

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М.Тарарушкина
С.А. Куликова

«Косики каратэ»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(для детей 6 – 17 лет)

Срок реализации: 4 года

Составитель: Шухов Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

Ростов, 2022 г.
(обновлено в 2025 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
II УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ	15
III СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	19
IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	41
V СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	45

ВВЕДЕНИЕ

Стиль Шоринзи-рю Кенкокан Каратэ-до Косики Каратэ – одна из современных и наиболее практикуемых в мире форм каратэ-до. Создатель этого направления Кайсо Кори Хисатака этим названием выражает глубокое уважение к двум видам боевых искусств, оказавшим основное влияние на развитие современного каратэ-до к Окинавскому Шоринзи-рю (Тоде) и китайскому Шоринзи кемно (Шаолиньшу Чуань-Фа). Предание гласит, что индийский монах Бодхидхарма, который был сыном короля Южной Индии и искусственным мастером борьбы Каларипят, странствуя по Китаю, достиг храма Шаолинь, лежащего на севере, вблизи гор Судзан. Достигнув храма Шаолинь, он предал великое учение священникам храма. Но, найдя их учеников неприспособленными к суровым, физическим и ментальным тренировкам Дзен Бодхидхарма стал их обучать комплексу 18 упражнений, основанных на технике борьбы Каларипят. Так появилось Шоринзи Кемпо (основной метод храма Шаолинь) давшее монахам не только средство для достижения прекрасных физических кондиций, но и универсальное оружие для самообороны, что в те беспокойные годы было чрезвычайно важно. Со временем эти 18 упражнений развились Бадхидхармой и его последователями. Были разработаны комплексы из 36, а затем 72, и, наконец, из 170 упражнений - это было поистине революционным движением, и сегодня эти упражнения являются фундаментом любого стиля каратэ-до.

Косики каратэ – это название можно перевести с японского как "жесткое традиционное" каратэ-до. Косики каратэ появилось с одной стороны, как самостоятельное направление в мире боевых искусств не так давно, но с другой стороны, можно смело утверждать, что Косики каратэ имеет многовековую историю и является основой современного каратэ-до. И в этих утверждениях нет противоречий. Из истории развития каратэ-до видно, что все традиционные основные стили окинавского каратэ (Шоринзи-рю, Шорин-рю, Шорейдзи-рю) практиковали поединки с жёстким контактом

и использованием всего арсенала боевой техники: броски, удары, подсечки, подбивы, захваты и т.д.

Мисаюки Хисатака окончательно оформил свод правил, регламентирующих схватки, опробовал их в многочисленных турнирах. Под его руководством в городе Токио была создана специализированная форма "Super Safe", которая профессионально занялась разработкой современного защитного обмундирования, обеспечивающего максимальную защиту головы и корпуса от ударов во время поединков.

Таким образом, впервые эти два пути слились в один Косики каратэ. Поэтому в Косики каратэ все едино – правила, обмундирование и арсенал технических приемов.

Косики каратэ – это воистину супердемократическое направление в мире боевых искусств, так как в соревнованиях могут участвовать практически любые направления, стили, школы, представители Дзюдо в котором допускаются удары, Шоринзи кемпо, Нихон кемпо, Кекусинкай, кикбоксинга, тайбоксинга.

У истоков развития Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики каратэ в России бесменно стоит Михаил Владимирович Крысин, имеющий 7-й дан по Шоринзи-рю и 7-й дан по Косики каратэ. Он же является Вице-президентом Всемирной Федерации, международным судьей высшей квалификации "А", членом тренерского и судейского комитета Всемирной Федерации, ему присвоено высокое звание "Шихан" (Глава стиля). Президентом Всемирной Федерации М.В. Крысину переданы полномочья главы стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики каратэ в России, странах СНГ и Восточной Европы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Зрелость и опыт человека приходит с годами. Каждый знает, что в течение всей жизни человеку часто приходится сталкиваться с различными проблемами, на решение многих из которых требуется сила воли и выдержка. Каратэ помогает человеку выработать в себе силу воли в процессе, как начальных занятий, так и последующих, более сложных упражнений. Каратэ в своем мировоззрении поднимается до уровня философии, способной помочь каждому сделать его внутренний мир более полным, а жизнь – целеустремленной. Жизнь – это, прежде всего борьба и только в борьбе совершенствуется, как природа, так и человек. Успехи в этом виде спорта придут тогда, когда, доведя выполнение всех движений до полного автоматизма, вы освободите свой мозг от необходимости думать, как поступить в той или иной ситуации. Если подходить к изучению каратэ серьезно и вдумчиво, то этот вид спорта будет служить вам не только как средство самозащиты, но и как прочная и надежная основа для вашего внутреннего самосовершенствования. Всегда надо помнить, что основная цель каратэ заключается не в том, чтобы победить вашего противника, а, прежде всего в том, чтобы преодолеть свои собственные слабости.

Данная программа предусматривает подход к проблемам каратэ как к физическому воспитанию, и так же помогает в дополнении возможностей предусмотренной школьной программы. Принципиальные требования к процессу образования в дополнительных учреждениях направлены на личное развитие ребенка. В данном случае на широкое развитие потенциальных возможностей детей занимающихся каратэ.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и направлена на создание условий для развития личности ребенка, профилактику асоциального поведения, укрепление физического здоровья.

Программа имеет вариативный характер. Вариативность заключается в форме, методах, организации образовательной деятельности, в содержании учебного плана в зависимости от потребности образовательного процесса.

Отличительной особенностью программы являются:

- теоретические занятия по изучению истории развития стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до и Косики каратэ;
- практические занятия;
- участие в соревнованиях различных уровней (районные, областные, зональные, Кубки и Чемпионаты России);
- судейская практика.

Программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании», Уставом МОУ ДО ЦВР, Типовым положением об учреждениях дополнительного образования.

В основу программы положены программы для внешкольных учреждений (спортивные секции), педагогический опыт В.Н. Вельмякина.

В детское объединение «Каратэ» принимаются дети от 6 до 17 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. Программа рассчитана на 6 лет и имеет вариативный характер обучения.

В соответствии с традициями каратэ-до и требованиями Всемирной федерации Шоринзи-рю Кенкокан и каратэ-до Косики каратэ аттестация проводится на двух уровнях – ученическом (разряды с 10 по 1 кю), и мастерком разряде (с 1 по 10 дан). Ученики, имеющие разряды «кю» называются модянся, мастера, имеющие разряды «дан» носят названия юданся. Ученические разряды – кю делятся на 10 уровней, старшим является 1 кю. Для их различия введена система цветных ученических поясов, в которой один пояс охватывает два квалификационных разряда:

- белый пояс – 10 кю,
- желтый пояс – 9 кю,
- оранжевый пояс – 8,7 кю,
- зеленый пояс – 6,5 кю.

Основная **цель** обучения - способствовать воспитанию личности, способной к самостоятельной творческой деятельности, подготовка квалифицированного спортсмена, оказание помощи образовательным учреждениям и организациям по подготовке молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций, воспитание у молодежи культуры и основ здорового и безопасного образа жизни.

Программа ставит **задачи**:

Учебные задачи:

- обучать детей запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результат своей деятельности;
- формировать систему знаний, в области физвоспитания способствующего гармоничному развитию личности и духа;
- обучать стремлению в достижении высокого уровня координации и владения своим телом.

Воспитательные задачи:

- содействовать совершенствованию нравственных качеств: самостоятельности, сосредоточенности, изобретательности, честного поведения в бою, уважения к партнеру, взаимопомощи;
- содействовать развитию психологических качеств: внимательности, дисциплинированности, мышления, наблюдательности, творческого воображения;
- способствовать формированию уверенности в себе, собранности и целеустремленности;
- оказывать помощь в достижении духовного и физического равновесия, столь необходимого в современной жизни.

Развивающие задачи:

- формировать устойчивый интерес и эмоциональное отношение к боевым искусствам Косики каратэ;

- развивать аналитические способности путем разучивания стоек, техники рук, техники ног, блоков руками, работы с партнером, техники Ката, техники ведения поединка.

На каждом году обучения решаются *определенные задачи*:

1 год обучения:

- прививать интерес к каратэ;
- обучать элементарным приемам движений и упражнений;
- знакомить с историей каратэ-до, этикой школы каратэ, этикой зала, аттестационной программой;

- знакомить с биографией основателя стиля, главы Федерации, Ф.И.О., своего тренера, ведущих тренеров России;

- готовить к сдаче нормативов общей физической подготовки программы.

2 год обучения:

- закреплять интерес к каратэ;
- изучать историю школы каратэ Михаила Крысина;
- знакомить с общими положениями, техническими требованиями;
- знакомить с аттестационными требованиями к экзамену на 9 кю;
- продолжать знакомить с основами гигиены;
- способствовать усвоению понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

- развивать основные двигательные качества необходимые для усвоения программы.

3 год обучения:

- продолжать формировать устойчивый интерес к занятиям Косики каратэ;

- способствовать приобретению навыков в соревновательной практике, технике ведения поединка;

- знакомить с порядком аттестационного экзамена учеников 8-кю: повторение 3-х принципов, постепенное усложнение техники рук, ног, демонстрации стоек, падений.

4 год обучения:

- углубленное изучение техники Ката;
- в дополнение к программе 9 кю демонстрация базового Ката по технике атак рук первые 4-й и 5-й принцип и два принципа работы с партнером для рук;
- готовить к демонстрации навыков проведения свободного поединка. Поэтому сразу после того, как ученик успешно сдал аттестационный экзамен на желтый пояс, тренер должен постепенно обучать его технике и тактике ведения свободного и спортивного поединка;
- уделять особое внимание дисциплине, этике и этикету поединка. Целесообразно приводить примеры, когда за невыполнение этикета спортсменов дисквалифицировали;
- совершенствовать индивидуальные качества спортсмена в поединке и Ката;
- знакомить с системой аттестации к экзамену на 6-5 кю.

Организация образовательного процесса

Важную роль в процессе обучения имеет обоснованный выбор организационных **форм** проведения занятий. Существуют **индивидуальные, групповые и коллективные** формы обучения. Любая из них может быть с успехом использована на занятиях каратэ. Занятие в **недельном цикле** состоит из теории и практики.

Формы проведения занятий

В зависимости от цели и изучаемой темы занятие может быть лекционным или в форме беседы. Практические занятия – это значит тренировка, контрольные тестирование, физическая подготовка, соревнования различного уровня.

Для достижения результатов необходимы встречи спортсменов разных групп друг с другом. В конце учебного года рекомендуется проведение зачетных тестирований ОФП и экзаменов на разряд.

Цели и задачи образовательного процесса реализуются на основе следующего содержания:

1. учебный и воспитательный процесс;
2. внеучебная деятельность (праздники, экскурсии, соревнования);
3. работа с родителями (оказание помощи в познании собственного ребенка);
4. показательные выступления в группах для общественности;
5. сотрудничество в образовательном процессе (обсуждение проблем, участие в семинарах, соревнованиях, по организации учебного процесса, с другими городскими и областными федерациями).

***Система организации учебно-тренировочного
процесса Косики каратэ***

«... Главная заповедь гласит:
перенять метод легко,
превзойти метод трудно.
Но превзойти метод – это, прежде всего»
Чэнь Чан Си, XIX век.

1. Анкетирование и тестирование ребенка 1-ого года обучения;
2. Принятие решения с помощью, каких средств и методов заниматься с каждой группой;
3. Определение методики преподавания в каждой группе;
4. Своевременный и объективный контроль усвоения изучаемой техники, анализ результатов усвоения учебной программы в каждой группе.

Для успешного освоения каратэ-до, занимающийся, прежде всего, должен четко представить путь, по которому ему предстоит идти. Составить поэтапный, индивидуальный план занятий, осмыслить и проанализировать цели и задачи каждого этапа.

Обязательными элементами индивидуального плана являются:

- техническая подготовка;
- физическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Для простоты понимания предлагаемой методики рассмотрим ее на примере (приложение № 1).

Способы отслеживания и контроля результатов

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышения работоспособности. Тренеру необходимо накапливать данные о физической подготовленности обучающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации занимающихся. Занятия каратэ требуют **обеспечение систематического врачебного и педагогического контроля** над состоянием обучающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса. На занятиях принимаются зачеты по технике демонстрации стоек, проникающие удары руками, техника защиты, блоки руками, техника ног, техника Ката, по физической подготовке на каждый пояс.

Мониторинг образовательных результатов

1. По итогам прохождения каждого года обучения необходимо провести обследование уровня физической подготовленности с помощью контрольных упражнений и тестов, которые проводятся в начале учебного года и по его окончании. Результаты тест-нормативов фиксируются в специальном протоколе (приложение № 2).

2. Контроль педагогом за переносимостью тренировочной нагрузки.

3. Медицинский контроль, который осуществляется участковым врачом по требованию педагога.

4. Аттестация знаний и умений в данном виде спорта: экзамены на «Кю» и право ношения пояса определенного цвета, тест-нормативы по специальной подготовке. Результаты тестирования фиксируются в специальном протоколе (приложения № 3,4).

Методы, способы и приемы детского мониторинга

1. Самооценка.
2. Отслеживание результатов по квалификационным книжкам.
3. Накопление документов, подтверждающих рост мастерства и социальной зрелости (грамоты, медали, кубки).

Предполагаемые результаты

1 год обучения

Каждый ребенок должен *знать*:

- историю каратэ-до и стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до

Косики каратэ;

- этику каратэ-до, этику школы каратэ, этику зала;
- биографии основателя стиля, главы стиля, главы Федерации, ФИО

ведущих

тренеров и ведущих спортсменов;

- гигиенические требования, питание, режим дня;
- технику безопасности;
- нормативы по силовой подготовке.

уметь:

- владеть элементарными приемами, движениями и упражнениями;
- выполнять нормативы по ОФП;

навыки:

- демонстрации стоек и перемещений;
- техники рук, проникающих ударов руками;
- техники ног;

- блоков руками;
- работы с партнером.

2 год обучения

Каждый ребенок должен *знать*:

- школу каратэ Михаила Крысина;
- аттестационные требования к экзамену на 9 кю Ката;
- понятие о тренировках и гигиене;
- правила поведения на соревнованиях;
- технику безопасности;

уметь:

- владеть техникой рук, ног, защитой;
- владеть техникой падения;
- работать в паре с партнером;
- владеть техникой владения поединка;

навыки:

- использование требования в рамках своей аттестационной программы;
- развитие основных двигательных качеств.

3 год обучения

Каждый ребенок должен *знать*:

- аттестационные требования к экзамену;
- общие положения: название стиля, название школы, девизы и принципы

школы, смысл эмблемы школы;

- технические требования: стойки, стойки в помещениях, технику рук, ног, технику защиты, технику Ката;

уметь:

- владеть техникой рук, ног, защиты падения, комбинаций, работа с партнером, техника Ката.

4 год обучения

К 6-5 кю ученик должен уже демонстрировать навыки проведения свободного поединка.

Знать:

- аттестационные требования к экзамену;
- технику уходов от ударов;
- технику самозащиты и бросковую технику;
- технику освобождения от захватов

Уметь:

- свободного переходить из любой стойки в любую другую с изменением положения рук;
- показать все виды изученных перемещений по всем направлениям.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Учитель и ученик. Правила поведения в зале. Техника безопасности	2	2	-
3	История стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до Косики каратэ в России	2	2	-
4	Гигиенические требования, анатомия, физиология, первая медицинская помощь	2	2	-
5	<i>ОФП</i> : развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, взрывной силы, работа рук, работа ног. Дети 6-10 лет занимаются игровой деятельностью	40	-	40
6	<i>СФП</i> : овладение элементарными приемами движений и упражнениями. Выполнение нормативов силовой подготовки. Подводящие упражнения для ударного раздела рук и ног	40	-	40
7	<i>Акробатика</i> : кувырки вперед и назад с группировкой. Переворот боком (колесо), мостик, стойка на голове и на руках, стойка на лопатках, шпагат	14	2	12
8	Стойки и передвижения	14	2	12
9	Знакомство с разделами защиты	14	2	12
10	Изучение техники рук и ног	12	2	10
11	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	144	17	127

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Учитель и ученик. Правила поведения в зале. Техника безопасности	2	2	-
3	История стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до Косики каратэ в России	1	1	-
4	Гигиенические требования, анатомия, физиология, первая медицинская помощь	1	1	-
5	<i>ОФП</i> : развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, взрывной силы, работа рук, работа ног. Дети 6-10 лет занимаются игровой деятельностью	20	-	20
6	<i>СФП</i> : овладение элементарными приемами движений и упражнениями. Выполнение нормативов силовой подготовки. Подводящие упражнения для ударного раздела рук и ног	20	-	20
7	<i>Акробатика</i> : кувырки вперед и назад с группировкой. Переворот боком (колесо), мостик, стойка на голове и на руках, стойка на лопатках, шпагат	6	2	4
8	Стойки и передвижения	6	2	4
9	Знакомство с разделами защиты	6	2	4
10	Изучение техники рук и ног	6	2	4
11	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	72	15	57

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Влияние занятий спортом на строение функций организма спортсмена	2	2	-
3	Косики каратэ в нашей стране сегодня	1	1	-
4	Гигиена, закаливание, питание, режим дня	1	1	-
5	Техника безопасности, первая помощь и профилактика травматизма	2	1	1
6	ОФП: развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, взрывной силы. Упражнения на расслабление. Медитация	58	2	56
7	СФП: общие положения. Технические требования: демонстрация стоек, положений, перемещений в стойках с изменением положения рук и корпуса. Техника рук. Техника защиты. Блоки руками. Техника ног. Техника падений. Техника комбинаций. Работа в паре с партнером. Техника ката. Техника ведения поединка. Нормативы по силовой выносливости	61	2	59
8	АКРОБАТИКА: Кувырки вперед и назад с группировкой. Переворот боком (колесо), мостик, стойка на голове, стойка на лопатках, шпагат, стойка на кулаках	10	1	9
9	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
10	Аттестационные требования к экзамену на 9 кю, желтый пояс	2	-	2
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	-
12	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого:	144	15	129

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Физическая культура и спорт в нашей стране	1	1	-
3	Косики каратэ в России	1	1	-
4	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
5	Техника безопасности, первая медицинская помощь	2	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
7	Гигиена, закаливание, питание, режим спортсмена	1	1	-
8	ОФП: Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Упражнения на расслабление	38	2	36
9	СФП: Демонстрация стоек, положений, перемещений в стойках с изменением положения рук; техника рук, ног, падений, комбинации работы по снарядам, кумитэ, ката; работа в паре с партнером; нормативы по силовой подготовке; другие требования	76	2	74
10	АКРОБАТИКА: Кувырки через плечо вперед и назад, стойки на руках с переходом в кувырок вперед, переворот вперед	6	1	5
11	Аттестационные требования на 8-7 кю – оранжевый пояс	4	1	3
12	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-
13	Участие в соревнованиях	10	-	10
	Итого:	144	15	129

Учебно-тематический план 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в нашей стране	1	1	-
2	Косики каратэ в России	1	1	-
3	Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена	1	1	-
4	Техника безопасности, первая медицинская помощь	2	1	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	-
6	Гигиена, закаливание, питание, режим спортсмена	1	1	-
7	ОФП: Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Упражнения на расслабление	33	2	31
8	СФП: Демонстрация стойек, положений, перемещений в стойках с изменением положения рук; техника рук, ног, падений, комбинации работы по снарядам, кумитэ, ката; работа в паре с партнером; нормативы по силовой подготовке; другие требования	83	2	81
9	АКРОБАТИКА: Кувырки через плечо вперед и назад, стойки на руках с переходом в кувырок вперед, переворот вперед	6	1	5
10	Аттестационные требования на 8-7 кю – оранжевый пояс	4	1	3
11	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	-
12	Участие в соревнованиях	10	-	10
	Итого:	144	13	121

III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. История стиля Косики каратэ в России

Теория:

История каратэ-до и стиля Шоринзи-рю Кенкокан каратэ-до Косики каратэ.

2. Учитель и ученик

Теория:

Тесная связь ученика с учителем.

1. учитель всегда опережает ученика на пути совершенств и уже обладает тем опытом, который пока скрыт от последнего. Поэтому он может легко сориентировать ученика и избавить его ошибок.

2. техническое и духовное содержание каратэ-до невозможно передать только словами, здесь главная роль отводится интуиции. На занятиях чаще всего общаются на языке тела, т.е. учитель показывает движения, из которых состоит упражнение, а ученик постигает их суть и притом постепенно. Поэтому одни и те же виды технических приемов должны постепенно отрабатываться, настойчивой тренировкой закрепляться, а их исполнение должно постоянно совершенствоваться.

3. Гигиена, закаливание, питание, режим каратиста

Общее понятие о гигиене, физической культуре и спорту. Личная гигиена каратиста. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем воздухом, водой. Режим питания. Избавление от вредных привычек.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приёмы массажа.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях каратэ

Правила поведения в спортивном зале. Запрещенные действия в каратэ. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в каратэ. Первая помощь при травмах.

Помещение для занятий каратэ-до обозначается как до-дзе (место для следования по пути).

Каждый до-дзе является местом коллективного общения, по этому необходимо избегать, чтобы, что-либо мешало проведению тренировки. В частности, неуместные громкие разговоры и бурные выражения эмоций. Чтобы избежать травм, спортсменам запрещается на тренировках иметь при себе какие-либо металлические предметы /кольца, цепочки, серьги и т.д./. Они должны следить за тем, чтобы ногти на руках и ногах были всегда коротко подстрижены, а длинные волосы подобраны и перевязаны. Царящая в до-дзе атмосфера должна нацеливать занимающихся на готовность к кропотливой и целеустремленной работе, поэтому необходимо руководствоваться следующими рекомендациями:

- думай и действуй согласно принципам каратэ-до: живи естественно и гармонично, старайся всегда сохранять свою «истинную середину»;

- каждый должен идти своим путем (до), не жди, что другие будут тебя вести, регулярно принимай участие в тренировках и будь пунктуальным;

- обращай с более слабыми товарищами уважительно, а утверждай свое

преимущество с помощью мастерства только в отношениях с более сильными;

- лучше небольшое дело, чем громкое слово, т.е. много не говори, а действуй;

- цени малое и береги простое, разделяй принципы и обращай внимание на формы;

- будь самоотверженным, скромным и вежливым, занимайся прилежно и с особым рвением;
- любой партнер для тебя - лучший партнер, обращайся с ним с достойным уважением, т.к. никто не может заниматься каратэ-до в одиночку;
- следи за своим здоровьем, воздерживаясь от рода излишеств, регулярно ухаживай за своим телом и носи чистую одежду;
- применяй по мере сил все меры для совершенствования и распространения Косики каратэ, береги тренировочные снаряды и сохраняй порядок в до-дзэ;
- уважай своего учителя, доверяй ему и следи за его указаниями, став мастером, оставайся благодарным учеником.

6. Оборудование и инвентарь

Оборудование залов для занятий каратэ. Татами, его размеры и эксплуатация. Уход за татами. Спортивная одежда и защитное обмундирование каратиста, уход.

7. Основы техники и тактики каратэ

Демонстрация стоек, положений, перемещений в стойках с изменением положения рук и корпуса. Техника рук. Техника защиты. Удары ногами. Техника падений. Техника комбинаций. Работа в паре с партнером. Техника работы по снарядам. Техника самозащиты. Бросковая техника. Техника ката. Техника ведения поединка. Техника освобождения от захватов.

8. Правила соревнований, их организация и проведение

Правила соревнований по Косики каратэ. Возрастные группы участников соревнований по Косики каратэ. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец боя. Продолжительность боя. Оценка ударов в поединке. Запрещенные приемы. Результаты боя.

Аттестационная система стиля (система поясов).

Общая физическая подготовка (ОФП):

Строевые упражнения: Общие понятия о строе, строевых упражнениях в командах. Действия в строю, на месте и в движении:

построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения:

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину, высоту, с места, с разбега, на одной и на двух ногах, вперед назад, боком, с вращениями.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью, с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Упражнения для формирования осанки (в разминке):

- для укрепления мышц шеи, рук и плечевого пояса: 1. Наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево; повороты головы вправо и влево; круговые движения головы), 2. Поднимание одной руки и обеих рук вперед, в стороны, вверх, назад; круговые движения рук в лицевой и боковой плоскостях; сгибание и разгибание рук (без предметов и с предметами – палки, мячи, флажки). 3. Поднимание и опускание плеч; отведение и сведение; круговые движения плеч. 4. Упражнения с палками (палка за

головой, за лопатками, сзади на изгибах локтей, внизу – сзади в прямых руках). 5. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей, в положении стоя, сидя, произвольным способом и по заданию.

- для укрепления мышц туловища: 1. Наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево. 2. Повороты туловища вправо и влево. 3. Повороты туловища в сочетании с наклонами в положении сидя на гимнастической скамейке, на полу, стоя на одном колене, двух коленях, в упоре на коленях.

- для укрепления мышц ног: 1. Отставление ноги на всю ступню, на носок, вперед, в сторону, назад. 2. Поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад. 3. Поднимание поочередно правой (левой) ноги вперед, в сторону, назад с одновременным сгибанием. 4. Полуприседания и приседания.

- для укрепления мышц стопы: 1. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы. 2. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, по канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать лежащий предмет). 3. Захватывание и перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней (в положении сидя на скамейке). 4. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и на пятки. 5. Ходьба с параллельной постановкой стоп. 6. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на гимнастической скамейке, ноги прямые.

Разминка:

1. *Упражнения для разминки мышц шеи и увеличения подвижности шейных позвонков:* повороты головы (влево вправо), наклоны головы (вверх-вниз, вправо-влево), вращение головы (вправо-влево).

2. *Упражнения для бедер и спины:* Широкие вращательные движения предназначены для разминки мышц плечевого пояса и мышц спины, а также поясничного отдела позвоночника.

3.*Упражнения для разминки и растяжки ног:* Наклоны, вперед не сгибая ног в коленных суставах, позволяют разогреть мышцы и увеличить подвижность сухожилий ног.

4.*Упражнения для разминки и растяжки ног:* упражнение позволяет разогреть мышцы и увеличить подвижность в тазобедренном суставе.

5.*Упражнения для разминки и растяжки "ахилова" сухожилия:* упражнение позволяет разогреть и подготовить к тренировке голеностоп.

6.*Наклоны вперед со ступнями вместе:* упражнение для увеличения гибкости позвоночника и растяжения паховых сухожилий.

7.*Упражнение для рук:* упражнение позволяет укрепить запястье, увеличить гибкость лучезапястного сустава и улучшает координацию.

8.*Отжимания, ноги разведены в стороны:* упражнение позволяет увеличить подвижность в тазобедренных суставах и одновременно укрепить запястья и мышцы плечевого пояса, способствует формированию кулака.

9.*Упражнения для бедер:* наклоны вперед и назад увеличивают подвижность в тазобедренных суставах и поясничном отделе позвоночника.

10.*Упражнения для растяжки ног:* поперечные наклоны вправо и влево в поперечном шпагате до касания лбом колена способствуют увеличению гибкости.

11.*Упражнения для растяжки ног:* наклоны вперед из положения поперечного шпагата до касания пола лбом увеличивают гибкость позвоночника и подвижность суставов ног.

12.*Упражнения для растяжки ног:* Из положения поперечного шпагата наклоны в сторону с одновременным переходом в продольный шпагат активно способствуют увеличению гибкости в тазобедренных суставах.

13.*Упражнения с предметами:* скакалками, лапами, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

14. Упражнения для развития быстроты: удары рукой или ногой с максимальной скоростью: в воздух; на снарядах; с утяжелителями, без отягощения; с установкой на достижение максимума скорости и с контролем над техникой исполнения; на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, лапах) с максимальной частотой. Нанесение серий ударов руками или ногами с последующим отдыхом; по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове; выполнение ударов руками, а затем бега на месте; выполнение ударов руками в прыжке вверх на месте; удары в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. "Бой с тенью" в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами; бег со старта из различных положений (сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону); быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев; ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или – круговые; передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага; потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз.

15. Удары рук: по звуковому сигналу "касания", по звуковому сигналу, по боксерской лапе (на зрительный сигнал, "охотиться" за лапой, с мгновенным отдергиванием кулака назад), по куску газеты, по мешку ("пробить мешок", двойной удар по мешку одной или двумя руками, мощный удар по приближающему мешку).

16. Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лежа на руках, на кулаках и на пальцах, с хлопками ладоней между отжиманиями, в упоре сидя, опираясь на небольшое возвышение сзади, сгибание и разгибание рук из положения лежа на скорость. Упражнения со штангой, подъем туловища ("пресс"), прогибы туловища назад, наклоны в сторону резко с отягощением (с гантелями 0,5% веса, с камнями, экспандером, гириями, штангой); с гириями

толчок и рывок; вис на согнутых руках на перекладине хватом сверху и хватом снизу; подтягивание, подъем на перекладине. Приседания, приседания с партнером (свой вес).

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке, кувырки через плечо вперед и назад, переворот боком, мостик, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на голове, стойка на кулаках, шпагат.

Метания теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой, и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Упражнения на расслабление: из полнаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полнаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

Медитация. Состояние глубокого физического расслабления при одновременной умственной сосредоточенности. Существует много способов достичь такого состояния. Чисто психологическая техника заключается в следующем: вам предлагается сесть и сконцентрироваться на чем-то, что сможет удерживать ваше внимание от 5 до 30 минут - расслабление мышц, какое-то слово или некий образ.

Контроль дыхания, которое обычно становится более спокойным и глубоким по мере расслабления, - основная составляющая многих приемов медитации.

Специальная физическая подготовка

1. Демонстрация стоек (*dachi*)

9 кю желтый пояс:

- мусуби дачи (*musubi dachi*)-стойка внимания, носки врозь;
- хейсоку дачи (*heise dachi*) - церемониальная стойка, непринужденная стойка, поза ожидания, стойка ступни вместе;
- шизен хонтай дачи (*shizen hontai dachi*) – естественная стойка, ноги на ширине плеч;
- учи мата дзиго хсжтай дачи - (*uchimata jigo hontai dachi*) - защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь;
- найханчин дачи (*naihanchin dachi*) - стойка "наездника", ступни на 2 ширине плеч, центр тяжести низко опущен, ступни чуть разведены в стороны;
- санчин дачи (*sanchin dachi*) - оборонительная силовая стойка;
- дзенкутсу дачи (*zenkutsu dachi*) - передняя, длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола;
- кокутсу дачи (*kokutsu dachi*) - задняя устойчивая стойка;
- неко аши дачи (*neko ashi dachi*) - "кошачья" стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев;
- саги аши дачи (*sagi ashi dachi*) - стойка "цапли" (на одной ноге);
- цуру аши дачи (*tsuru ashi dacht*) - стойка "журавля", вес на передней ноге, задняя нога касается пола только пальцами;
- сотобираку дзиго хонтай дачи (*sotobiraku jigo huntai dachi*) - открытая стойка, колени развернуты наружу.

8 – 7 кю оранжевый пояс:

- хейко дачи (*heiko dachi*) - стойка ступни на ширине плеч, ступни параллельны;

- шико дачи (shtko dachi) - "стойка сумоиста", ступни широко расставлены (1,5 ширины плеч), колени согнуты, ступни и колени развернуты наружу;

- уширо неко аши дачи (ushiro neko ashi dachi) - "задняя" кошачья стойка, передняя нога опирается на всю стопу, дальняя нога опирается только на пальцы, колени согнуты;

- коза дачи (kosa dachi) - боковая стойка со скрещенными ногами, используется на короткие периоды для боковых перемещений или подготовки боковых ударов ногами;

- ката хиза дачи (kata hiza dachi) - стойка на одном колене, колено дальней ноги касается пола, передняя нога опирается на всю ступню.

2. Демонстрация положений (катае) 9 кю желтый пояс:

- дзёдан камае (jodan kamae) - верхняя защитная позиция;

- чудан камае (chudan kamae) - средняя защитная позиция;

- гедан камае (gedan kamae) - нижняя защитная позиция;

- хассо камае (hasso kamae) - комбинированная защитная позиция;

- шизен камае (shizen kamae) - защитная позиция (внимания, готовности).

Оранжевый пояс:

- неко аши хоко (neko ashi hoko) - кошачий подшаг, выполняется в 3 формах: - дзеншин неко аши хоко (zenshin neko ashi hoko) - подшаг вперед;

- котай неко аши хоко (kotai neko ashi hoko) - подшаг назад;

- зигзагообразный подшаг козд-аши (kosa ashi) - подшаг по диагонали без перемены стойки, перемещение в боковой плоскости со скрещиванием ног.

3. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tal sabaki)

Желтый пояс:

- санчин хоко (sanchin hoko) - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге хангетсухоко;

- (hangetsu hoko) - широкий шаг полумесяцем по внешней дуге;
- мавари аши (mavari ashi) - поворот без перемещения;

1. миги мае мавари аши (migi mae mawan ashi) - поворот на 180° вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку);

2. соноба мавари аши (sonoba mawan ashi) - поворот на 180° для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счет движения корпуса;

3. миги уширо мавари аши (migi ushiro mawan ashi) хидари уширо мавари аши (hidari ushiro mawari ashi) - поворот в стойках за счет длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси;

- окури аши (okuriashi) - подшаг в перед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперед);

- ои аши (oi ashi) - длинный перешаг вперед/назад (например, задняя нога проходит вперед);

- фумикоми аши (fumikomi ashi) - "печатающий" шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например, из кокутсу дачи в дзенкутсу дачи).

Оранжевый пояс:

- маваши дзуки (mawashi zuki) - рубящий удар с вращением корпуса вокруг своей оси, перемещение одной из стоп по дуге и на месте;

- каги дзуки (kagi zuki) - удар в средний уровень с боковым скручиванием;

- аге дзуки (age zuki) - апперкот, удар кулаком снизу вверх по восходящей траектории;

- мороте дзуки (morote zuki) - синхронный удар двумя кулаками.

"Рубящие" удары руками (ueki waza) Этот тип ударов производится с полной амплитудой по внутренним и внешним траекториям. В ударах могут использоваться следующие ударные поверхности: ребро ладони, тыльная сторона кулака, пальцы, внешняя и внутренняя стороны открытой ладони,

основание (подушечка) ладони, средние фаланги согнутых пальцев руки и т.д. Обязательна работа корпуса (скручивание) и бедер:

- шуто учи (shuto uchi) - удар ребром ладони по широкой траектории, варианты;

- шуто гьяку учи (shuto gyaku uchi) - рубящий удар ребром ладони по внутренней траектории наружу;

- ёко маваши учи (eko mawashi uchi) - рубящий удар ребром ладони по внешней траектории внутрь. Удар выполняется с широким замахом из-за головы;

- учи ороши (uchi oroshi) - рубящий удар ребром ладони сверху вниз;

- мороте учи (morote uchi) - синхронный рубящий удар двумя ладонями по внутренним траекториям наружу, либо по внешним траекториям внутрь.

Зеленый пояс:

Показ возможности свободного перехода из любой стойки в любую другую с изменением положения рук (камае). Переходы выполняются с разворотами, уходами. Показать все виды изученных перемещений по всем направлениям.

4. Техника рук (joshi waza) Проникающие удары руками (tsuku waza)

Желтый пояс:

- шомен дзуки (shomen zuki) - удар вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси;

- окури дзуки (okun zuki) - подшаг дальней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой;

- хинери дзуки (hineri zuki) - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса;

- ои дзуки (oi zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар одноименной (передней) рукой;

- гьяку дзуки (gyaku zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар разноименной (дальней) рукой;

- сокумен дзуки (sokumen zuki) - выполняется так же, как и окури дзуки, только в финальной стадии удара корпус и плечи полностью разворачиваются в плоскости удара;

- эмпи учи (empi uchi) - удар локтем;

При обучении техники перемещений и ударов особое внимание уделять устойчивости, скручиванию корпуса, перемещению (правильному использованию) центра тяжести, правильному дыханию и концентрации;

Оранжевый пояс:

- маваши дзуки (mawashi zuki) - рубящий удар с вращением корпуса вокруг своей оси, перемещение одной из стоп по дуге и на месте;

- каги дзуки (kagi zuki) - удар в средний уровень с боковым скручиванием;

- аге дзуки (age zuki) - апперкот, удар кулаком снизу вверх по восходящей траектории;

- мороте дзуки (morote zuki) - синхронный удар двумя кулаками. "Рубящие" удары руками (ueki waza). Этот тип ударов производится с полной амплитудой по внутренним и внешним траекториям. В ударах могут использоваться следующие ударные поверхности: ребро ладони, тыльная сторона кулака, пальцы, внешняя и внутренняя стороны открытой ладони, основание (подушечка) ладони, средние фаланги согнутых пальцев руки и т.д. Обязательна работа корпуса (скручивание) и бедер:

- шуто учи (shuto uchi) - удар ребром ладони по широкой траектории, варианты;

- шуто гьяку учи (shuto gyaku uchi) - рубящий удар ребром ладони по внутренней траектории наружу;

- ёко маваши учи (eko mawashi uchi) - рубящий удар ребром ладони по внешней траектории внутрь. Удар выполняется с широким замахом из-за головы;

- учи ороши (uchi oroshi) - рубящий удар ребром ладони сверху вниз;
- мороте учи (morote uchi) - синхронный рубящий удар двумя ладонями по внутренним траекториям наружу, либо по внешним траекториям внутрь;

Зеленый пояс:

удары руками "наотмаш":

- (uchi waza);
- уракен учи (uraken uchi) - удар внешней стороной кулака по внутренней дуге наружу;
- кентсуй учи (kentsin uchi) - рука молот - удар тыльной стороной кулака
- хайто учи (haito uchi) - удар внутренней стороной пальцев руки, сложенных вместе;
- некозекен учи (nekozeken uchi)- удар запястьем согнутой в запястье руки (кисти);
- хирате учи (hirate uchi) - удар внутренней стороной ладони по внешней траектории (дуге) внутрь;
- хайшу учи (haihsu uchi) - удар внутренней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу;
- нуките (nukite) - удар кончиками сжатых пальцев открытой ладони вперед;
- шотей учи (shotei uchi)
- удар лодушечкой (основанием) ладони.

5. Техника защиты (Водуо waza)

Желтый пояс

Блоки, уходы, остановки (накладки), удержания, (атака на опережение), (недопущение поединка), а также комбинации перечисленных техник.

Блоки руками (uke waza)

- уде уке (ude uke) - блок предплечьем, выполняется в 2 формах

- учи уде уке (uchi ude uke) - блок предплечья внутрь;
- сото уде уке (soto ude uke) - блок предплечьем наружу;
- аге уке (age uke) - блок предплечьем снизу вверх;
- гедан барай (gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем,

выполняется в 2 формах:

- учи гедан барай (uchi gedan barai) нижний уводящий блок предплечьем внутрь;
- сото гедан барай (soto gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем наружу;
- тейшо нагаши уке (teisho nagashi uke) - уводящий блок ладонью внутрь;
- шуто уке (shuto uke) блок ребром ладони, выполняется в 2 формах:
- сото шуто уке (soto shuto uke) - ребром ладони наружу;
- учи шуто уке (uchi shuto uke) - ребром ладони внутрь.

Оранжевый пояс:

- мороте уке (morote uke) - сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками, выполняется в 3 формах;
- мороте авазе уке (morote awase tike) - прижатые друг к другу руки, согнутые в локтях закрывают голову, одна рука согнута в локте (сото уке) - другая упирается в ее локоть, усиливая блокирующую руку;
- нидан уке (nidan uke) и - двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая гедан-барай;
- каваша-ваза (kavashi waza);
- мае сори ми (mae sori mi) - уход от атакующего назад или уход в перед прямой атаки сзади с изменением стойки, или просто отклонением корпуса назад (в зависимости от дистанции, стойки, длины удара и т.д.). Демонстраций выполняется индивидуально и в паре с партнером ударов руками и ногами.

Зеленый пояс:

- хайто уке (haito uke) - блок внутренней стороной сложенных пальцев руки по внутренней траектории изнутри наружу;

- некозекен уке (nekozen uke) - блок запястьем согнутой в запястье руки (кисти);

- хайшу уке (haishu uke) - блок внешней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу;

- шотей уке (shotei uke) - блок подушечкой ладони снизу вверх, и сверху вниз, в сторону;

- шотей мороте уке (shotei morote uke) - сдвоенный останавливающий блок основанием ладони сверху вниз;

- джюджи уке (juji uke) - блок скрещенными руками с раскрытыми ладонями;

- джюджи аге уке (juji age uke) - блок снизу вверх;

- джюджи отоши уке (juji otoshi uke) - блок сверху вниз.

6. Техника ног (*kashi waza*) желтый пояс:

*Удары ногами (*keri waza*)*

- шомен гери (shomen geri) - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки);

- окури гери (okuri geri) - прямой удар передней ногой с подшагом дальней ноги с передней;

- хинери гери (hineri geri) - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад;

- ои гери (oi geri) - прямой удар передней ногой с перешагом;

- хиза гери (hiza geri) - прямой удар коленом.

Оранжевый пояс:

*Удары ногами (*keri waza*):*

- ёко гери (yoko geri) - прямой удар ребром стопы в сторону;

- каги гери (kagi geri) - круговой удар ногой (пяткой) без поворота корпуса;

- маваши гери (mawashi geri) - круговой удар ногой, выполняется в формах:

- хинери маваши гери (hineri mawashi geri) - круговой удар дальней ногой, нога после удара ставится впереди;

- ои маваши гери (oi mawashi geri) - круговой удар передней ногой;

- хиза ёко маваши гери (hlza yoko mawashi geri) - круговой удар коленом.

Зеленый пояс:

удары ногами (keri waza):

- уширо маваши гери (ushiro mawashi gen) - круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси;

- каги гери (kagi gen) - круговой удар ногой (пяткой) без разворота корпуса;

- уширо гери (ushiro geri) - прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса;

- микадзуки гери (mikazuki gen) - круговой удар стопой ноги снаружи внутрь;

- сокуто маваши гери (sokuto mawashi gen) - круговой удар ребром стопы изнутри наружу;

- сокуто ке ороши (sokuto ke oroshi) - рубящий удар ребром стопы сверху вниз.

7. Техника падений (uke ml) желтый пояс:

- мае уке ми (mae uke mi) - падение вперед (на руки);

- уширо уке ми (ushiro uke mi) - падение назад (с подстраховкой руками);

- йоко уке ми (yoko uke mi) - падение вбок;

- дземпо кайтен уке ми (zempo kaiten uke mi) - кувырок вперед через плечо;

- кохо кайтен уке ми (koho karten uke mi) - кувырок назад через плечо.

Оранжевый пояс:

дополнительно: кувырок вперед через плечо - дземпо кайтен уке ми (zempo kaiten uke mi) проводится в прыжке через партнера, сидящего на коленях.

8. Техника комбинаций (renzoku wau)

Проведение комбинированных защитно-атакующих действий. Демонстрация проводится на месте (комбинация в трех технических действий) и с перемещением вперед или назад (комбинация из двух технических действий).

9. Работа в паре с партнером

Желтый пояс

Элементарные навыки работы с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Основные требования четкость выполнения всех технических элементов (в том числе перемещений), правильное чувство дистанции, концентрация усилия, баланс, правильное дыхание.

Оранжевый пояс

Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них (используя изученные блокировки и уходы). Демонстрируемая техника определяется экзаменаторами и выполняется по их команде. Предпочтительно, чтобы эта часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзенбогу) для демонстрации силы и качества ударов.

Зеленый пояс

Сохраняется тот же принцип и требования, что и при экзамене на оранжевый пояс. Увеличивается количество ударов и их сложность. Особое внимание уделить технике уходов от ударов. Предпочтительно, чтобы эта

часть экзамена проводилась с использованием защитного оборудования (анзенбогу) для демонстрации силы и качества ударов.

10. Бросковая техника

Зеленый пояс

1. Демонстрация различных захватов одной и двумя руками
2. Демонстрация выведения из равновесия вперед, назад, в сторону скручиванием
3. Демонстрация задней подсечки - сасаэ цури коми аши. Демонстрация броска с захватом двух ног - рё аши тори.
5. Демонстрация броска с захватом одной ноги - ката аши.

11. Техника ката

Желтый пояс

Демонстрация Кихон Ката, Те Ваза Когеки Гокё .

Демонстрация базового ката по технике атак руками первые три принципа (подхода):

1. Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё стихия - вода (mizu no kokoro - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало) движения тигра, кошачья стойка.
2. Ката Те Ваза Когеки Дай Нике стихия - огонь (hi no kokoro - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.
3. Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё стихия - земля (chi no kokoro - разум подобен земле, усилием земля создает горы)
движения быка, передняя стойка.

Оранжевый пояс

Демонстрация Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё.

В дополнение к программе желтого пояса демонстрируется базовое ката по технике атак руками первые четвертый и пятый принцип (подход):

1. Dai Yonkyo - ветер (kaze no kokoro - разум подобен ветру, ураганный ветер заглушает вулкан), движения змеи, открытая стойка.

2. Dai Gokyo - воздух (ku no kokoro - разум подобен воздуху), движения дракона, естественная стойка.

3. Демонстрация Те Ваза Гокё Кумите.

Зеленый пояс:

1. Демонстрируется полностью Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё.

2. Демонстрация Те Ваза Гокё Кумите.

Демонстрируется полностью пять принципов работы с партнером.

3. Демонстрация Ката Пинан Шодан (Ката Pinan Shodan).

12. Техника ведения поединка:

Знание этики и этикета поединка, команд судьи.

13. Техника самозащиты:

Зеленый пояс:

Должны показывать технику самозащиты и бросковую технику (наге ваза/nage waza).

Курс самозащиты, включенный в аттестационную программу до 1 дана, состоит из следующих разделов:

- освобождение от различных видов захватов.

Сложность захватов и техники освобождения регламентируются уровнем кю или дана:

- работа против вооруженного противника;
- проведение болевых захватов, удушений и удержаний;
- раздел бросковой техники (наге ваза), включающий наиболее распространенные броски и подсечки.

14. Техника освобождения от захватов

Различные варианты освобождений, используя ударную технику, технику перемещений, бросковую технику и комбинации этих техник.

Зеленый пояс:

- освобождение от захвата за кисть одноименной и разноименной рукой;
- освобождение от захвата двух рук;
- освобождение от захвата за отворот одежды (одно! или двумя руками);
- освобождение от захвата корпуса сзади.

15. Техника работы по снарядам (лапам)

Выполняются удары в комбинациях с перемещениями, включая удары руками и ногами. Обращать внимание на выносливость, силу ударов и скорость проведения комбинаций.

Оранжевый пояс:

Демонстрация ударов проводится на легких снарядах ("лапах"). Выполняются все удары из стоек без перемещений. Наносится не менее пяти ударов каждого вида, с правой и левой стороны. Также выполняются удары с линейным перемещением по залу. Демонстрируются комбинации ударов с чередованием рук и ног. Основные требования: обратить внимание на правильное дыхание, концентрацию силы удара, баланс и возврат после выполнения удара в устойчивую позицию. Примечание: если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзёдан).

Зеленый пояс:

Демонстрация ударов проводится на легких снарядах ("лапах"). Выполняются все удары из стоек без перемещений. Наносится не менее пяти ударов каждого вида, с правой и левой стороны. Также выполняются удары с линейным перемещением по залу. Демонстрируются комбинации ударов с чередованием рук и ног.

Основные требования в дополнение к требованиям экзаменов на предыдущие ступени обратить внимание на выносливость, силу ударов и скорость проведения комбинаций. Примечание: если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзедан).

Техника рук. Проникающие удары руками (дзуки-ваза)

Шомен дзуки - нанесение удара по прямой линии вперед передней частью кулака со скручиванием корпуса вокруг своей оси. *Ои дзуки* - удар вперед с длинным шагом.

Техника нанесения ударов ногами (кери-ваза)

Применение ноги как оружия. *Шомен мае гери* - удар вперед. В шомен мае гери удар наносится не всей ступней, а только подушечкой пятки, в связи, с чем пальцы ноги, наносящей удар, должны быть отогнуты назад. В технике нанесения этого удара наиболее важную роль играет молниеносное выпрямление ударной ноги в колене. В результате этого движения ноги подушечка ступни, идя вверх, наносит сильный удар в различные участки корпуса противника. Этот удар напоминает апперкот (удар снизу в боксе).

Техника защиты (уке-ваза)

Основная цель защиты в каратэ. Под защитой понимается любое действие, направленное на снижение эффективности атаки противника или сведения его к нулю. Четыре категории методов обороны. Правила построения защиты.

Защита на верхнем уровне (дзедан-камае). Блок руками (аге уке)

Защита на среднем уровне (чудан-камае). Блок руками .

Защита на нижнем уровне (гедан-камае). Блок рук (гедан-барай)

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Важное значение в обучении каратэ имеют методы учебно-воспитательного процесса. Они используются для усвоения учебного материала и организации учебной деятельности. К методам усвоения учебного материала относятся словесно-наглядные и практические.

Словесные методы включают: рассказ, описание, объяснение, беседу, разбор задания, указание, команду, оценку и подсчет.

Наглядные методы предусматривают показ, демонстрацию наглядных пособий, световые сигналы.

Среди *практических методов* различают метод расчлененного обучения, метод избирательного обучения, метод целостного обучения, методы строго регламентированного упражнения, а так же соревновательный метод.

Практические методы являются ведущими в учебно-воспитательном процессе по каратэ.

Словесные и наглядные методы создают предпосылки эффективного применения практических методов. Целесообразность применения того или иного практического метода определяется возможностью осваивать двигательные действия в целом или по частям.

Современное каратэ-до уходит своими историческими корнями в далекое прошлое, и великие мастера, которые создавали это каратэ на протяжении всей истории, ставили перед учениками несколько задач:

- 1) духовная подготовка,
- 2) физическая подготовка,
- 3) техническая подготовка – это являлось основой развития стиля, направления.

Знание каратэ передавалось путем письменности, путем каких-то рисунков. Но в Японии была изобретена передача знаний при помощи движений, которые получили название Ката, что есть, в переводе значит форма, содержание, метод.

Эти комплексы изначально предназначались, прежде всего, как учебное закрепление технических навыков, как оздоровительная гимнастика, которая позволяла привести тренирующихся в хорошую спортивную форму, снятие стрессов, нагрузки или развитие физических данных. С годами Ката трансформируется в некий учебный комплекс, который является сегодня азбукой современного каратэ-до.

В настоящее время все известные спортсмены каратэ делятся на две категории: те, кто выступает на соревнованиях только в Ката, и те, кто состязается в парных состязаниях Кумите. При выступлениях в Ката оценка спортсмена производится по его личным показателям (наподобие оценки спортсмена по фигурному катанию). Здесь учитывается плавность и пластичность его движений, сила и точность выполнения технических приемов, его динамика и гибкость, координация и скорость движений. Ката преподносится как органический неразрывный комплекс движений. Конечно, если наблюдать Ката не как единое целое, а как серию разрозненных упражнений, то в этом внешний эффект будет отсутствовать.

Но следует иметь в виду, что в каждой Ката любое движение должно выполняться с силой и предельной четкостью. Именно по этой причине Ката считается хорошей основой для отработки техники каратэ: развитие чувства устойчивости корпуса, уверенности в движениях, проведения мощных и целеустремленных атак и умение постановки устойчивой обороны.

Реализация программы предполагает использование элементов *технологии обучения* Косики каратэ президента Федерации М.В. Крысина и рассматривает этапы профессионализма учителя. Воспитание спортсменов зависит от культуры проведения тренировочного мероприятия, а это является эстетическим воспитанием учащихся, это еще и облик ученика и тренера. Важнейшим воспитанием на занятиях – это отношение ученика и учителя, его личный пример во всем.

Тесная связь ученика с учителем все же необходима исходя из следующих и моральных практических соображений:

- учитель всегда опережает ученика на пути совершенств и уже обладает тем опытом, который пока скрыт от последнего. Поэтому он может легко сориентировать ученика и избавить его ошибок.

- техническое и духовное содержание каратэ-до невозможно передать только словами, здесь главная роль отводится интуиции. На занятиях чаще всего общаются на языке тела, т.е. учитель показывает движения, из которых состоит упражнение, а ученик постигает их суть и притом постепенно. Поэтому одни и те же виды технических приемов должны постепенно отрабатываться, настойчивой тренировкой закрепляться, а их исполнение должно постоянно совершенствоваться.

Настоящий учитель – это, прежде всего, тонко ощущающий душу ученика, друг, который умело, направляет свободное развитие индивидуальностей своего подопечного. Он служит ему примером, способствует внешнему и внутреннему равновесию во взаимоотношениях с учеником. Стимулирует все успехи в техническом и духовном плане, оказывает ему во всех делах эффективную помощь. Общение между ними строится на принципе от сердца к сердцу. Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации подобрать для каждого ученика соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Для этого учитель должен уметь правильно ставить наводящие вопросы и рассказать так, чтобы ученики сами сделали основные выводы, опираясь на свой маленький опыт, свои знания. При этом следует сконцентрировать внимание учеников на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной задачи, способствуя формированию их творческого проявления, убеждая в ценности использования полученных знаний. Такой подход активизирует процессы самопознания и самоуправления деятельности учеников.

Основные принципы работы

- принцип гуманизма;
- принцип здорового образа жизни;
- принцип создания ситуации успеха каждому ребенку;
- принцип взаимосотрудничества педагогов, детей, родителей.

УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основным условием реализации программы для каратэ является наличие помещения «До-дзе» - спортивный зал, который является местом коллективного общения, потому необходимо избегать чтобы что-либо мешало проведению тренировки. Царящая в зале атмосфера должна нацеливать занимающихся на готовность к кропотливой и целеустремленной работе. Все каратисты должны иметь специальную форму для занятий (кей-коги), которая состоит из куртки, штанов и пояса (КИМОНО), а так же защитные средства: КИРАСА (жилет), ШЛЕМ, НАКЛАДКИ НА КИСТИ.

На занятиях спортсмены применяют спортивный инвентарь: БОКСЕРСКИЙ МЕШОК, ЛАПЫ, БОКСЕРСКИЕ ПОДУШКИ, ЩИТКИ на ноги, ПЕРЕКЛАДИНА для подтягивания, ГАНТЕЛИ, ЭКСПАНДЕР и др. Для работы для техники падения и бросковой техникой должно быть мягкое покрытие на пол (МАТЫ, ТАТАМИ). Для движения за пределами татами каждый спортсмен из соображения гигиены, должен иметь подходящие САНДАЛИ.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196».
8. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

11. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

12. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

14. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

15. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

16. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

Литература для педагога

1. Требования к аттестационным экзаменам спортсменам федерации Шерензи-рю Кенкокан каратэ до и Косики каратэ до России. Автор М.В. Крысин. 1996

2. Барковский В.Е., Смирнов Н.В. Практическое каратэ / В.Е. Барковский, Н.В.Смирнов – М.: Смарт, 1991

3. Вельмякин В.Н. «Боевые искусства», каратэ, рукопашный бой / Вельмякин В.Н. – М.: 1997.

4. Вовк Н.М. Основы каратэ. Учебно-методическое пособие / Н.М. Вовк – М.: Олимп, 1990

5. Зверев С.М. «Программы для внешкольных учреждений». Спортивные секции / Зверев С.М. – М.: 1996.

6. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский – М.: «Гранд», 1997

7. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. «Программы физического воспитания учащихся» / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский – М.: 1997.

8. Ляха В.И., Любомирский Л.Е., Мейксона Г.Б. «Физическая культура» / В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского – М.: 2001.

9. Ояма М. Это каратэ / М. Ояма – М.: Фаир-пресс, 2002

10. Хокидзаки Кудзо. Уэчи-рю каратэ-до. Путь от ученика до мастера / Кудзо Хокидзаки – М.: «Спорт-пресс», 2003

11. Харбер Зетцерр. Каратэ от азов до черного пояса / Зетцерр Харбер – М.: Модус 1997

Литература для детей

1. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. «Программы физического воспитания учащихся», 1997.

2. Накаяма Масатоми. Практическое каратэ для всех / Масатоми Накаяма – М.: Фаир-пресс 2002

3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура, 1998.

4. Рояма Хацуо. Моя жизнь – каратэ / Хацуо Рояма – М.: Городец, 2003

5. Травников А. Каратэ для начинающих / А.Травников – М.: АСТ, 2009

6. Требования к аттестационным экзаменам спортсменам федерации Шерензи-рю Кенкокан каратэ до и Косики каратэ до России. Автор М.В. Крысин.1996.