год
СОГ	5	30	25	2	14	6-8	84
НП-1	15	40	30	4	28	6-10	126
НП-2	18	60	60	10	50	6-12	210
НП-3	18	60	60	10	50	6-12	210
УТ-1г.о.	20	70	80	12	60	10-20	252
УТ-2г.о.	20	70	80	12	60	10-20	252

УТ-3г.о.	20	70	80	12	60	10-20	252
УТ-4г.о.	20	70	80	12	60	10-20	252

- количество часов в группе может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности учащихся, целей, задач и условий учебно-тренировочного процесса;
- общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется местным положением соответствующего образовательного учреждения, в данной программе указано примерное количество часов, исходя из нормативных документов, накопленной практической работы ведущих специалистов в области кекусинкай каратэ;
- часы в таблице указаны с учётом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

Школа Кихон – квалификационные технические требования по поясам

СТТМ – совершенствование технико-тактического мастерства

СПУ – специальные подводящие упражнения

ТЕОРИЯ – необходимые теоретические знания

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – время на судейские семинары, практические занятия и судейство соревнований

СПАРРИНГИ, СОРЕВНОВАНИЯ – общее время, затраченное на поединки.

### **Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физич., технич. и спорт. подг-ке на конец уч. года
СОГ	1 год обучения	5 лет	От 12-20 человек	2 часа	Выполнение нормативов ОФП
	1,2,3 годов				

СОГ, НП	обучения	7 лет	От 12-20 человек	3-5 часов	Выполнение нормативов ОФП
УТГ	1,2,3,4 годов обучения	10 лет	От 9-15 человек	6 часов	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

**Учебно-тематический план  
начальной подготовки каратистов 1 года обучения (СОГ)  
42 недель 84 часов (2 часа в неделю)**

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	1
2. История развития кекусинкай каратэ	0.5
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	0.5
4. Гигиенические знания и навыки	0.5
5. Врачебный контроль	0.5
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	0.5
7. Правила соревнований и судейства	0.5
8. Оборудование и инвентарь	1
<b>Итого:</b>	5
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	30
2. Специальная физическая подготовка	25
3. Техничко-тактическая подготовка	14
4. Инструкторская и судейская практика	2
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	4
6. Восстановительные мероприятия	4
<b>Итого:</b>	79
<b>Всего:</b>	84

## 2. Содержание программы

### Теоретический материал:

#### Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### История развития каратэ кекусинкай

История зарождения каратэ, каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием

российских спортсменов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ кекусинкай: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная

честь. Культура и интересы каратиста.

### **Правила соревнований**

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал каратиста. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал**

#### **I. Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метание

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- Прикладные упражнения
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнёра
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты
- Лыжный спорт
- Тренажерный зал (работа с легким весом, аэробные упражнения)

- Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.



Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, майе-гери, маваси-гери, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков:**

- Организация занимающихся без партнёра на месте
- Организация занимающихся без партнёра в движении
- Разучивание комплексов ударов руками и ногами (кихон)
- Разучивание квалификационных комплексов (ренраку, иппон, самбон кумитэ)
- Работа с макиварой и лапой
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Условный бой по заданию
- Бой с тенью
- Вольный бой
- Спарринг.

**Методические приёмы обучения основам техники каратиста**

- Изучение базовых стоек каратиста
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.

**Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении

- Обучение приёмам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый воспитанник, участвуя в первых соревнованиях, получает призовое

место, желательно памятный подарок и диплом.

## Контрольные испытания. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовлет.	Хорошо	Отлично	Удовлет.	Хорошо	Отлично
1. Челночный бег 3 x 10 метров, секунды						
5-6 лет	10,6 и более	и 10,5-9,3	9,2 и менее	и 11,2 и более	и 11,1-9.8	и 9,7 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
5-6 лет	95 и менее	и 96-139	140 и более	и 80 и менее	и 81-129	и 130 и более
3. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз						
5 – 6 лет	2 и менее	и 3-6	7 и более	и 1 и менее	и 2-5	и 6 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши). Подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки).						
5-6 лет	1 и менее	и 2-4	5 и более	и 6 и менее	и 7-13	и 14 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
5-6 лет	10 и менее	и 11-17	и 18 и более	и 7 и менее	и 8-14	и 15 и более
7. Показатели комплексной гибкости. Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты в поперечный шпагат.						
5 лет	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола головой	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола плечами	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола грудью	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола головой	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола плечами	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола грудью
6 лет						

Для учащихся младше 9 лет фиксируются только абсолютные показатели выполнения упражнений, оценки не выставляются.

Перед выполнением всех зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

Правила выполнения упражнений:

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется в спортивной обуви с обеганием вокруг вертикальных стоек высотой = 1 м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.
- Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешается три попытки, из которых в зачет идет лучшая.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или на кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.
- Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.
- Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.
- Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

- Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешается три попытки.
- Касание пола головой, плечами или грудью, сидя с разведенными в поперечный шпагат ногами, выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 секунд. Разрешается одна попытка.

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
(ГНП, 1-ый год) 42 недели 126 часов (3 часа в неделю)**

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	н т я б р ь	к т я б р ь	о я б р ь	е к а б р ь	н в а р ь	е в р а л ь	а р т	п р е л ь	а й	ю н ь	ю л ь	в г у с т	
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом	1												1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена							1						1
Гигиена, питание и режим спортсмена		1											1
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ						1							1
Психологическая подготовка			1										1
Самостоятельная подготовка										1			1
Разбор проведённых боёв						1				1			2
Врачебный контроль и самоконтроль				1									1
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика				1				1					2
ОФП и СФП каратистов			1										1
Правила соревнований и методика судейства		1			1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним									1				1
<b>Итого часов:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>15</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4			40
СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3			30
Изучение, совершенствование техники и тактики	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Участие в соревнованиях	На основании календарного плана соревнований, но не более												

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	е	к	о	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	
	н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	
	т	я	б	а	а	р	а	е		ь	ь	у	
	б	р	р	б	р	р	л	л				с	
	р	ь	ь	р	ь	ь	ь	ь				т	
	ь												
	6-10 боёв за год												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3			11
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>			<b>111</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>			<b>126</b>

## Теоретический материал:

### Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

### История развития каратэ кекусинкай

История зарождения каратэ, каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием российских спортсменов.

### Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы

закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ кекусинкай: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

### **Правила соревнований**

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал каратиста. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал**

## **II. Общая физическая подготовка**

### Прыжки, бег и метание

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- Прикладные упражнения
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнёра
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты
- Лыжный спорт
- Тренажерный зал (работа с легким весом, аэробные упражнения)
- Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный



бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, майе-гери, маваси-гери, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков:**

- Организация занимающихся без партнёра на месте
- Организация занимающихся без партнёра в движении
- Разучивание комплексов ударов руками и ногами (кихон)

- Разучивание квалификационных комплексов (ренраку, иппон, самбон кумитэ)
- Работа с макиварой и лапой
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Условный бой по заданию
- Бой с тенью
- Вольный бой
- Спарринг.

#### **Методические приёмы обучения основам техники каратиста**

- Изучение базовых стоек каратиста
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.

#### **Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приёмам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью,

в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований.

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый воспитанник, участвуя в первых соревнованиях, получает призовое место, желательны памятный подарок и диплом.

### **Контрольные испытания. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовлет.	Хорошо	Отлично	Удовлет.	Хорошо	Отлично
1. Челночный бег 3 x 10 метров, секунды						
6	10,6 и более	10,5-9,3	9,2 и менее	11,2 и более	11,1-9,8	9,7 и менее
7	10.4 и более	10.3-9.1	9.0 и менее	11.0 и более	10.9-9.6	9.5 и менее
8	10.3 и более	10.2-9.0	8.9 и менее	10.9 и более	10.8-9.5	9.4 и более

9	10.2 более	и	10.1-8.9	8.8 менее	и	10.8 более	и	10.7-9.4	9.3 менее	и
10	9.9 более	и	9.8-8.7	8.6 менее	и	10.4 более	и	10.3-9.2	9.2 более	и
11	9.7 более	и	9.6-8.6	8.5 менее	и	10.1 более	и	10.0-9.0	8.9 менее	и
12	9.3 более	и	9.2-8.4	8.3 менее	и	10.0 более	и	9.9-8.9	8.8 менее	и
13	9.3 более	и	9.2-8.4	8.3 менее	и	10.0 более	и	9.9-8.9	8.8 менее	и
14	9.0 более	и	8.9-8.1	8.0 менее	и	9.9 более	и	9.8-8.7	8.6 менее	и
15	8.6 более	и	8.5-7.8	7.7 менее	и	9.7 более	и	9.6-8.6	8.5 менее	и
16	8.2 более	и	8.1-7.4	7.3 менее	и	9.7 более	и	9.6-8.5	8.4 менее	и
17	8.1 более	и	8.0-7.3	7.2 менее	и	9.6 более	и	9.5-8.4	8.3 менее	и
18	8.0 более	и	7.9-7.2	7.1 менее	и	9.5 более	и	9.4-8.3	8.2 менее	и

## 2. Прыжок в длину с места, см

6	95 и менее		96-139	140 более	и	80 и менее		81-129	130 более	и
7	104 менее	и	105-149	150 более	и	90 и менее		91-139	140 более	и
8	114 менее	и	115-159	160 менее	и	100 менее	и	101-149	150 более	и
9	124 менее	и	125-169	170 более	и	110 менее	и	111-159	160 более	и
10	134 менее	и	135-181	182 более	и	120 менее	и	121-169	170 более	и
11	152 менее	и	153-197	198 более	и	130 менее	и	131-184	185 более	и
12	167 менее	и	168-212	213 более	и	135 менее	и	136-189	190 более	и
13	180 менее	и	181-237	238 более	и	140 менее	и	141-199	200 более	и
14	202 менее	и	203-250	251 более	и	145 менее	и	146-199	200 более	и
15	212 менее	и	213-259	260 более	и	155 менее	и	156-204	205 более	и
16	220 менее	и	221-264	265 более	и	160 менее	и	161-209	210 более	и
17	225 и		226-269	270 и		165 и		166-214	215 и	

	менее		более	менее		более
18	230 и менее	231-274	275 и более	170 и менее	171-219	220 и более
3. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз						
6	2 и менее	3-6	7 и более	1 и менее	2-5	6 и более
7	3 и менее	4-7	8 и более	2 и менее	3-6	7 и более
8	4 и менее	5-8	9 и более	3 и менее	4-7	8 и более
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
16	64 и менее	65-69	70 и более	53 и менее	55-59	60 и более
17	69 и менее	70-79	80 и более	58 и менее	59-69	70 и более
18	79 и менее	80-89	90 и более	68 и менее	69-79	80 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши). Подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки).						
6	1 и менее	2-4	5 и более	6 и менее	7-13	14 и более
7	2 и менее	3-5	6 и более	6 и менее	7-14	15 и более
8	2 и менее	3-5	6 и более	7 и менее	8-15	16 и более
9	3 и менее	4-5	6 и более	7 и менее	8-17	18 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-19	20 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более
14	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
15	5 и менее	6-11	12 и более	9 и менее	10-19	20 и более
16	6 и менее	7-12	13 и более	10 и менее	11-21	22 и более
17	6 и менее	7-14	15 и более	11 и менее	12-23	24 и более
18	7 и менее	8-17	18 и более	12 и менее	13-23	24 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
6	10 и менее	11-17	18 и более	7 и менее	8-14	15 и более
7	11 и менее	12-18	19 и более	8 и менее	9-15	16 и менее
8	12 и менее	13-19	20 и более	9 и менее	10-16	17 и менее
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более

14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
16	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
17	21 и менее	22-28	29 и более	18 и менее	19-25	26 и более
18	22 и менее	23-29	30 и более	20 и менее	21-26	27 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески – рост экзаменуемого.						
6	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост – 20 см	Рост – 15 см	Рост – 10 см
7	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см
8	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см
9	Рост – 5 см	Рост	Рост + 5 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост
10	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост + 5 см
11	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
12	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
13	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
14	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
15	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
16	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
17	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см
18	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см
7. Показатели комплексной гибкости. Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты в поперечный шпагат.						
6	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –	Исходное положени е сидя на полу, ноги раздвинут ы на поперечн ый шпагат –
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

15	коснуться	коснуться	коснуться	коснуться	коснуться	коснуться
16	пола	пола	пола	пола	пола	пола
17	головой	плечами	грудью	головой	плечами	грудью
18						

Для учащихся младше 9 лет фиксируются только абсолютные показатели выполнения упражнений, оценки не выставляются.

Перед выполнением всех зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

Правила выполнения упражнений:

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется в спортивной обуви с обеганием вокруг вертикальных стоек высотой = 1 м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.
- Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешается три попытки, из которых в зачет идет лучшая.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или на кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.
- Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.
- Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию,

пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.
- Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешается три попытки.
- Касание пола головой, плечами или грудью, сидя с разведенными в поперечный шпагат ногами, выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 секунд. Разрешается одна попытка.

**Учебно-тематический план**  
**начальной подготовки каратистов 2 года обучения (ГНП-2)**  
**42 недели 210 часов (5 часов в неделю)**

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	2
2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	3
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	2
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	3
<b>Итого:</b>	20
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	27
4. Инструкторская и судейская практика	5
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	8
<b>Итого:</b>	190
<b>Всего:</b>	210



## Примерный годовой план-график распределения учебных часов (НП, 2-ый год)

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В
	е	к	н	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	С
	н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	Е
	т	я	б	а	а	р	е	л		ь	ь	у	Г
	я	б	р	б	р	а	л	ь				с	О
	р	р	ь	р	ь	л	ь					т	
	ь	ь		ь									
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом	1												1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена	1						1						2
Гигиена, питание и режим спортсмена		1						1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ						1							1
Психологическая подготовка			1										1
Самостоятельная подготовка							1				1		2
Разбор проведённых боёв						1					1		2
Врачебный контроль и самоконтроль		1		1									2
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика					1			1					2
ОФП и СФП каратистов			1							1			2
Правила соревнований и методика судейства					1								1
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1						1			2
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4			60
СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3			60
Изучение, совершенствование техники и тактики	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			13
Участие в соревнованиях	На основании календарного плана соревнований, но не более 6-10 боёв за год												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3			13
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>			<b>146</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>			<b>168</b>

### Теоретический материал:

#### Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

#### История развития каратэ кекусинкай

История зарождения каратэ, каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием российских спортсменов.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ кекусинкай: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы,

трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

### **Правила соревнований**

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на татами. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал каратиста. Татами. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

### **Практический материал:**

#### **Общая физическая подготовка**

Прыжки, бег и метание

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- Прикладные упражнения
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в само страховке и страховке партнёра
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты

- Лыжный спорт
- Тренажерный зал (работа с легким весом, аэробные упражнения)
- Плавание.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные

действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, майе-гери, маваси-гери, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение бою с тенью: сочетание ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

### **Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов-новичков:**

- Организация занимающихся без партнёра на месте
- Организация занимающихся без партнёра в движении
- Разучивание комплексов ударов руками и ногами (кихон)
- Разучивание квалификационных комплексов (ренраку, иппон, самбон кумитэ)
- Работа с макиварой и лапой
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Условный бой по заданию
- Бой с тенью
- Вольный бой
- Спарринг.

### **Методические приёмы обучения основам техники каратиста**

- Изучение базовых стоек каратиста
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Боевые дистанции.

### **Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте

- Обучение ударам в движении
- Обучение приёмам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

#### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований.

#### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека.

Каждый воспитанник, участвуя в первых соревнованиях, получает призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

### Контрольные испытания. Приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Оценка выполнения					
	Удовлет.	Хорошо	Отлично	Удовлет.	Хорошо	Отлично
<b>1. Челночный бег 3 x 10 метров, секунды</b>						
6	10,6 и более	10,5-9,3	9,2 и менее	11,2 и более	11,1-9.8	9,7 и менее
7	10.4 и более	10.3-9.1	9.0 и менее	11.0 и более	10.9-9.6	9.5 и менее
8	10.3 и более	10.2-9.0	8.9 и менее	10.9 и более	10.8-9.5	9.4 и более
9	10.2 и более	10.1-8.9	8.8 и менее	10.8 и более	10.7-9.4	9.3 и менее
10	9.9 и более	9.8-8.7	8.6 и менее	10.4 и более	10.3-9.2	9.2 и более
11	9.7 и более	9.6-8.6	8.5 и менее	10.1 и более	10.0-9.0	8.9 и менее
12	9.3 и более	9.2-8.4	8.3 и менее	10.0 и более	9.9-8.9	8.8 и менее
13	9.3 и более	9.2-8.4	8.3 и менее	10.0 и более	9.9-8.9	8.8 и менее
14	9.0 и более	8.9-8.1	8.0 и менее	9.9 и более	9.8-8.7	8.6 и менее
15	8.6 и более	8.5-7.8	7.7 и менее	9.7 и более	9.6-8.6	8.5 и менее
16	8.2 и более	8.1-7.4	7.3 и менее	9.7 и более	9.6-8.5	8.4 и менее
17	8.1 и более	8.0-7.3	7.2 и менее	9.6 и более	9.5-8.4	8.3 и менее
18	8.0 и более	7.9-7.2	7.1 и менее	9.5 и более	9.4-8.3	8.2 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>						
6	95 и менее	96-139	140 и более	80 и менее	81-129	130 и более
7	104 и менее	105-149	150 и более	90 и менее	91-139	140 и более
8	114 и менее	115-159	160 и менее	100 и менее	101-149	150 и более
9	124 и	125-169	170 и	110 и	111-159	160 и

	менее		более	менее		более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
17	225 и менее	226-269	270 и более	165 и менее	166-214	215 и более
18	230 и менее	231-274	275 и более	170 и менее	171-219	220 и более

### 3. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, раз

6	2 и менее	3-6	7 и более	1 и менее	2-5	6 и более
7	3 и менее	4-7	8 и более	2 и менее	3-6	7 и более
8	4 и менее	5-8	9 и более	3 и менее	4-7	8 и более
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
16	64 и менее	65-69	70 и более	53 и менее	55-59	60 и более
17	69 и менее	70-79	80 и более	58 и менее	59-69	70 и более
18	79 и менее	80-89	90 и более	68 и менее	69-79	80 и более

4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши). Подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки).

6	1 и менее	2-4	5 и более	6 и менее	7-13	14 и более
7	2 и менее	3-5	6 и более	6 и менее	7-14	15 и более
8	2 и менее	3-5	6 и более	7 и менее	8-15	16 и более
9	3 и менее	4-5	6 и более	7 и менее	8-17	18 и более
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-19	20 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
12	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более



14	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
15	5 и менее	6-11	12 и более	9 и менее	10-19	20 и более
16	6 и менее	7-12	13 и более	10 и менее	11-21	22 и более
17	6 и менее	7-14	15 и более	11 и менее	12-23	24 и более
18	7 и менее	8-17	18 и более	12 и менее	13-23	24 и более
5.Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
6	10 и менее	11-17	18 и более	7 и менее	8-14	15 и более
7	11 и менее	12-18	19 и более	8 и менее	9-15	16 и менее
8	12 и менее	13-19	20 и более	9 и менее	10-16	17 и менее
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
16	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
17	21 и менее	22-28	29 и более	18 и менее	19-25	26 и более
18	22 и менее	23-29	30 и более	20 и менее	21-26	27 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески – рост экзаменуемого.						
6	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост – 20 см	Рост – 15 см	Рост – 10 см
7	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см
8	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост – 15 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см
9	Рост – 5 см	Рост	Рост + 5 см	Рост – 10 см	Рост – 5 см	Рост
10	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост + 5 см
11	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
12	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
13	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
14	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
15	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
16	Рост + 15 см	Рост +20 см	Рост + 30 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см

17	Рост + 15 см	Рост +20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост +20 см	Рост + 25 см
18	Рост + 15 см	Рост +20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост +20 см	Рост + 25 см
7. Показатели комплексной гибкости. Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты в поперечный шпагат.						
6	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола головой	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола плечами	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола грудью	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться пола головой	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться плечами	Исходное положение сидя на полу, ноги раздвинуты на поперечный шпагат – коснуться грудью
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

Для учащихся младше 9 лет фиксируются только абсолютные показатели выполнения упражнений, оценки не выставляются.

Перед выполнением всех зачетных упражнений необходимо выполнить разминку. Перед началом зачета рекомендуется сделать пробные попытки.

Правила выполнения упражнений:

- Челночный бег 3 x 10 м выполняется в спортивной обуви с обеганием вокруг вертикальных стоек высотой = 1м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.
- Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешается три попытки, из которых в зачет идет лучшая.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или на кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно

выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

- Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

- Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешается три попытки.

- Касание пола головой, плечами или грудью, сидя с разведенными в поперечный шпагат ногами, выполняется без посторонней помощи. Фиксация положения не менее 5 секунд. Разрешается одна попытка.

**Учебно-тематический план**  
**начальной подготовки каратистов 3 года обучения (НП-3)**  
**42 недели 210 часов (5 часов в неделю)**

Содержание	Количество часов
Теоретический материал 1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	2

2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	3
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	2
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	3
<b>Итого:</b>	<b>20</b>
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	27
4. Инструкторская и судейская практика	5
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	8
<b>Итого:</b>	<b>190</b>
<b>Всего:</b>	<b>210</b>

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов (НП, 3-ый год)

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	<b>В</b>
	е	к	о	е	я	е	а	п	м	ю	ю	в	<b>С</b>
	н	т	я	к	в	в	р	р	а	н	л	г	<b>Е</b>
	т	я	б	а	а	р	е	е	й	ь	ь	у	<b>Г</b>
	я	б	р	б	р	а	л	л				с	<b>О</b>
	б	р	ь	р	ь	ь	ь	ь				т	
	р	ь											
	ь												
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом	1												1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена	1						1						2
Гигиена, питание и режим спортсмена		1						1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ						1							1
Психологическая подготовка			1										1
Самостоятельная подготовка							1			1			2
Разбор проведённых боёв						1				1			2
Врачебный контроль и самоконтроль		1		1									2
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика					1			1					2
ОФП и СФП каратистов			1						1				2
Правила соревнований и методика судейства					1								1
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1					1				2
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4			60
СФП	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3			60
Изучение, совершенствование техники и тактики	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			13

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	е	к	о	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	
	н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	
	т	я	б	а	а	р	т	е		ь	ь	у	
	я	б	р	ь	р	а		л				с	
	б	р	ь	ь	ь	л		ь				т	
	р	ь				ь							
	ь												
Участие в соревнованиях	На основании календарного плана соревнований, но не более 6-10 боёв за год												
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3			13
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>			<b>146</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>			<b>168</b>

### **Теоретический материал:**

#### **Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу

#### **История развития кекусинкай каратэ**

История зарождения кекусинкай каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в России. Международные соревнования каратистов с участием российских спортсменов. История спортивной школы. История развития различных направлений единоборств

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения

#### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей,

полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кекусинкай каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста. Этика и эстетика поведения каратиста

### **Правила соревнований**

Форма каратиста. Защитная экипировка каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери в ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация

### **Оборудование и инвентарь**

Зал кекусинкай каратэ. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности

## **Практический материал:**

### **1. Общая физическая подготовка**

- Прыжки, бег и метание. Кросс. Ускорения, челночный бег. Фольтрек
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкая штанга, гимнастика с блинами)
- Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)
- Акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнёра
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры и эстафеты
- Лыжный спорт
- Плавание. Нырание
- Прогулки на природе

### **2. Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка каратиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию

*Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам.* Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выдохе, удары снизу руками на вдохе. Двойные удары руками снизу

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям.* Блоки. Контрудары.

*Обучение ударам ног:* удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад.

*Обучение имитационным упражнениям кекусинкай каратэ:* отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защита от них

*Изучение стандартных и нестандартных ситуаций:* ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смена дистанции с атакующими действиями

*Имитация воздействий соревновательных факторов:*

Внутренние соревновательные факторы



- Частота пульса
- Усталость и её фон
- Утомляемость
- Работоспособность
- Настрой на поединок
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности)

#### Внешние соревновательные факторы

- Последствия ударов по корпусу и голове
- Действия соперника
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов
- Судейские действия
- Часовые пояса
- питание
- Времена года.

#### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней,

средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

### **Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов**

- Организация занимающихся без партнёра на месте
- Организация занимающихся с партнёром на месте
- Организация занимающихся без партнёра в движении
- Организация занимающихся с партнёром в движении
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию
- Вольный бой
- Спарринг

### **Методические приёмы обучения основам техники каратиста**

- Изучение базовых стоек каратиста
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение в базовых стойках
- В передвижении выполнение базовой программной техники
- Перемещение в боевых стойках
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

### **Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приёмам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

## **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей

## **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 14 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города

## **Переводные нормы ОФП и СФП**

- Бег 30 м/сек. 5,2 сек. – 5,0
- Бег 100 м /сек. 14,0 сек. – 14,5
- Бег 1500 м/мин. 7 мин. – 8 мин.
- Бег 5000 м без учёта времени
- Толкание ядра 3 кг/левой 4,5 м – 6,0 м
- Толкание ядра 3 кг/правой 5,5 м – 7,5 м
- Подтягивание/раз 7-9 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 18-25 раз
- По итогам выступления в соревнованиях попасть в сборную команду спортивной школы, выполнить второй юношеский разряд
- Подъём туловища к ногам руки за головой за 60 сек. – 50-70 раз
- Демонстрация тактико-технического мастерства по заданию тренера.

## **Учебно-тематический план**

**учебно-тренировочной группы каратистов 1 года обучения (УТГ-1)**

**42 недель 252 часа (6 часов в неделю)**

**Задачи:**

- Дальнейшее изучение и совершенствование техники каратэ кекусинкай, доведение до автоматизма навыков и умений, выработка коронных приёмов и действий;
- Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях района и города;
- Совершенствование тактических навыков и боевых качеств, воспитание эмоциональных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств;
- Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям кекусинкай каратэ и к спортивной деятельности (установка на ежедневную утреннюю зарядку, самостоятельные занятия, изучения дополнительного теоретического материала и т.п.);
- Выполнение норм 3,2 спортивного разряда.

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	1
2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	2
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	3
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	4
<b>Итого:</b>	20
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	50
4. Инструкторская и судейская практика	12
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	10
<b>Итого:</b>	232
<b>Всего:</b>	252

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
(УТГ, 1-ый год)**

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	е	к	о	е	я	е	а	п	а	ю	ю	в	
	н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	
	т	я	б	а	а	р	а	е		ь	ь	у	
	б	б	р	б	р	а	л	л				с	
	р	р	ь	р	ь	л	ь	ь				т	
	ь	ь											
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом			1						1				2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена		1			1								2
Гигиена, питание и режим спортсмена	1							1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ		1							1				2
Психологическая подготовка			1			1							2
Самостоятельная подготовка										1			2
Разбор проведённых боёв					1			1					2
Врачебный контроль и самоконтроль							1			1			2
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика	1			1									2
ОФП и СФП каратистов													
Правила соревнований и методика судейства						1				1			2
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1			1						2
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	10	14	13	12	8	10	10	10	10	14			70
СФП	7	12	13	14	10	14	14	15	13	11			70
Изучение, совершенствование техники и тактики	6	10	10	10	9	12	12	12	10	9			88
Участие в соревнованиях	Боевая практика, вольные бои в различных нагрузках. Участие в соревнованиях небольшой квалификации. Не менее 20 поединков												
Контрольные нормативы	2									2			4
<b>Итого часов:</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>38</b>			<b>232</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>			<b>252</b>

## Теоретический материал:

### Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кекусинкай каратэ. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов

### Краткая история развития кекусинкай каратэ

Развитие кекусинкай каратэ в России. Кекусинкай каратэ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кекусинкай каратэ и развитие в мире. Возникновение и развитие кекусинкай каратэ в СССР. Место и значение кекусинкай каратэ в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа)

### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях каратэ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Самоконтроль за самочувствием.

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности.

Интеллектуальные и эмоциональные способности.

### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения боя.

Зал кекусинкай каратэ (размеры, подсобные поединка

**Оборудование и инвентарь.** Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

### **Практический материал:**

#### **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения
- ОРУ для развития гибкости
- Упражнения на равновесие и точность движений
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы
- Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Лазание, перелазание, переползание
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с грузом
- Метание набивного мяча, теннисного мячика
- Упражнения для укрепления положения «моста»
- Упражнения для развития скорости

- Упражнения для развития общей выносливости
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры
- Лыжи
- Плавание
- Туристические походы

#### **Специальная подготовка**

#### **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов**

- Организация занимающихся без партнёра в одношержном строю
- Организация занимающихся без партнёра в двухшержном строю
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Условный бой, имитационные упражнения
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжёлом боксёрском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах.
- Тренировка силы и точности удара на макиварах

Бой по заданию

Спарринг

#### **Методические приёмы обучения основам положениям и движениям каратиста**

- Изучение и совершенствование стоек каратиста
- Из стойки на месте имитация ударов и защитных действий
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение с выполнением программной техники
- Боевые дистанции. Изменение дистанции по заданию тренера

#### **Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам



- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- Защитные действия с изменением дистанций
- Контрудары, контратаки

### Зачётные требования по общей физической подготовке, УТГ-1

Группы упражнений	Возраст			
	12 лет		13 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Бег 60 м (сек.)	9,8	10,4	9,5	9,8
Прыжок в длину с места (см)	130	120	150	130
Прыжок в высоту (см)	115	90	120	115
Бег 100 м (сек.)	15,0	15,5	14,2	14,4
Подтягивание на перекладине (раз)	5	3	7	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	15	8	20	10
Бег 500 м (сек.)	120	125	110	115
Кросс 1500 м (мин.)	6,5	8	6,2	7,3
Подъём туловища в положении лёжа к ногам за 1 минуту (раз)	25	20	35	25
Группы упражнений	Возраст			
	13 лет		14 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Прыжок в длину (см)	225	210	240	220
Подъём туловища за 30 сек. (раз)	25	20	30	25
Прыжок в высоту (см)	125	120	135	125
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,5	13,5	14,0
Подтягивание на перекладине (раз)	6	5	8	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	30	20	30	25
Метание теннисного мяча (м)	40	35	42	38
Кросс без учёта времени (м)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м (мин.)	10	15	5	10

### Обучающийся должен знать и уметь:

#### Техническая подготовка

- Правильно выполнять все изученные приёмы
- Сдать технический экзамен
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

#### Психологическая подготовка

- Проверка процесса воспитания волевых качеств

#### **Тактическая подготовка**

- Выполнять приёмы защиты при передвижении партнёра во всех направлениях
- Провести несколько поединков с различными партнёрами различного веса, роста

#### **Теоретическая подготовка**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу

#### **Результаты участия в соревнованиях**

- Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
  - ✓ Все поединки – отлично
  - ✓ 70-80 % - хорошо
  - ✓ 50-60 % - удовлетворительно.

### **Учебно-тематический план**

#### **учебно-тренировочной группы каратистов 2 года обучения (УТГ-2)**

**42 недели 252 часа (6 часов в неделю)**

#### **Задачи:**

- Дальнейшее изучение и совершенствование техники каратэ кекусинкай, доведение до автоматизма навыков и умений, выработка коронных приёмов и действий;
- Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях района и города;
- Совершенствование тактических навыков и боевых качеств, воспитание эмоциональных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств;
- Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям кекусинкай каратэ и к спортивной деятельности (установка на ежедневную утреннюю

зарядку, самостоятельные занятия, изучения дополнительного теоретического материала и т.п.);

- Выполнение норм 2,1 спортивного разряда.

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	1
2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	2
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	3
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	4
<b>Итого:</b>	20
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	50
4. Инструкторская и судейская практика	12
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	10
<b>Итого:</b>	232
<b>Всего:</b>	252

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов (УТГ, 2-ый год)

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	<b>В С Е Г О</b>
	н	к	д	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	
	т	т	б	к	в	р	р	р	й	н	л	г	
	я	я	р	а	а	а	е	е		ь	ь	у	
	б	б	ь	б	р	р	л	л				с	
	р	р		р	ь	ь	ь	ь				т	
	ь	ь		ь									
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом			1						1				2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена		1			1								2
Гигиена, питание и режим спортсмена	1							1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ		1							1				2
Психологическая подготовка			1			1							2
Самостоятельная подготовка										1			2
Разбор проведённых боёв					1			1					2
Врачебный контроль и самоконтроль							1			1			2

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	н т я б р ь	к т я б р ь	о я б р ь	е к а б р ь	н в а р ь	е в р а л ь	а р т	п р е л ь	а й	ю н ь	ю л ь	в г у с т	
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика	1			1									2
ОФП и СФП каратистов													
Правила соревнований и методика судейства						1				1			2
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1			1						2
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	10	14	13	12	8	10	10	10	10	14			70
СФП	7	12	13	14	10	14	14	15	13	11			70
Изучение, совершенствование техники и тактики	6	10	10	10	9	12	12	12	10	9			88
Участие в соревнованиях	Боевая практика, вольные бои в различных нагрузках. Участие в соревнованиях небольшой квалификации. Не менее 20 поединков												
Контрольные нормативы	2									2			4
<b>Итого часов:</b>	<b>27</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>35</b>	<b>38</b>			<b>232</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>			<b>252</b>

## Теоретический материал:

### Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки

### Краткая история развития кекусинкай каратэ

Развитие кекусинкай каратэ в России. Кекусинкай каратэ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кекусинкай каратэ и развитие в мире. Возникновение и развитие кекусинкай каратэ в СССР. Место и значение кекусинкай каратэ в Российской системе физического воспитания. История развития кекусинкай каратэ и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны

### Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный

аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа)

### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кекусинкай каратэ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция)

### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

## **Оборудование и инвентарь**

Зал кекусинкай каратэ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

### **Практический материал:**

#### **Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения. Построения, перемещения
- ОРУ для развития гибкости
- Упражнения на равновесие и точность движений
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы
- Упражнения с гимнастической палкой
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Лазание, перелазание, переползание
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке
- Упражнения с отягощениями
- Упражнения с сопротивлением
- Упражнения с грузом
- Упражнения для укрепления положения «моста»
- Упражнения для развития скорости
- Упражнения для развития общей выносливости
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры
- Лыжи
- Плавание
- Туристические походы.

#### **Специальная подготовка**

**Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов**

- Организация занимающихся без партнёра в одношерезном строю
- Организация занимающихся без партнёра в двухшерезном строю
- Усвоение приёма по заданию тренера
- Условный бой, имитационные упражнения
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжёлом боксёрском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.
- Бой по заданию
- Спарринг.

#### **Методические приёмы обучения основам положениям и движениям каратиста**

- Изучение и совершенствование стоек каратиста
- Из стойки на месте имитация ударов и защитных действий
- Боевая стойка каратиста
- Передвижение с выполнением программной техники
- Боевые дистанции.

#### **Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение ударам и простым атакам
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- Защитные действия с изменением дистанций
- Контрудары
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

#### **Техническая подготовка**

- Правильно выполнять все изученные приёмы

- Сдать технический экзамен
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

### **Психологическая подготовка**

- Проверка процесса воспитания волевых качеств.

### **Тактическая подготовка**

- Выполнять приёмы защиты и атаки при передвижении партнёра во всех направлениях.
- Провести несколько поединков с различными партнёрами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

### **Теоретическая подготовка**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

### **Результаты участия в соревнованиях**

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в командных соревнованиях. В каждом командном соревновании выиграть:
  - ✓ Все поединки – отлично
  - ✓ 70-80 % - хорошо
  - ✓ 50-60 % - удовлетворительно.

### **Зачётные требования по физической подготовке (УТГ-2)**

Группы упражнений	Возраст			
	12 лет		13 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Бег 100 м	14,2	15,5	14,0	15
Прыжок в длину с места	220	180	240	200
Прыжок в высоту для мальчиков	130	120	140	125
Бег 300 м	45,0	52,0	43,5	51,0
Прыжок в длину с разбега	350	320	370	330
Подтягивание на перекладине	8	6	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	10	25	15
Бег 500 м	115	120	110	115
Отжимание на брусьях	8	4	10	6
Кросс 5000 м			пробежать	



**Учебно-тематический план  
учебно-тренировочной группы каратистов 3 года обучения (УТГ-3)**

**42 недели 252 часа (6 часов в неделю)**

**Задачи:**

- Дальнейшее изучение и совершенствование техники каратэ кекусинкай, доведение до автоматизма навыков и умений, выработка коронных приёмов и действий;
- Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях района и города;
- Совершенствование тактических навыков и боевых качеств, воспитание эмоциональных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств;
- Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям кекусинкай каратэ и к спортивной деятельности (установка на ежедневную утреннюю зарядку, самостоятельные занятия, изучения дополнительного теоретического материала и т.п.);
- Выполнение норм 2,1 спортивного разряда.

<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	1
2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	2
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	3
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	4
<b>Итого:</b>	20
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	50
4. Инструкторская и судейская практика	12
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	10
<b>Итого:</b>	232
<b>Всего:</b>	252

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов  
(УТГ, 3-ий год)**

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	<b>В С Е Г О</b>
	е	к	о	е	н	е	а	п	а	ю	ю	в	
	н	т	я	к	в	в	р	р	й	н	л	г	
	т	я	б	а	р	р	а	е		ь	ь	у	
	б	р	р	б	ь	л	т	л				с	
	р	ь	ь	р	ь	ь	ь	ь				т	
	ь												
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом			1						1				2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена		1			1								2
Гигиена, питание и режим спортсмена	1							1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ		1							1				2
Психологическая подготовка			1			1							2
Самостоятельная подготовка										1			2
Разбор проведённых боёв					1			1					2
Врачебный контроль и самоконтроль							1			1			2
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика	1			1									2
ОФП и СФП каратистов													
Правила соревнований и методика судейства						1				1			2
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1			1						2
<b>Итого часов:</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	10	14	13	12	8	10	10	10	10	14			70
СФП	7	12	13	14	10	14	14	15	13	11			70
Изучение, совершенствование техники и тактики	6	10	10	10	9	12	12	12	10	9			88
Участие в соревнованиях	Боевая практика, вольные бои в различных нагрузках. Участие в соревнованиях небольшой квалификации. Не менее 20 поединков												
Контрольные нормативы	2									2			4
<b>Итого часов:</b>	27	38	38	38	29	38	38	39	35	38			232
<b>Всего часов:</b>	30	40	40	40	30	40	40	40	36	40			252

**Теоретический материал:**

**Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и городе**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные

связи спортсменов. Успехи спортсменов города и каратистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

### **История развития кекусинкай каратэ**

История зарождения кекусинкай каратэ в мире, России, родном городе. Первые соревнования каратистов в России, родном городе. Международные соревнования каратистов с участием российских спортсменов. Кекусинкай каратэ на международном уровне. Успехи российских, местных каратистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Кекусинкай каратэ и успехи каратистов и единоборцев родного города

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение,

работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности

### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия

### **Оборудование и инвентарь**

Зал кекусинкай каратэ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Практический материал:**

#### **1.Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска,

набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, скоростной силы, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка каратиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию

*Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука*

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов*

*Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещении вперёд, сторону, назад*

*Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.*

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита

Обучение и совершенствование техники и тактики защиты от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

### **Инструкторская судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

### **Сдача контрольных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 25 боёв в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную

команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

**Обучающийся должен знать и уметь:**

#### **Техническая подготовка**

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приёмов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

#### **Тактическая подготовка**

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнёрами легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг:

- Проведение всех поединков – отлично
- Выигрыш двух поединков – хорошо
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

#### **Психологическая подготовка**

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

#### **Общий результат участия в соревнованиях**

- В 6 соревнованиях занять первые места – хорошо
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

#### **Теоретическая подготовка**

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

#### **Инструкторско-судейская практика**

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической

литературы.

### **Зачётные требования по общей физической подготовке УТГ - 3**

Группы упражнений	Возраст			
	13 лет		14 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Бег 100 м	14,0	14,5	13,5	14,0
Прыжок в длину с места	225	210	240	230
Прыжок в высоту для мальчиков	125	120	135	125
Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Подъём туловища за 30 сек.	25	20	30	25
Подтягивание на перекладине	10	6	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30	20	35	25
Плавание 50 м	10 мин.	15 мин.	5 мин.	10 мин.
Отжимание на брусьях	10	6	12	8
Кросс (без учёта времени)	3000	2000	5000	3500

### **Учебно-тематический план**

#### **учебно-тренировочной группы каратистов года обучения (УТГ-4)**

**42 недели 252 часа (6 часов в неделю)**

#### **Задачи:**

- Дальнейшее изучение и совершенствование техники каратэ кекусинкай, доведение до автоматизма навыков и умений, выработка коронных приёмов и действий;
- Усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях района и города;
- Совершенствование тактических навыков и боевых качеств, воспитание эмоциональных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств;
- Выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям кекусинкай каратэ и к спортивной деятельности (установка на ежедневную утреннюю зарядку, самостоятельные занятия, изучения дополнительного теоретического материала и т.п.);
- Выполнение норм 1,2, 3 взрослого спортивного разряда и КМС.

<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
Теоретический материал	



1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	1
2. История развития кекусинкай каратэ	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
4. Гигиенические знания и навыки	2
5. Врачебный контроль	2
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	3
7. Правила соревнований и судейства	4
8. Оборудование и инвентарь	4
<b>Итого:</b>	<b>20</b>
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	70
2. Специальная физическая подготовка	70
3. Техничко-тактическая подготовка	50
4. Инструкторская и судейская практика	12
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	10
6. Восстановительные мероприятия	10
<b>Итого:</b>	<b>232</b>
<b>Всего:</b>	<b>252</b>

### Примерный годовой план-график распределения учебных часов (УТГ, 4-ый год)

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	е	к	о	е	я	е	а	п	а	ю	ю	в	
	н	т	б	к	в	в	р	р	й	н	л	г	
	т	р	р	а	р	р	т	е		ь	ь	у	
	я	ь	ь	б	ь	а		л				с	
	б	р	ь	р	ь	л		ь				т	
	р	ь		ь		ь							
	ь												
<b>Теория</b>													
Краткий обзор истории кекусинкай каратэ в России и за рубежом			1						1				2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физ. упр. на орг-зм спортсмена		1			1								2
Гигиена, питание и режим спортсмена	1							1					2
Основы техники и тактики кекусинкай каратэ		1							1				2
Психологическая подготовка			1			1							2
Самостоятельная подготовка										1			2
Разбор проведённых боёв					1			1					2
Врачебный контроль и самоконтроль							1			1			2
Травмы в кекусинкай каратэ и их профилактика	1			1									2
ОФП и СФП каратистов													
Правила соревнований и методика судейства						1				1			2
Оборудование, инвентарь и уход за ним				1			1						2
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Практические занятия</b>													
ОФП	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>14</b>			<b>70</b>
СФП	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>11</b>			<b>70</b>

Содержание занятий	с	о	н	д	я	ф	м	а	м	и	и	а	В С Е Г О
	н т я б р ь	к т я б р ь	о я б р ь	е к а б р ь	н в а р ь	е в р а л ь	а р т	п р е л ь	а й	ю н ь	ю л ь	в г у с т	
Изучение, совершенствование техники и тактики	6	10	10	10	9	12	12	12	10	9			88
Участие в соревнованиях	Боевая практика, вольные бои в различных нагрузках. Участие в соревнованиях небольшой квалификации. Не менее 20 поединков												
Контрольные нормативы	2									2			4
<b>Итого часов:</b>	27	38	38	38	29	38	38	39	35	38			232
<b>Всего часов:</b>	30	40	40	40	30	40	40	40	36	40			252

**Учебно-тематический план**  
**учебно-тренировочной группы каратистов 4 года обучения**  
**(УТГ-4)**

Содержание	Количество часов
<b>Теоретический материал</b>	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России	3
2. История развития кекусинкай каратэ	3
3. Краткие сведения о строении и функциях организма	5
4. Гигиенические знания и навыки	6
5. Врачебный контроль	6
6. Психологическая, волевая подготовка каратиста, морально-волевой облик спортсмена	6
7. Правила соревнований и судейства	5
8. Оборудование и инвентарь	4
<b>Итого:</b>	38
<b>Практический материал</b>	
1. Общая физическая подготовка	152
2. Специальная физическая подготовка	184
3. Техничко-тактическая подготовка	220
4. Инструкторская и судейская практика	24
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	56
6. Восстановительные мероприятия	52
<b>Итого:</b>	688
<b>Всего:</b>	726

**Зачётные требования по общей физической подготовке УТГ-4**

Группы упражнений	Возраст			
	14 лет		15 лет	
	Хорошо	Удовл.	Хорошо	Удовл.
Бег 100 м	13,5	14,0	13,2	13,7
Прыжок в длину с места	250	220	250	230
Прыжок в высоту для мальчиков	145	140	150	145
Метание теннисного мяча	44	40	46	42

Подъём туловища за 30 сек.	30	25	32	26
Подтягивание на перекладине	14	10	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	50	40	55	50
Плавание 50 м	4 мин.	5 мин.	3 мин.	4 мин.
Сдача технических нормативов (удары-серии за 30 сек.)	Более 46	34	50 и более	Не менее 35
Кросс (без учёта времени)	5000	4000	6000	5000

## **Теоретический материал:**

### **Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и городе**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов города и каратистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Спортивная дружба.

### **История развития кекусинкай каратэ**

История зарождения кекусинкай каратэ в мире, России, родном городе. Первые соревнования каратистов в России, родном городе. Международные соревнования каратистов с участием российских, местных спортсменов. Кекусинкай каратэ на международном уровне. Успехи российских, местных каратистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Кекусинкай каратэ и успехи каратистов и единоборцев родного города.

### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

### **Гигиенические знания и навыки**

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов

внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

### **Врачебный контроль, самоконтроль**

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

### **Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

### **Правила соревнований**

Продолжительность боя. Форма участников. Команды рефери в ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Единая Всероссийская спортивная классификация.

### **Оборудование и инвентарь**

Зал кекусинкай каратэ (размеры, подсобные помещения). Уход за

оборудованием и инвентарём. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

### **Практический материал:**

#### **1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и в гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

#### **2. Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, скоростной силы, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением массы собственного тела, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке, на лапах, на макиварах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка каратиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучить дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции

*Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение двойным ударам:* прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука  
*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов*

*Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещении вперёд, сторону, назад*

*Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни* Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

### **Технико-тактическая подготовка**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов руками и ногами на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита

Обучение и совершенствование техники и тактики защиты от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на

выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку после ударов руками и ногами.

### **Инструкторская и судейская практика**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

### **Сдача контрольных нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 25 боёв в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство МАУ ДО ЦДО, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

### **Обучающийся должен знать и уметь:**

#### **Техническая подготовка**

- Выполнение 14 различных приёмов и соревновательных связок по воздуху:  
27 секунд – отлично  
до 29 секунд – хорошо  
до 32 секунд – удовлетворительно.
- Выполнение 14 различных приёмов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

#### **Тактическая подготовка**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнёрами легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка:

- Проведение всех поединков – отлично

- Выигрыш пяти поединков – хорошо
- Выигрыш трёх поединка – удовлетворительно

### **Психологическая подготовка**

Проверка овладения методом «отключения» и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей и журналистов во время соревнований. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

### **Общий результат участия в соревнованиях**

- В 6 соревнованиях занять первые места – хорошо
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

### **Теоретическая подготовка**

Ответить на вопросы по пройденному материалу

### **Инструкторско-судейская практика**

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, хронометриста.

### **Форма и режим занятий**

Система обучения в Киокушине основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумите, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

Кихон - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.



Тамешивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов»...

Кумитэ - цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним их квалификационных требований.

Сегодня школа Киокушин привлекает представителей разных рас, вероисповеданий, стилей мышления и жизненных укладов. Позитивное содержание современной школы, наследующей лучшие традиции искусств будо, привлекает и наших соотечественников. Безусловную ценность представляет самое очевидное, что отличает Киокушин от многих других школ современного каратэ - воспитание сильных бойцов. И даже не столько сильных бойцов как таковых, сколько людей, сердце и разум которых открыты для глубокого понимания интернациональных, общечеловеческих ценностей.

Этот интернациональный аспект, отмеченный Оямой, а также достижения школы делают реальностью дальнейшее развитие и сохранение Киокушин Будо-каратэ.

Что такое Kyokushin? Главным символом школы легендарного Оямы является Канку. В символическом «приветствии солнцу» раскрытые руки поднимаются в позицию, позволяющую «созерцать небо». Из этой позиции и образуется символ. Узкие концы Канку представляют собой сомкнутые пальцы и символизируют конечность. Широкие части представляют запястья и символизируют бесконечность, подразумевающую глубину. Символ Канку заключен в окружность, символизирующую непрерывность и круговое движение. Система требований Киокушин - одна из самых жестких в мире, что и находит отражение в содержании экзаменов на пояса. Цвет пояса означает глубину освоения каратэ. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, голубой - цвет неба при восходе солнца, желтый - восход солнца, зеленый - распускающийся цветок, коричневый - зрелость, черный - мудрость.

## 5 аспектов каратэ

Изначально нужно отметить, что каратэ по своей сути есть искусство побеждать самого себя. Многие согласятся с этим утверждением, поскольку на собственном опыте ощутили победу над ленью, страхом, неуверенностью, слабостью и укрепили не только свое физическое тело, но и духовные качества.

Но для того, чтобы получить максимальную пользу от занятий каратэ необходимо, прежде всего, определить тот аспект каратэ (или несколько) совершенствование в котором вам необходимо. А для этого в свою очередь нужно четко определить, что представляет собой каратэ.

В данное время каратэ представлено такими аспектами:

1. техника боя;
2. самозащита;
3. спорт;
4. путь воина;
5. физическая культура.

Вначале остановимся на технике боя. Это принципиальная причина существования каратэ. Эта техника, использующая все естественные возможности человеческого тела, является подлинной наукой об ударах, наносимых в жизненно важные точки противника. Она была разработана людьми, которые в силу своего положения не имели оружия, кроме своего тела, для отражения нападения врага; эти люди наносят свои атэми (буквально "удары, наносимые по телу") с целью атаки или быстрого сокрушительного ответа. Одного удара должно быть достаточно для того, чтобы наверняка вывести противника из боя сломав ему кости, повредив органы, вызвав внутреннее кровотечение и т. д. Кроме того, как утверждают некоторые эксперты существовала еще и секретная техника, называемая "саннэн-гороси", состоявшая в нанесении ударов, влекущих за собой внезапную смерть по истечении трех лет.

Как бы там ни было, каратэ предлагает внушительный набор сокрушающих действий, немедленную эффективность которых легко проверить. Начиная со средневековья, оно остается, по крайней мере, на гипотетическом поле боя, варварским средством; однако в данном случае речь идет об исходе сражения, а во время борьбы за существование нет места учтивости. Никогда не следует забывать, что основной целью каратэ является реальный бой. Всякий стиль, отклонившийся от этого, не есть подлинное каратэ. Однако просто как методика боя оно нежизнеспособно, потому что в современном мире, где народам угрожает другое оружие, и где каждый должен проповедовать мир, для него нет места. Но здесь на передний план выступают другие его аспекты.

Что такое Kyokushin? Теперь перейдем ко второму аспекту каратэ - самозащите. Каратэ может сослужить свою службу как система защиты от нападения с оружием или без. Как система самозащиты более жесткая, чем дзюдо и айкидо, она не требует специальной адаптации своей техники; любой из ударов каратэ может быть применен против партнера в "додзе" (зал для изучения каратэ) точно так же, как и против "классического" противника, внезапно появившегося на улице. Этот момент ценен и не всегда присутствует в других системах. Защита, предлагаемая каратэ, жесткая и, следовательно, должна применяться осмотрительно. Одновременное использование рук и ног, постоянная душевная настроенность на реальную схватку, которую воспитывают занятия в додзе, овладение физическими и психическими силами, достигаемое тренировками, объясняют тот факт, что каратэка среднего уровня способен противостоять сразу нескольким противникам. Старинное наставление предписывает настоящему каратэка вступать в схватку не менее чем с тремя соперниками, чтобы оставить им какой-то шанс на победу! Основопологающее правило требует все же, чтобы каратэка никогда не нападал первым.

Итак, на очереди каратэ как спорт. Судя по все чаще организуемым национальным и международным встречам и спортивным соревнованиям, данный аспект каратэ интенсивно развивается. Впрочем, толчок в этом

направлении дали сами японские мастера под давлением учеников, вероятно по причинам, связанным с престижем своих школ.

Стычки между последователями соперничающих школ и непрестанно нарастающее число жестоких схваток навели учителей на мысль о том, что стоит вести соревнования, урегулированные спортивными правилами. Поэтому было бы неверно утверждать, что спортивный аспект каратэ является порождением падких на всевозможные соревнования людей Запада; однако не подлежит сомнению тот факт, что этот аспект привлекает больше молодежи и больше стимулирует интерес к каратэ (наибольшее число занимающихся находятся в возрасте от 17 до 23 лет). Это мужественный спорт, в котором у коротышки столько же шансов, сколько и у великана, а у "мухача" - столько же, сколько у тяжеловеса, потому что для победы не нужно сходиться с противником вплотную, и при любом ударе дело не доходит до контакта. Можно одобрять такую эволюцию или сожалеть о ней, но все же следует признать, что она оттеснила на второй план традиционные и бесплодные распри о преимуществах стилей, и заставило вернуться к основной цели каратэ - умению применять его в бою. Спорт станет фактором, стимулирующим продвижение к унификации стилей и к нивелировке приемов обучения.

Теперь же рассмотрим каратэ как путь воина. Спорт - это тот аспект каратэ, который объясняет его живучесть, но не является единственной ее причиной. Мы касались до сих пор только "каратэ-дзюцу" (искусство каратэ). Существует еще и "каратэ-до"; суффикс "до" (путь) напоминает о том, что каратэ - это также и путь к такому высшему ментальному уровню, который искали философы и мистики всех времен. Этот духовный аспект не менее увлекателен. Искусство боя, каратэ стало средством развития человека, как физического, так и умственного, путем совершенствования человеческой природы в напряженных и трудных испытаниях.

Каратэ - это еще и тренировка, основным назначением которой является возврат человеку ясности духа, его чистоты и простоты, то есть такого духа, каким

человек обладал изначально, пока он не потускнел под воздействием внешнего мира. Каратэ дает человеку то состояние спокойствия, которое может дать осознание и господство над собой во всех случаях жизни. Эту безмятежность можно найти только в таком состоянии духа, которое буддизм Дзен квалифицирует как "пустоту": это второе значение слова "кара" которое подразумевает не только отсутствие всякого оружия, но и отсутствие всяких дурных и тщеславных намерений.

Вопреки первому впечатлению, каратэ не развивает воинственность, а учит чувству меры, смирению, уважению к жизни; в этом смысл всех искусств Будо ("Путь воина": методы боя, предназначенные для достижения высшего ментального состояния), а также индийской йоги. В этом нет кажущегося противоречия. Техника - ничто без духа. Демонстрация атлетом своей силы в упражнениях на разламывание - ничто по сравнению с тем же результатом, достигнутым человеком внешне хилым, так как в этом случае приходится признать, что кроме простой физической силы, бывает что-то еще. Неправы те, кто утверждает, что это учение о тесной взаимозависимости тела и духа слишком связано с духовностью Востока, чтобы его могли освоить другие народы. Многих жителей Запада привлекает этот аспект, наименее связанный с практикой боевого искусства, причем таких людей больше, чем тех, кто стремится к достойному осуждения чувству превосходства или к спортивным титулам и славе. Для этих первых подлинная цель, единственная, ради которой стоит трудиться - это победа над самим собой, над своим страхом и тщеславием, над своей мелочностью и нетерпимостью к другим. Каратэ становится тогда настоящим образом жизни, направленным на полное раскрытие личности - физическое и духовное. Правда, такое каратэ не зрелищно и сначала неинтересно. Оно требует времени, практики, и даже возраста; нужно тренироваться с увлечением, избегать публичных представлений и официальных соревнований и вдохновляться примером старых мастеров Будо, история которых дошла до нас в

многочисленных притчах, И которым, нужно сказать, весьма немногие из современных японских экспертов скромно пытаются подражать.

Ну и в заключение - каратэ как физическая культура. Думаю, что все согласятся с тем, что каратэ прекрасное средство для физического развития и сохранения здоровья. Многие из занимающихся каратэ и не преследуют других целей. Это очень сложная физическая культура, заставляющая гармонично работать все мышцы, развивающая гибкость как средство сопротивления, выпрямляющая позвоночник, превращающая жесткие упражнения в ежедневную работу (в противоположность дзюдо, в каратэ позвоночник всегда выпрямлен и располагается по возможности вертикально). Таким каратэ вполне могут заниматься дети, женщины и пожилые люди. Повторяемые каждое утро несколько гибких ударов руками или ногами - прекрасное средство разогрева и придания гибкости при включении в работу всех мышц и суставов для тех, которые когда-то увлеченно занимались, но потеряли юношескую энергию, занятия каратэ, точно так же как обычная физкультура, позволяют, как минимум, сохранить хорошую форму.

Все-таки нужно сказать, что углубляться только в один аспект карате и пренебрегать остальными - неверный путь и пустая трата времени. Что же касается так называемых "секретов" неуязвимости, на которые отдельные учителя все еще ссылаются с целью поддержания своего престижа, то я дам всего один совет: тренироваться увлеченно и регулярно, серьезно и без ограничений - вот единственный реальный источник эффективности занятий.

### **Ожидаемые результаты**

Результаты – это конкретная характеристика знаний, умений, навыков, представлений, отношений, ценностных ориентиров, уровня способностей, приобретаемых учащимся в ходе обучения по программе (или в конце того или иного этапа освоения программы), это, по сути, реализованные задачи, поставленные вами в программе, а проявление этих результатов в ходе каких-

либо итоговых соревнований, конкурсов, выставок и т.п. – это не более чем форма, в которую облакается результат.

**Единственной целью каратэ является скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем просто физическое укрепление человека для противостояния противникам". М. Ояма**

*Результаты подразделяются на предметные, метапредметные и личностные.* На каждом этапе обучения предполагается повышение волевых качеств ученика, улучшение его физических качеств (быстрота и сила). Усвоение им технических и тактических действий в каратэ. Овладение спортивным мастерством. Участие ученика в спортивных соревнованиях с целью достижения наиболее высоких результатов.

Для более точного определения уровня подготовленности ученика по специальности каратэ есть контрольные нормативы. Они включают в себя технические элементы, которые необходимо знать и уметь выполнять на определенный уровень. Они включают в себя следующие технические разделы:

- 1) Технические комплексы приемов каратэ «КАТА»
- 2) Техника на месте, базовая техника «КИХОН»
- 3) Взаимодействие с противником, различные формы учебных, учебно-тренировочных и спортивных поединков «КУМИТЭ».

Результатом обучения на всех этапах подготовки являются полученные знания, уровень физической подготовки, техническое мастерство и умение воспользоваться полученными навыками. Система обучения в каратэ, связана с особенностями, которые были внесены родоначальниками этого восточного единоборства – японцами. Они ввели в каратэ систему ранговых поясов, соответствующих уровню и этапу подготовки. Таким образом, все занимающиеся дети и подростки не зависимо от возраста, пола, стажа занятий и квалификации, два раза в учебном году выполняют контрольно-нормативные требования.

Существуют 10 ученических степеней (кю), каждой из которых соответствует определенный цветной пояс:

10 кю – Белый пояс (первый год обучения)

**СТОЙКИ:** ЙОЙ-ДЭТИ, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.

Степень освоения материала определяется как неоднократным принятием различных стоек и возможностью выполнения различных техник, так и при перемещениях.

Напоминаем, что при выполнении кихона выход в йой-дати, сантин-дати и положение «кэри-но-йой», выполняются на 4 счета (последний счет - киай). Все остальные стойки принимаются на один счет.

**Кихон:** (как исключение, для 10 кю выполняется в фудо-дати).

1. сейкэн моротэ-цуки дзедан
2. сейкэн моротэ-цуки тюдан
3. сейкэн моротэ-цуки гэдан
4. сэйкэн ой-цуки дзедан миги
5. сэйкэн ой-цуки тюдан хидари
6. сэйкэн ой-цуки гэдан миги
7. сэйкэн дзедан-укэ хидари
8. сэйкэн маэ гэдан-барай миги
9. хидза гаммэн-гэри хидари
10. кин\*гэри миги

Один из основных принципов кихона - поочередное выполнение техник (начиная с правой руки). По мере роста технического мастерства вводится выполнение с «одной руки, ноги» (только правой или только левой). Обязательное требование - кулаки во время кихона должны быть сжаты (до 5 кю включительно)!

**Иппон-кумитэ** основные положения: иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующими выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция - вытянутая рука до партнера. Атака, как правило, правой рукой, блок, соответственно, левой.

1 атака сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - сэйкэн дзедан-укэ + кин-гэри.



2 атака сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.

Все контратаки проводятся без контакта. Во всех случаях важно сохранение четких, устойчивых позиций. Описание других вариантов смотрите в выпуске №3 «Школа Кекусинкай»

**Ката:** Тайкеку соно ити (см. «Школа Кекусинкай», выпуск 8/9)

**Упражнения:**

- 10 отжиманий на сэйкэн
- 20 подъемов туловища из положения лежа
- Растягивающее упражнение (на 4 счета)

**Теория** ученик обязан знать:

- в смысл названия школы Кекусинкай (кеку - предел, сии - истина, кай - союз, общество),
- как складывать кимоно и как завязывать пояс
- этикет додзэ

9 кю – Белый пояс с синей полоской (первый год обучения)

**Стойки:** сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ.

**Кихон:** 1. сэйкэн аго-ути

2. сэйкэн гяку цуки дзедан

3. сэйкэн гяку цуки тюдан

4. сэйкэн гяку цуки гэдан

5. сэйкэн ути-укэ

6. сэйкэн сото-укэ

7. маэ-гэри тюдан (с возвратом в пр. сантин-дати)

**Санбон-кумитэ:** основные положения те же, что и для иппон-кумите. Перемещения делаются на три шага в дзэнкуцу-дати, на каждый шаг - новая техника или новый уровень атаки.

**Атака:** 1. сэйкэн ой-цуки дзедан **Защита:** 1. сэйкэн дзедан-укэ

2. сэйкэн ой-цуки тюдан 2. сэйкэн сото-укэ

### 3. сэйкэн ой-цуки гэдан 3. сэйкэн маэ гэдан-барай

**Контр:** сэйкэн гяку-цуки тюдан

Более подробное описание различных форм вы найдете в выпуске №3 «Школа Кекусинкай».

**Рэнраку:** в данном разделе ученик впервые знакомится с боевой стойкой (дзию-камаэ). Крайне важно объяснить ему ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и санбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9-5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и I Дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокдаун-каратэ.

**Рэнраку № 1:** с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маэ-гэри тюдан.

**Дыхание:** ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 - насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 - снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

**Ката:** тайкеку соно ни.

**Упражнения:**

- 15 отжиманий на сэйкэн
- 25 подъемов туловища из положения лежа

**Теория:**

- История развития Кекусинкай в мире и в России
- История создания и развития Международной федерации каратэ (ИФК)

8 кю – Голубой пояс (второй год обучения)

**Стойки:** кибэ-дати (45°, 90°).

**Кихон:** 1. татэ-цуки дзедан

2. татэ-цуки тюдан

3. татэ-цуки гэдан

4. сита-цуки

5. с переходом в кибэ-дати дзюн-цуки дзедан

6. дзюн-цуки тюдан
7. дзюн-цуки гздан
8. сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ
9. сэйкэн тюдан ути-укэ / гздан барай
10. Маэ-гэри дзедан (с возвратом в пр. сантин-дати)

**Рэнраку №2:** маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Рэнраку №3:** с отшагом ой-сото-укэ, ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом). Вариант: с шагом вперед ой-сото-укэ, с отшагом ой-гэдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Кумитэ:** якусоку иппон кумитэ.

**Якусоку иппон кумитэ** - это раздел обучения, который вольно или невольно игнорируют большинство экзаменаторов и, тем более, инструкторов. А, тем не менее, этот раздел является одним из основополагающих и в изучении техники (ее практическом применении), и в подведении к свободному спаррингу (дзию-кумитэ) и в изучении самообороны.

Прежде всего уясним основные требования к исполнению якусоку-кумитэ: оба партнера стоят в левой боевой позиции (хидари дзию-камаэ). Дистанция, как мы знаем, делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кекусинкай каратэ, в отличии от других школ, эти дистанции определяются так:

- ближняя, с которой возможно нанесение удара локтей и коленом;
  - средняя, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сүто);
  - дальняя, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней - удар маваси-гэри голенью (сунэ) или различные формы маваси-кэагэ и ороси-какато).
- Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со сменой сторонности позиции (с левой на правую).

Как правило, в якусоку-кумитэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции) или сделать шаг вперед другой

ногой, или перейти в позицию дзэнкуцу-дати. Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кекусинкай каратэ, согласно которой отступлений является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции расположенной посередине между ступнями) метут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательнo только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из дзэнкуцу-дати в дзию-камаэ; из дэию-кг маэ в неко аси-дати и т. д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в миги дзэнкуцу-дати с атакой сэйкэн тюдан ой-цуки. Естественно, первой реакцией является сэйкэн тюдан сото-укэ. При чем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защищающегося; правой ногой осуществляется зашаг на осевую линию, а левой соответственно отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки. Для изучения возможных продолжений рекомендуем перечитать выпуск 4/5 «Школа Кекусинкай». В качестве подсказки рекомендуем самый простой вариант: ответ на атаку аналогичной техникой (атака: гяку-цуки, контр сото-укэ + гяку-цуки).

В заключение, обращаем внимание на то, что при выполнении Якусоку-кумитэ, экзаменатор имеет право проверить усвоение материала путем объявления атакующей техники по своему усмотрению. Ученики должны показать отчетливые защитные и контратакующие действия (в рамках изученной техники). **Дзию-кумитэ** (не более 6 боев): с 8 кю в экзаменационную программу включается проверка умения вести свободный бой. При этом, в зависимости от возраста учеников, могут устанавливаться различные ограничения:

- продолжительность от 30 сек. до 2 минут;
- запрещение прямых атак ногами в голову;
- ограничение контакта и т.д.

## **Упражнения:**

- 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на 5 пальцах (стоя на коленях)
- 30 подъемов туловища (из положения лежа)
- 10 приседаний (руки за головой)

7 кю – Голубой пояс с желтой полоской (второй год обучения)

**Стойки:** нэкоаси-дати.

**Кихон:** 1. тэтцуи ороси гаммэн-ути

2. тэтцуи комеками-ути

3. тэтцуи хидзо-ути

4. тэтцуи маэ-еко-ути дзедан

5. тэтцуи маэ-еко-ути тюдан

6. тэтцуи маэ-еко-ути гэдан

7. с отшагом правой ногой

в кибэ-дати тэтцуи еко-ути дзедан

8. тэтцуи еко-ути тюдан

9. тэтцуи еко-ути гэдан

10. с выходом

в пр. кокуцу-дати маваси гэдан-барай

11. сюто маваси-укэ

12. маэ-кэагэ (с переходом в фудо-дати)

13. тэйсоку маваси сото-кэагэ

14. хайсоку маваси ути-кэагэ

15. сокуто еко-кэагэ

(с возвратом в пр. сантин-дати)

**Рэнраку №4:** с шагом вперед гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан + миги маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Ката:** пинан соно ити.

**Дыхание:** Ибуки санкай. Ибуки - наиболее сложная форма дыхания, применяемая в боевых искусствах. Целью его является мобилизация жизненных сил организма, подъем «активности». Основное требование к исполнению:

- отключение голосовых связок;
- извлечение звука только за счет струи воздуха, проходящей через зажатую мышцами шеи, гортань.

**Кумитэ:** дзию-кумитэ (не более 8 боев)

**Упражнения:**

- 25 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий с малой амплитудой на пяти пальцах (стоя на коленях, голени - в воздухе),  
затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд
- 35 подъемов туловища из положения лежа
- 20 приседаний, руки за головой

6 кю – Желтый пояс (третий год обучения)

**Стойки:** цуруаси-дати

**Кихон:**

1. уракэн семэн гаммэн-ути
2. с отшагом левой ногой  
в кибэ-дати уракэн саю-ути
3. уракэн хидзо-ути
4. уракэн гаммэн ороси-ути
5. уракэн маваси ути
6. нихон нукитэ
7. ехон нукитэ дзедан
8. ехон нукитэ тюдан
9. дзюдзи-укэ дзедан
10. дзюдзи-укэ гэдан
11. гэдан маваси-гэри хайсоку
12. гэдан маваси-гэри тюсоку
13. кансэцу-гэри (сокуто)
14. тюдан еко-гэри (сокуто)

с возвратом в пр. сантин-дати

**Рэнраку №5:** маваси-гэри гздан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Рэнраку №6:** маэ еко-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

**Ката:** пинан соно ни Кумитэ: дзию-кумитз (10 боев)

**Упражнения:**

- 30 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд
- 40 подъемов туловища из положения лежа
- 30 приседаний (руки за головой)

5 кю – Желтый пояс с зеленой полоской (четвертый год обучения)

**Стойки:** мороаси-дати

**Кихон:** 1. сетэй-ути дзедан

2. сетэй-ути тюдан

3. сетэй-ути гэдан

4. дзедан хидзи атэ

5. сетэй-укэ дзедан

6. сетэй-укэ тюдан

7. сетэй-укэ гэдан

8. тюдан маваси-гэри хайсоку (с переходом в фудо-дати)

9. тюдан маваси-гэри тюсоку

10. с заступом правой ногой спереди усиро-гэри тюдан (первый метод)

11. с поворотом на левой ноге усиро-гэри тюдан (второй метод)

12. с выходом вперед в лев. какэ-дати усиро-гэри тюдан

с возвратом в какэ-дати, три шага назад в пр. сантин-дати

**Рэнраку №7:** тюдан усиро-гэри (второй метод) + гяку-цуки тюдан (с реверсом)

**Рэнраку №8:** маэ-гэри тюдан тюсоку + еко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + гяку-ки тюдан (с реверсом)

**Ката:** пинан соно сан

**Кумитэ:** дзию кумитэ (12 боев)

**Упражнения:**

- 35 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях),  
затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 45 подъемов туловища из положения лежа
- 40 приседаний (руки за головой)

4 кю – Зеленый пояс (пятый год обучения)

**Стойки:** хайсоку-дати, хэйко-дати

**Кихон:**

1. сюто сакоцу-ути
2. сюто еко гаммзэн-ути
3. сюто утикоми
4. сюто хидзо-ути
5. сюто дзедан ути-ути
6. сюто дзедан ути-укэ
7. сюто дзедан укэ
8. сюто тюдан-ути-укэ
9. сюто тюдан сото-укэ
10. сюто маэ гздан-барай
11. сюто маэ, маваси-укэ
12. дзедан еко-гэри (с переходом в фудо-дати)
13. дзедан маваси-гэри туюсоку
14. дзедан маваси-гэри хайсоку
15. дзедан усиро-гэри (второй метод),  
с поворотом на 360° возврат в пр. сантин-дати

**Ката:** сантин но ката {с Ибуки}

**Кумитэ:** дзию кумитэ (15 боев)



### **Упражнения:**

- 40 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа - фиксация 10 секунд (на 5 пальцах).
- 50 подъемов туловища (из положения лежа)
- 50 приседаний (руки за головой)
- 10 прыжков (ноги вместе) через пояс

3 кю – Зеленый пояс с коричневой полоской (шестой год обучения)

**Стойки:** какэ-дати

**Кихон:** 1. Тюдан хидзи-атэ

2. тюдан маэ хидзи-атэ

3. агз хидзи-атэ дзедан

4. агэ хидзи-атэ тюдан

5. усиро хидзи-атэ

6. ороси хидзи-атэ

7. сютто дзюдзи-укэ дзедан

8. сютто дзюдзи-укэ гздан

9. маэ какато-гэри дзедан (с переходом в фудо-дати)

10. маэ какато-гэри тюдан

11. маэ какато-гэри гэдан

12. аго-гэри (с возвратом в пр. сантин-дати)

**Ката:** пинан соно ен, сантин но ката (с Киай)

**Кумитэ:** дзию кумитэ (20 боев)

### **Упражнения:**

- 45 отжиманий на сэйкэн
- 15 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа фиксация 10 секунд (на 5 пальцах)
- 70 подъемов туловища (из положения лежа)
- 60 приседаний (руки за головой)

- 15 прыжков (ноги вместе) через пояс
- 2 кю – Коричневый пояс (седьмой год обучения)

**Кихон:** 1. хиракэн-цуки дзедан

2. хиракэн-цуки тюдан

3. хиракэн ороси-ути

4. хиракэн маваси-ути

5. хайсю-ути дзедан

6. хайсю-ути тюдан

7. агэ-цуки дзедан

8. кокзн-укэ дзедан

9. кокзн-укэ тюдан

10. кокэн-укз гздан

11. из пр. сантин-дати, начиная с правой ноги, тоби нидан-гэри и выход в лев.

Дзию-камаэ

12. тоби маз гзри (с передней) - 1 метод

13. тоби маз гзри («ножницы») -2 метод

14. тоби маз гзри (с задней) - 3 метод,

с последующим выходом в пр. дзию-камаэ

15. отход назад (4 шага) в пр. Сантин-дати

**Рэнраку №9:** с отшагом назад сэйкэн маз гэдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго- ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гзри дзедан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гэдан барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан.

Примечания: - отшаг, подшаг движение назад, вперед без смены сторон стойки;

- шаг движение назад, вперед со сменой сторон стойки;

- все удары ногами выполняются поочередно разными ногами;

- кулаки все время сжаты.

**Ката:** пинан соно го, Гэкисай-дай

**Кумитэ:** дзию кумитэ (25 боев)

## Упражнения

- 50 отжиманий на сэйкэн
- 10 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях),  
затем в упоре лежа - фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)
- 100 подъемов туловища из положения лежа
- 70 приседаний (руки за головой)
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс

1 кю – Коричневый пояс с золотой полоской (восьмой год обучения)

**Кихон:** 1. рютокан-цуки дзедан

2. рютокэн-цуки тюдан

3. накаюби-иппонкэн дзедан

4. накаюби-иппонкэн тюдан

5. ояюби-иппонкэн дзедан

6. ояюби-иппонкэн тюдан

7. какэ-укэ дзедан

8. хайто ути-укэ тюдан

9. из пр. сантин дати, ути хайсоку-гэри дзедан с выходом в фудо-дати

10. ороси ути какато-гэри

11. ороси сото какато-гэри с выходом в пр. дзию-камаэ

12. тоби еко-гэри («ножницы», начиная с правой ноги), с выходом в лев. дзию-камаэ

13. отход назад (3 шага) в пр. Сантин-дати

**Рэнраку №10:** с лодшагом вперед сейкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.

**Рэнраку №11:** маваси-гэри дзедан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэй кэн гяку-цуки + маваси-гэри дзедан задней ногой.

**Ката:** янцу, Цуки но ката

**Кумитэ:** дзию кумитэ (30 боев)

**Самозащита:** выполняется по принципу на основа якусоку-кумитэ, с применением всех изученных техник.

**Упражнения:**

65 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях),  
затем в упоре лежа фиксация 15 секунд (на 5 пальцах)

120 подъемов туловища (из положения лежа)

80 приседаний (руки за головой)

20 прыжков (ноги вместе) через пояс

**Методическое обеспечение программы**

Многолетнюю подготовку в рамках программы следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов.

2. Неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП.

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Основные компоненты каратэ кекусинкай:**

- базовая техника (основы школы движений) предусматривает изучение
- основных движений бокса и каратэ. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенствования техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создают необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разнообразных тренировочных заданий определённой направленности. Поэтому программный материал для обучающихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- тренировочные задания для проведения разминки;

- блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств;
- обучение технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

### **Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса**

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Татами 8X8
- Мешки боксёрские 4 шт. по 50 кг
- Лапы 8 пар
- Перчатки боксёрские 20 пар
- Макивары ручные 8 шт.
- Гири, гантели, штанга
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные
- Секундомер

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают больших успехов через 4-6 лет. При планировании спортивных результатов по годам обучения в ДЮСШ соблюдается известная мера: во-первых, устанавливается «верхняя» граница, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых,

некоторая «нижняя» граница, за которой прирост спортивных результатов идёт медленно по отношению к запланированному результату. Наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной тренировки.

### **Методы обучения.**

**Объяснительно-иллюстрационный метод** при использовании средств наглядности надо учитывать возрастные особенности, *Средства информации:* объяснение, рассказ, лекция, а также учебные пособия, наглядные средства (схема, чертежи, картины, фотографии, видеофильмы и телевидение). Широко применяется практический показ приёмов выполнения спортивных действий. Этот метод по праву считают самым экономным способом передачи специального опыта.

**Репродуктивный (воспроизводящий) метод.** Его назначение – создать необходимые и достаточные условия для формирования спортивных умений и навыков на основе неоднократного повторения на тренировках технико-тактических приёмов. *Основные средства* – различные виды спортивных упражнений, которые спортсмены выполняют с помощью инструктажа: устного или письменного, специальной инструкцией, конспекта тренировки, а также различного рода тренажёров, обеспечивающих сравнительно быстрое и правильное усвоение спортивных умений и навыков. В практике обучения объяснительно-иллюстрационный и репродуктивный методы выступают, как правило, в единстве, дополняют друг друга.

**Метод проблемного изложения.** Его суть состоит в том, что тренер сам ставит учебную проблему, но при этом показывает пути её решения, ход своей мысли и конкретные способы решения. Этот метод особо важен в области кикбоксинга, особенно потому, что заставляет спортсмена самого искать выход из затруднительной ситуации в дальнейшем.

**Частично-поисковый метод.** Применяя этот метод, тренер конструирует задание, расчленяет его на отдельные вспомогательные задания, намечает шаги поиска, решений, а сами эти «шаги» выполняют спортсмены. *Учебные средства:*

устное слово, таблицы, спортивный инвентарь.

**Исследовательский метод.** Его функция – учить самостоятельному познанию, его сущность – организация поисковой, творческой деятельности спортсменов по решению новых проблем. Роль тренера состоит в построении таких заданий, которые обеспечили бы творческое применение знаний подростков для анализа доступных им проблем, задач и нахождения путей их решения.

**Метод расчленённого упражнения** предусматривает расчленение сложного технического действия на несколько деталей. С помощью этого метода могут выполняться преимущественно следующие типы упражнений: *имитационные, специальные, корригирующие, подводящие упражнения.*

**Идеомоторный метод** представляет собой мысленное выполнение движений. Этот метод полезен в тех случаях, когда спортсмен, по каким-либо причинам не может тренироваться, а также как одно из средств психологической настройки перед соревнованиями.

**Обобщая всё вышесказанное, можно выделить общую методическую концепцию тренировки:**

- Тренировка является процессом, объединяющим общую физическую и специальную подготовку спортсмена.
- Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями важное значение имеют способы обучения упражнениям. Способы обучения – это пути и методы, при помощи которых передаются спортсменам знания, формируют у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества. Способы обучения упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимно контакта преподавателя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности.
- В практике обучения и воспитания имеют место различные словесные, наглядные и практические методы, которые применяются во взаимосвязи на всех этапах обучения, хотя их можно использовать дифференцировано на определённых этапах.



- Словесные способы основаны на использовании слова, как средства воздействия на занимающихся и включают: объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения – это показ, демонстрация видеофильмов, килограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у спортсменов образные представления об изучаемых упражнениях. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не даёт полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется «зеркальный» способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения – показательные занятия.
- Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании физических и специальных качеств у спортсменов.
- Важны в обучении и такие методические приёмы, как апробирование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Всё это применяют в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Среди методических особенностей построения учебно-тренировочного процесса спортсменов можно выделить следующие:

1. Формирование двигательных установок и умение сознательно использовать их в учебно-тренировочном процессе базируется на двигательном опыте спортсмена, его способности оценивать и анализировать свои действия, а также от умения тренера увидеть индивидуальные особенности своих подопечных и направить их на решение двигательной задачи.

2. Умение тренера закрыто демонстрировать педагогическую позицию, в которой слова и поступки педагога должны восприниматься как проявление его собственных убеждений, а не только как исполнение долга.

3. Адекватная оценка собственной личности спортсмена, познание себя, управление собой. Особого внимания требует умение управлять своим

эмоциональным состоянием.

4. Педагогически целесообразные отношения строятся на взаимоуважении спортсмена и тренера.

5. Умение тренера преподнести себя воспитанникам, вырабатывая у них уважение к себе как к наставнику и руководителю, выражается в тактичности обращения тренера со спортсменами.

6. Творческий подход к анализу ситуации и принятию решений основывается на умении педагога принимать роль другого – ученика, родителей, коллеги, - становиться на их точку зрения, что предполагает наличие у тренера эмфатических свойств.

7. Увеличение двигательной деятельности обучающихся за счёт уменьшения речевой деятельности тренера.

8. Позитивное сопровождение педагогического процесса.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера

повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами всё большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренер организует тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. На этапе предварительной подготовки обеспечивается преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказываются на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действиям и поступкам. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена основывается не на случайных примерах, а с учётом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В учебно-тренировочном

процессе используются все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем добиться спортивных результатов.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятию спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Главными методами психологической подготовки являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий введены ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). При этом соблюдаются постепенность и осторожность. В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи, требующие проявления предельных мобилизационных возможностей.

В работе с обучающимися устанавливается определённая тенденция в использовании тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. При этом акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путём педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

## Литература для педагога

- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
- Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
- Богуш Д.А. Японская техника реанимации в практике боевых искусств – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. – 176 с.,ил.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой – М.: ФиС, 1984.
- Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств – Минск: Высшая школа, 1986.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
- Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Изд. 2-е – М.: ФиС, 1976.
- Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979.
- Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Будков И.А. Исследование физической работоспособности спортсменов – М.: ФиС, 1974.
- Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков – М.: 1979.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998.
- Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Уч. для пед. инс-тов – М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
- Матвеев Л.П. Теория и методика ФК – М.: ФиС, 1991.
- Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания – Ульяновск: 2000.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М.: ФиС, 1970.

Основы методики физического воспитания школьников. Пособие для внешних уч. заведений. Под ред. Б.Н. Минаева, Б.М. Шияна – М.: Просвещение, 1989.

Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов – М.: ФиС, 1986.

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов – М.: ФиС, 1974.

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Уч. пособие для ИФК – М.: ФК и С, 1987.

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: ФиС, 1991.

Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.: ера – Спорт, 2000. – 192 с., ил.

Ким, Санг Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Роста Н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.

Киржнев А.Б., Киржнев Д.Б. Потомки Геракла. – Пермь: Кн. Изд-во, 1991.- 262 с. – (Подросткам и молодежи).

Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие.-М: Терра-Спорт, 2000. – 120 с. – (Библиотечка тренера).

Вяткин Б.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М: Физкультура и спорт, 1981. – 112с – (Наука спорту).

Жуков М.Н. Подвижные игры . Учебник для студентов педагогических вузов. – М: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. / Н.Г. Озолин. – М: ООО «Издательство Астрель»: М: ООО «Издательство АСТ», 202.-864 с: ил.- (Профессия - тренер).

Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт. – сост. А.П. МАТвеев, Т.В. Петрова. – М: Дрофа, 200.- 160 с.

### **Литература для родителей**

Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских

клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.;

### **Литература для детей**

Додзе. Боевые искусства Японии. (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000 – 2005 гг. – М: ООО «Будо-спорт».

Долинин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. – 432 с.: ил.

Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д : «Феникс», 2002.-128 с..

Книга самурая: Юдзан Дайдодзи. Будосесинсю. Ямамото Цунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэ нюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. – СПб: Евразия, 1999.-320 с.

Кук Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). – М: МП «Паломник»: МП «Норд - Спорт», 1993. – 208 с.: и

Масалян М.А. Каратэ Киокушинкай . Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян.-М: ФАИР – ПРЕСС, 2002.-400 с.: ил. – (Боевые искусства).

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.

Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.

Ояма М. Путь каратэ Кекусинкай. / Пер. с англ. Предисловии и комментарии В.П. Фомина. – М: До-информ, 1992. 112 с.

Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира. – М: Междунар. Отношения, 1993.-160 с.

Сато, Хироаки. Самураи: история и легенды. Перевод: Котенко Р.В. – СПб.: «Евразия», 1999.-416 с.

Тарас А.Е. Боевые искусства 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. – М:



Хэрвест, 1996.-640 с.-(Энциклопедический справочник).

Тернбулл С. Самураи. Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. – СПб.:  
Издательская группа «Евразия», 1999.-432 с., ил.

Япония. Путь кисти и меча. (Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003  
гг. – М.: ООО «Будо-спорт».

## **Учет психофизиологических особенностей детей в возрасте 5-18 лет и особенности педагогической работы с ними**

На основании нормативно-правовых основ, регламентирующих деятельность спортивно-оздоровительных учреждений возраст приёма в группы по каратэ кекусинкай составляет 6-21 лет. Мальчики и девочки приходят в секцию и начинают совместно с тренером-преподавателем изучать основы каратэ. Хочется обратить внимание на некоторые особенности обучения занимающихся каратэ и другими видами спорта. Основным типом мышления занимающихся в возрасте от 7 до 10 лет является наглядно-образное, тесно связанное с эмоциональной сферой. Это предполагает участие правого полушария в обучении. На практике редко встречается дифференцированное обучение занимающихся каратэ с разной функциональной асимметрией полушарий.

В образовательном процессе изучения каратэ кекусинкай тренеры-преподаватели переоценивают роль левого полушария и логического мышления в становлении мыслительной деятельности ребёнка от полученной информации во время тренировочных занятий. Спортивные методики обучения тренируют и развивают главным образом левое полушарие, игнорируя, по крайней мере, половину возможностей ребёнка. Известно, что правое полушарие связано с развитием творческого мышления и интуиции.

Образовательный процесс в системе каратэ, как и любую деятельность, можно представить в виде следующей последовательности действий:

- установка на деятельность (подготовка занимающихся для решения учебной задачи);
- обеспечение деятельности занимающихся с учётом их индивидуальных психологических и половых особенностей (создание условий для успешного решения учебной задачи);
- сравнение полученных результатов с предполагаемыми (осознанное отношение к результату своего учебного труда).

Оптимальные психолого-педагогические условия для реализации потенциальных возможностей ребёнка, для создания ситуации успеха должны формироваться с учётом мозговой организации познавательных процессов. Рассмотрим организацию ситуации успеха с учётом психофизиологических особенностей занимающихся поэтапно.

### **Мотивационный этап (установка на деятельность)**

Тренер-преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребёнка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для **правополушарных** занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности каратэ, связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать своё положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у **правополушарных** спортсменов вызывает эстетическая сторона каратэ. Недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у **левополушарных** занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы. Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия каратэ кекусинкай должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены, питания, поведения в спортивном зале и т.д.

## **Особенности сенсорного восприятия**

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются **правополушарными**, а вправо – **левополушарными**. Следовательно, для **правополушарных** учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для **левополушарных** – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером-преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция неслучайна и является важным сигналом для обучающего. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров, используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данный момент он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации для **правополушарных** при объяснении тренировочных заданий занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30 %.

Для **левополушарных** спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

### **Операционный этап (обеспечение деятельности)**

Задача тренера-преподавателя на этом этапе – дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

**Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария.** Общепринятые методики строятся по этому принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

**Дети с доминированием правого полушария** плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик ещё и импульсивен.

**Дети с доминированием левого полушария** контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определёнными трудностями. **Левополушарным** ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, **левополушарные** ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны необходимо выполнять работу, а с другой – не хватает условий для реализации задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером ситуация, которая помогает ребёнку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приёмов.

Современные педагогические методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные учащиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении об неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер-преподаватель может видоизменять задания таким образом, чтобы

адаптировать их ко всем занимающимся, как лево- так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру-преподавателю при выборе методов и приёмов в процессе обучения необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. **При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое.** Левополушарные оценивают и запоминают технику движений через дискретный подход, от части к целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами (традиционные методики изучения единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части).

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренера должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря её пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается

задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении «бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают её пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные спортсмены решают пространственную задачу другим способом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных учащихся отличаются невысокой двигательной активностью ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с внеконтекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные учащиеся редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В образовательном процессе системы каратэ легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

### **Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)**

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед педагогом стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности ученика в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер-преподаватель обязан исправлять технические ошибки и имеет

установку на поиск оплошностей, ученик – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребёнка и дидактичности у педагога. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Исполнительский стиль мышления формируется у детей ещё в детском саду. Педагоги отмечают, одного года пребывания в детском саду оказывается достаточно для стандартизации мышления ребёнка. Недаром существует закон: в детских творческих работах педагогу запрещается исправлять даже самые вопиющие ошибки. Замечено, что у авторитарных педагогов и родителей дети более конфликтны, чаще дают другим отрицательные оценки.

Тем не менее, итог учебно-тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер-преподаватель оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера-преподавателя не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы – причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные учащиеся. Левое полушарие у них берёт на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчленённое восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребёнка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребёнка



ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы чётко проявляются у мальчиков. Слово «молодец», «молодчина», «молодчага» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении со взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга.

Любой педагогический процесс двусторонний. Его успех одинаково зависит как от учителя, так и от ученика, от их типа функциональной организации мозга.

Для тренера главным является его способность научить ребёнка по своей методике: «Люблю того, кого умею научить». Если же у педагога возникают

проблемы при обучении, то он подсознательно связывает их не с выбором методики, не со своей способностью научить, а с особенностями отстающего. В результате этого ребёнок, постоянно страдающий от неуспеха, изменяет своё поведение: становится пассивным, капризным, раздражительным, нестарательным и т.д.

## Определение ведущего полушария (тесты)

### Ведущее полушарие

Учёные установили, что если из двух полушарий ведущим является правое полушарие мозга, то у человека преобладает эмоциональная сфера. Если ведущим оказывается левое полушарие, то у человека аналитический склад ума преобладает над эмоциональностью.

Предлагаемый тест как раз и позволяет выявить ведущее полушарие. Это является признаком врождённым и, как правило, не меняется до конца жизни. Правда, нужно учитывать, что при сильном волнении ведущие полушария могут меняться: левое на правое и наоборот.

#### Вопрос № 1

Переплетите пальцы рук и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец. Если левый – вы человек эмоциональный, правый – у вас преобладает аналитический склад ума

#### Вопрос № 2

Попробуйте «прицелиться», выбрав себе мишень и глядя на неё через своеобразную мушку – карандаш или ручку. Правый ведущий глаз говорит о твёрдом, настойчивом, более агрессивном характере, левый – о мягком и уступчивом

#### Вопрос № 3

Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству, правая – склонны к простоте и простодушию

#### Вопрос № 4

Если удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой – вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение

#### **Результаты:**

П – правая рука

Л – левая рука

ПППП – для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться. (Ведущее левое полушарие)

ПППЛ – определяющая черта вашего характера – нерешительность. (Левое полушарие)

ППЛП – для вас характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с вами необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера. Этот тип у женщин встречается наиболее часто. (Правое полушарие)

ППЛЛ – редкий тип характера. Мягкий. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твёрдостью характера (правый ведущий глаз). (Правое полушарие)

ПЛПП – тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин – тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность. (Левое полушарие)

ПЛПЛ – слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречается, как правило, у женщин. (Правое полушарие)

ЛППП – такое сочетание встречается очень часто. Основная черта – эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. (Правое полушарие)

ЛППЛ – для вас характерны мягкость, наивность. Требуете особого, внимательного отношения к себе – тип «маленькой королевы». (Правое полушарие)

ЛЛПП – вам присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу. (Равноценное воздействие)

ЛЛПЛ – в вашем характере преобладают равнодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип характера, практически не встречается у мужчин.

(Правое полушарие)

ЛЛЛП – вы эмоциональный, энергичный и решительный человек, но часто наспех принимаете решения, которые приносят серьёзные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны. (Правое полушарие)

ЛЛЛЛ - у вас антиконсервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость. (Правое полушарие)

ЛПЛП – самый сильный тип характера. Вас трудно в чём-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Но в то же время вы энергичны, упорно добиваетесь поставленных целей. (Левое полушарие)

ЛПЛЛ – вы настойчивы в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера – люди неуступчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей. (Левое полушарие)

ПЛЛП – у вас лёгкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Однако вы часто меняете свои увлечения. (Левое полушарие)

ПЛЛЛ – вам присущи непостоянство и независимость, желание всё сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела. (Левое полушарие)

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт большой эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств (чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенное возрастание объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведение занятий в игровой форме; гигиенические средства: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе; режим дня и питания, витаминизация и др.) особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

## Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом, где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укреплению суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ кекусинкай.

Каратэ кекусинкай составляют следующие разделы: кумитэ, ката, томишивари. Эти разделы невозможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А также, на наш взгляд, подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чём же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к

минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке.

Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружён. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием т.п.

Многие тренеры-преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку как один из элементов подготовки бойца. Укрепление суставов и тела практически полностью исчезло из программы обучения во многих современных направлениях каратэ кекусикай.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина – это влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного каратэ, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (кикбоксинг, кёкусинкай, ашихара-кикбоксинг, шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных



соревнованиях через 4-5 дней после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивка мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

### **1. Развитие и укрепление кистей, предплечий и рук в целом**

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача – укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5 и не более 10.

*Методические указания:* хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упор лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

*Методические указания:* хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках

*Методические указания:* количество отжиманий рассчитывайте, исходя из этапа подготовки. Например, в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количество повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутной паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей – это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

*Методические указания:* по истечении двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением №3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

*Методические указания:* время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту, 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади в направлении вперёд ногами

*Методические указания:* используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходить отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

*Методические указания:* партнёр для веса находится в седе на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся, не менее 12 лет. Более старшим каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти

8. Вис на двух руках на перекладине с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на перекладине.

*Методические указания:* рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

*Методические указания:* сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

## Учет возрастных особенностей в технико-тактической подготовке

На наш взгляд, отсутствие системы подготовки в таком сложном в техническом отношении виде спорта, как каратэ кекусинкай может привести к хаотичному формированию навыков и снижению разносторонности спортсмена. А высшим критерием в определении мастерства каратиста служит его разносторонняя и результативная техническая подготовка. Техническая подготовленность спортсменов характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и обеспечивающих достижение высоких результатов.

Изучение специальной литературы и анализ практической работы тренеров выявили, что существующая методика начального обучения в каратэ часто не учитывает возрастных особенностей юных спортсменов, во многом повторяет методику обучения взрослых каратистов. Направленность занятий с юными каратистами должна определять анатомо-физиологические особенности спортсменов на разных этапах многолетней подготовки.

Выделяются следующие возрастные особенности юношества в предпубертантном периоде. К ним могут быть отнесены следующие: повышенная эмоциональность ребёнка, легкость образования условно-рефлекторных связей и их переделки, развитие моторики - всё это обуславливает доступность изучения сложных технических действий. Общая работоспособность в этом возрасте достаточно высока, но достигается большим, чем у взрослых, напряжением вегетативных функций организма, и, прежде всего, кардиореспираторной системы. Медленное вработывание и медленное восстановление после больших нагрузок обуславливает увеличение по времени разминки и интервалов отдыха между интенсивными тренировками.

Техническая подготовка спортсменов в этом возрасте должна быть направлена на знакомство со всеми основными приёмами бокса, борьбы и каратэ, по возможности объединёнными в комбинации и связи. Следует учитывать, что

первое впечатление, закреплённое многократным повторением, остаётся даже через много лет доминирующим. Это относится и к единичному движению, и ко всему набору приёмов, комбинаций, подготовительных действий, передвижений, ударов, защитных действий и т.д.

Вот почему важно создать правильное представление о движении (действии, приёме) с помощью тщательно отработанного показа, наглядных пособий, кино-, и видеоматериалов. Последнее положение, считаем мы, требует пересмотра сложившихся взглядов на начальное обучение технике ударов ногами. Принцип «от простого к сложному» должен предусматривать не растянутое на 3-4 года изучение отдельных приёмов с нарастанием их сложности, а поиск методов и средств, облегчающих изучение и совершенствование комплекса сложных тактико-технических действий.

В процессе формирования технической подготовленности следует учитывать то, что в данном возрасте не закончилось формирование скелета. Неравномерная нагрузка на левую и правую стороны может вызвать деформирование в осанке. Кроме того, недооценка сторонности выполнения двигательных действий приводит к формированию значительного уровня технической асимметрии, что нежелательно не только в связи с возможной деформацией осанки, но и по причине отрицательного воздействия на спортивный результат.

Одной из особенностей вышеуказанного возраста является недостаточный уровень развития силы мышц. Это следствие незавершённости процесса иннервации мышц, бедности мышечных волокон белками и жирами. Известно. Что формирование рациональной техники и её проявление в каратэ зависит от распределения силы по временным параметрам. Поэтому более целесообразным является изучение и совершенствование элементов техники в облегчённых условиях.

Среди психических особенностей восприятия юных спортсменов 10-12 лет принципиальное значение в формировании технической подготовленности имеет то, что дети точнее и лучше воспринимают полный зрительный образ движений. Одновременно с этим необходимость формирования правильного двигательного

навыка приводит к усложнению процесса обучения. Преодоление данного противоречия возможно при применении оптимальных исходных положений и подводящих упражнений.

Решая задачи технической подготовки, следует учитывать, что разучивание движения на небольшой скорости формирует правильную технику, но ученик не способен в последствии выполнить её на максимальной скорости. Если же приём выполняется на максимальной скорости, то юный каратист не в состоянии распределить внимание между стремлением показать максимальную скорость и стремлением выполнить его правильно. Выход из этого противоречия состоит:

- а) в попеременном использовании обоих методических приёмов;
- б) в выполнении движений на близкой к максимальной, но контролируемой скорости.

Любое двигательное действие, каким бы новым оно не казалось, выполняется всегда на основе имеющегося двигательного опыта. Поэтому расширение двигательного багажа различными упражнениями из смежных видов спорта содействует формированию техники каратэ.

Тренировочный процесс следует построить так, чтобы обогащение навыками происходило системно, непрерывно. Это вызывает необходимость определения движений, которые нужно довести до уровня двигательного навыка, двигательного умения, на каких следует остановиться после ознакомления.

К изучению нового движения следует приступать тогда, когда предыдущее движение доведено до уровня двигательного умения, а затем многократно и периодически возвращаться к нему. Каратэ кекусинкай относится к контактными ударным единоборствам. Сам спортивный поединок носит хаотический характер и действия соперника предсказать очень сложно. Взаимодействие в контакте с оппонентом требует специальной подготовки суставов, мышц и сухожилий. Профилактика травматизма на начальной стадии занятий каратэ будет серьёзным подспорьем в деле построения основательного фундамента большого спорта Чемпионов (см. приложение №4). Отсутствие физиологических травм голени и кисти позволит спортсмену осваивать технику каратэ в полном объёме, не получая

при этом более тяжелую психологическую травму, после лечения ушиба или перелома. Уверенность в себе и своих действиях – это сопоставляющие части залога успешной деятельности.

Обращаем внимание на анатомические особенности занимающихся в возрасте 13-15 лет. Быстрый рост костной ткани делает кости хрупкими. В этом возрасте обязательна минерализация организма: кальций, калий, натрий и другие микроэлементы, необходимые для роста и укрепления костно-мышечного аппарата должны быть рекомендованы родителям занимающегося. Объем общей нагрузки достаточно велик и при восстановлении организм расходует необходимые материалы. Возрастные особенности достаточно изучены и использование закономерностей восстановления значительно оптимизирует тренировочный процесс.

Одним из ведущих принципов современной методики тренировки является использование в спортивной практике повышенных нагрузок, естественно научной основой которых является физиологический «закон суперкомпенсации», согласно которому восстановительные процессы, следующие вслед за интенсивными энергетическими затратами, приводят к функциональному уровню, превышающему исходные величины. В данном случае можно столкнуться с двумя состояниями, взаимно противоположными: первое – от данной нагрузки до другой проходит период времени, достаточный для нормального течения восстановительных процессов, в результате чего происходит повышение работоспособности и нарастание тренированности; во втором – промежутки отдыха между нагрузками недостаточны для восстановления организма, на фоне чего происходит его хроническое истощение и как следствие – переутомление.

Известно, что последствие различных по степени напряжений по своей продолжительности неодинаково. Так, разные физиологические функции после мышечной деятельности восстанавливаются неодновременно: одни через несколько минут, другие – часов и даже суток. Тренеру необходимо знать о наиболее оптимальной продолжительности отдыха между упражнениями и

тренировочными занятиями с тем, чтобы дать возможность организму каратиста восстановиться.

Не вызывает сомнения, что при утомительной работе уровень работоспособности спортсмена снижается. И для того, чтобы работу можно было начать с должным эффектом, необходимо выждать определённый промежуток времени, до тех пор, пока пройдет утомление. В таких случаях говорят о восстановлении работоспособности спортсмена.

Нередко в спортивной практике приходится встречаться с фактом, когда при явно сниженной работоспособности юноши справляются с большими нагрузками. Надо полагать, что это делается за счёт предельной мобилизации всех ресурсов организма и тяжело сказывается на его последующем состоянии. Снижение работоспособности в этом случае может быть обнаружено тщательной регистрацией координации движений, учётом величин физиологических сдвигов при работе и анализом хода восстановительных процессов.

При оценке критериев готовности к работе следует помнить, что огромное число физических упражнений, мышечных нагрузок предопределяет такое же разнообразие тестов и индикаторов следовых сдвигов мышечной работоспособности. Совсем недавно считалось, что время необходимое для отдыха определяется длительностью ликвидации кислородной задолженности. Но всё гораздо сложнее. Во-первых, длительность необходимого отдыха не измеряется длительностью восстановительного процесса. Во-вторых, неодновременный характер восстановления функций затрудняет определение времени, необходимого для отдыха после работы.

В настоящее время исследователи данного вопроса при характеристике степени готовности организма к повторным упражнениям отдают предпочтение различным показателям:

- Одни в основу готовности организма кладут показатели повторной работы (величина работы в кг, м, сопротивляемость утомлению, сдвиги динамометрии)



- Другие руководствуются показателями сердечно-сосудистой системы (ЧСС, пульсовая сумма восстановления)
- Третьи преимущественно ориентируются на показатели энергетического обмена.

Выявлено, что после утомительных нагрузок работоспособность в течение некоторого промежутка времени снижена, затем постепенно повышается, достигает исходного уровня и на этом, как оказалось, не прекращает своего развития, а продолжает нарастать. Наступает фаза повышенной работоспособности или «суперкомпенсации». Этот период характеризуется хорошей подготовкой спортсмена к повторному выполнению упражнения. Если в период повышенной работоспособности не происходит выполнения новой нагрузки, то работоспособность постепенно снижается, приближаясь к исходному уровню. Указанные фазы изменения работоспособности после утомительной работы характеризуют общие закономерности, необходимые во всех видах спорта, в том числе и в контактных ударных единоборствах. Эти закономерности объясняют, почему происходит рост спортивных результатов и когда совершается та перестройка в организме, которая характеризует рост его тренированности. Из сказанного ясно, что процесс перестройки организма совершается не столько во время самого тренировочного занятия, сколько после него.

Поэтому надо рассматривать отдых не как второстепенную, необязательную часть тренировочного процесса каратистов, а напротив, уделять ему почётное место в их подготовке, как необходимое условие не только для восстановления отданной энергии и ликвидации последствий утомления, но и для дальнейшего роста сил, для подъёма уровня тренированности на качественно новую, более высокую ступень.

Замечено, что по мере роста тренированности фазы изменения работоспособности становятся относительно менее выраженными, а интервал времени, необходимый для наступления фазы повышенной работоспособности,

сокращается. В этом случае адаптивные возможности организма расширяются.

Тренер должен уметь педагогически правильно оценивать нагрузку, характер её воздействия на организм юного спортсмена и своевременно предупреждать реадaptивные изменения в организме.

Изучение ведущих компонентов в структуре педагогического процесса позволило нам определить оптимальные условия и факторы, выявить и классифицировать профессионально значимые умения, соотнесённые с развивающимися в процессе деятельности личностными особенностями спортсменов, разработать систему учебно-тренировочного процесса спортсмена. Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие:

✓ *Восприятие.* В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на татами, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга

✓ *Чувство дистанции.* Умение каратиста точно определять расстояние до противника. В ударных единоборствах чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у каратистов неодинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретает мышечно-двигательное восприятие. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции

✓ *Чувство времени* определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создаёт предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Некоторые каратисты обладают отличным чувством времени и умеют

выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, спортсмен в состоянии оценить длительность боя, перерыва между боями, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы

✓ *Ориентирование на татами.* Ведя напряжённый бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от него ударов, каратист должен уметь в любой момент определить своё положение на татами относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу)

✓ *Чувство положения тела.* Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создаёт предпосылки для успешных боевых действий

✓ *Чувство свободы движений.* Одна из отличительных черт мастерства каратиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринуждённо

✓ *Чувство удара.* Важнейшим качеством каратиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учётом момента соприкосновения кулака с целью. Каратист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из различных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Спортсмен должен быть уверен в том, что своим ударом потрясёт соперника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесён той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жёсткость

✓ *Внимание* – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Каратист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обострённого внимания трудно правильно

воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения. Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи. В каратэ требуется умение максимально сосредоточить своё внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание каратиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

✓ *Боевое мышление.* Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы необходимо умело применять наиболее целесообразные методы, находить оптимальные в данных условиях способы и приёмы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для противника и т.д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности каратиста и приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

✓ *Быстрота реакции.* Каждому спортсмену присущ определённый тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа. При сенсорном типе реакции внимание каратиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно

атаковать, защищаться и контратаковать. Каратисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются. При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего каратист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для каратиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Для каратэ кекусинкай характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на татами с чувством дистанции.

В спорте высших достижений наиболее существенным является второй момент, поскольку на этом этапе спортивного онтогенеза приобретения знаний, умений и навыков уже отступает на второй план. Речь идёт о специальных способностях, представляющих определённую совокупность качественно связанных со специальными навыками.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности.

Проблема изучения специальных способностей может рассматриваться в связи с оценкой профессиональной пригодности.

Можно выделить профессиональные компоненты пригодности представителя каратэ, которые относятся к направленности личности (интерес, стремление к совершенству), волевым качествам (решительность, смелость и т.д.), эмоциональной устойчивости (устойчивость при воздействии экстремальных факторов, толерантность) и, наконец, к психическим качествам (широкое распределение внимания, скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память и т.д.). Сюда необходимо добавить ещё одну группу

компонентов пригодности – свойств нервной системы, которые непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития. Такие свойства нервной системы представляют собой физиологическую базу способностей.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025