

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От «28» апреля 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«КАРАТЭ»
(авторская)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
Козлова Юлия Витальевна
Педагог дополнительного образования

ЗАТО г. Железногорск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – японское боевое искусство, один из видов самообороны без оружия. Заниматься им может любой человек не зависимо от возраста и состояния здоровья, так как это боевое искусство включает в себя огромную базу оздоровительных упражнений, разработанных мастерами на протяжении многих веков. Тренировка означает работу тела и духа и должное уважение к своему сопернику. Выявление победителя и побежденного не является высшей целью, поэтому главной задачей следования по этому пути является воспитание высшего духа – духа смирения.

Программа «Каратэ» составлена в соответствии с требованиями (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Устав Учреждения).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Каратэ» заключается в том, что она даёт возможность не только развивать физические резервы занимающегося, но и воспитывает в нём самодисциплину, воинский дух, уверенность в себе, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Благодаря правилам поведения и этикету, которые используются в традиционном шотокан каратэдо, формируется полноценная личность с твёрдыми моральными и этическими устоями.

Программа педагогически целесообразна. Благодаря тому, что занятия каратэ включают в себя не только физическое, но и духовное развитие, этот вид боевого искусства несёт в себе огромную воспитательную ценность. Занятия каратэ помогают ученику развить в себе много полезных качеств:

Понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей. (Уважение на примерах системы этикета и взаимоотношений между педагогом и учениками, а также понимание **неиспользования** своего мастерства в ущерб другим.)

Устойчивые привычки к тренировкам и самодисциплине. (Недисциплинированный ученик физически не в состоянии овладеть сложными и требующими упорного труда техническими приемами. Чтобы добиться успеха, каждый боец должен настойчиво работать и постоянно следить за собственной дисциплиной).

Осознание себя полноправным членом семьи и общества. (Занимающиеся учатся взаимной ответственности и взаимодействию. Таким образом, они вносят свой вклад в создание благоприятных и безопасных условий учебного процесса.)

Этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали. (Ученики должны понимать необходимость правильного использования своих знаний даже в тех случаях самообороны, когда нанесение физического ущерба противнику на первый взгляд может показаться оправданным.)

Интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению образования. (Ученикам приходится постоянно совершенствоваться и интересоваться окружающим миром, и на каждом этапе они будут делать новые открытия и ставить перед собой новые цели.)

Эстетический вкус и самовыражение в искусстве. (На занятиях ученики знакомятся и с эстетическими аспектами изучаемого стиля, а то, что правильно, прежде всего, красиво.)

Отличительная особенность программы от других уже существующих в том, что она является циклической и ее легко можно приспособить под любой уровень занимающихся: от самого начального до продвинутого.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы – учащиеся 7-18 лет, с повышенной мотивацией к данному виду деятельности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы – 1 год.

Количество часов обучения по программе – 216 ч. Годовые учебные планы составлены исходя из 36 недель занятий.

Форма обучения: очная. Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных и электронных образовательных технологий. Данные технологии применяются в случае болезни учащегося или для учащихся при консультировании по отдельным вопросам в соответствии с содержанием программы, а также при неблагоприятной социальной обстановке в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

Режим занятий: занятия проводятся 6 часов в неделю, возможно спаренные занятия с перерывом 10 минут. Одно занятие длится 40 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Постижение философии восточных единоборств путем овладения базовой техникой традиционного шотокан каратэдо и формирование на этой основе гармонично развитой личности, стремящейся к постоянному совершенствованию, любящей свою Родину, умеющей решать поставленные

задачи, преодолевать трудности, морально устойчивой и обладающей крепким физическим здоровьем.

Задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
I.	Теоретическая подготовка	12	12		
	Техника безопасности.	4	4		Устный опрос
	История каратэ.	2	2		Устный опрос
	Гигиенические знания и навыки.	2	2		Устный опрос
	Правила соревнований.	4	4		Зачет
II.	Общая физическая подготовка	24		24	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
III.	Специальная физическая подготовка	52		52	Тестирование, выполнение контрольных нормативов
	Игровая тренировка.	12		12	Контрольные игры
	Стойки и перемещения.	16		16	Зачет
IV.	Техническая подготовка	116		116	
	Техника рук (блоки, удары).	16		16	Зачет
	Техника ног (блоки, удары).	16		16	Зачет
	Бросковая техника,	16		16	Зачет

	страховки.				
	Кихон: техн.действия в связках	14		14	Зачет
	Ката: формальные упражнения	14		14	Соревнование
	Кумитэ: поединки.	16		16	Соревнование
	Работа по аттестац. программе.	16		16	Зачет
	Тэмасивари.	8		8	Зачет
V.	Соревновательная подготовка	8		8	Соревнование
VI.	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
	ВСЕГО:	216 ч	12 ч	204 ч	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Теоретическая подготовка (Теория 12 ч).

Техника безопасности (Теория 4 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на улице во время тренировки. Правила безопасности при выполнении различных упражнений.

История каратэ (Теория 2 ч.).

Сведения о зарождении, развитии и распространении каратэ во всем мире. Сведения о родоначальниках стилей и их жизненном пути. Краткая информация о стилях каратэ.

Гигиенические знания и навыки (Теория 2 ч).

Соблюдение санитарно-гигиенических требований. Уход за телом, рациональный выбор одежды и обуви. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Правила соревнований (Теория 4 ч).

Знакомство с правилами соревнований, навыки судейства. Умение оценивать ошибки при выполнении формальных упражнений. Знание запрещенных и разрешенных приемов в кумитэ. Умение оценить правильно проведенную атаку и т. д.

II. Общая физическая подготовка (ОФП) (Практика 24 ч).

Разогревающие упражнения. Усиливают кровообращение, подготавливают тело к основной нагрузке: бег (челночный, скрестным шагом, приставными шагами, спиной вперед, во вращении, обычный, спринт); прыжки (на одной, двух ногах, из стороны в сторону, "звездой", на скакалке); вращения (шеей, плечами, корпусом, бедрами, коленями); наклоны корпуса (в стороны, вперед, назад); махи ногами.

Упражнения на силу. Предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов: отжимания (на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях); пресс (подъем корпуса, ног, складывание); подъем корпуса, ног из положения: лежа на животе; приседания (на одной, двух ногах); прыжки из низкого приседа; подтягивания; выпады.

Упражнения на скорость. Развивают реакцию, подвижность суставов: скоростные удары руками и ногами; скоростные перемещения; прыжки со скакалкой на время; бег со сменой направления; упражнения с резиновой лентой.

Упражнения для развития выносливости. Повышают работоспособность: кросс; бой с тенью; многократное повторение технических приемов с отягощениями; бег по лестнице, на длинные дистанции; спарринг.

III. Специальная физическая подготовка (СФП) (Практика 52 ч).

Упражнения на растяжение, координацию и дыхание (Практика 24 ч).

Упражнения для растяжения. Повышают двигательные способности тела, благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц: разминание пальцев; растяжение мышц шеи; растяжение грудных мышц; наклоны корпуса (вперед, назад, в стороны - сидя, стоя); растяжение мышц ног (шпагаты и сопутствующие упражнения); махи и вращения ногами; мостик; стойка на лопатках; вращения руками; растяжение "бабочка" и т.д.

Упражнения для развития равновесия и координации. Улучшают пространственное восприятие и устойчивость, способствуют формированию правильной стойки. Важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах: прыжки (через скакалку, со сменой ног, с разворотом на 360⁰, с касанием коленями груди); стойка на голове и руках; "колесо" (на одной, двух руках); приседания (на одной ноге, с партнером); удары ногами; растяжения, стоя на одной ноге; мостик из положения стоя; кувырки.

Дыхательные упражнения. Позволяют в одно мгновение сделать тело упругим и невосприимчивым к атакам противника. При резком и внезапном выдохе происходит полная концентрация энергии, все мышцы наливаются силой и действуют как единое целое. Развитию дыхания способствуют: регулярное и многократное выполнение технических приемов на месте и в движении; выполнение формальных упражнений (ката); поединки; бои с тенью.

Игровая тренировка (Практика 12 ч).

Проводится для физической и психологической разгрузки учащихся. Включает в себя игровые виды (волейбол, футбол, баскетбол), различные эстафеты, спарринги в игровой форме, отработка различных техник каратэ в парах, тройках, четверках и т. д.

Стойки и перемещения (Практика 16 ч).

Стойки. Твердая и уверенная стойка позволяет провести мощный прием быстро, точно и без остановок.

В каратэ термин стойка (дэчиката) означает положение нижней части тела, бедер и ног. Для разных боевых ситуаций существуют разные виды стоек, а также соответствующие способы перемещений.

Стойки можно разделить на две группы в зависимости от положения колен к центру тяжести.

В первой группе колени сильно разведены наружу от воображаемой линии, соединяющей центр тяжести тела и пол.

Во второй группе колени повернуты внутрь.

В любой из этих стоек колени и пальцы ног должны быть обращены в одном направлении, вся поверхность стопы должна находиться в надежном контакте с полом. Стойки изменяются в зависимости от цели.

Перемещения. Правильное движение тела в любом направлении при разумном использовании ног. Одна нога всегда является опорной и обеспечивает старт. То есть, опорная нога с силой толкается в пол, движущая нога скользит очень быстро, но плавно.

Существует несколько видов перемещений: обычный шаг; приставной шаг; скользящий шаг; скрестный шаг.

Стойкам и перемещениям необходимо уделять максимальное внимание на любой стадии обучения.

IV. Техническая подготовка (Практика 119 ч).

Техника рук (блоки, удары) (Практика 16 ч).

Техника рук подразделяется на атакующие и оборонительные действия: ударная техника и блокирующая техника.

Блоки. Блоком называется оборонительный способ отражения или парирования атакующего движения противника. Эти технические приемы обычно классифицируются на блоки верхнего, среднего и нижнего уровней. Блоки часто сочетаются с контратакующими ударами руками, ногами или бросками. Блоки в каратэ часто приравниваются к ударам, т.к. несут почти такую же функцию. Для правильной постановки блока и контратаки необходимо развитое чувство времени и высокая точность движений.

Удары руками. Использование рук является основным атакующим действием многих стилей. Секрет эффективного применения техники рук кроется в правильном использовании инерции движения тела.

Техника ног (блоки, удары) (Практика 16 ч).

Ноги в каратэ являются таким же ударным и блокирующим инструментом, как и руки. Так же существует три уровня, по которым можно работать ногами: верхний, средний и нижний.

Блоки. Применяются для защиты среднего и нижнего уровней. Это блок голенью (круговое движение изнутри наружу или снаружи вовнутрь) или стопой. В основном защита применяется от атаки ногами, но бывают случаи, когда блок ногой ставится от ударов руками. В кумитэ блоком часто является встречный удар по ноге противника.

Удары. Поскольку ноги длиннее и сильнее рук, удары ими чаще оказываются предпочтительнее ударов руками. Практически все удары выполняются во вращении, в прыжке, в полете, а также их разнообразные комбинации. Если удар ногой выполняется правильно и с предельной скоростью, он представляет собой захватывающее зрелище и является одной из наиболее мощных техник боевых искусств.

Бросковая техника, страховки (Практика 16 ч).

В каратэ существует также небольшой арсенал бросковой техники, который в ключает в себя захваты, болевые, удушения и страховочные

упражнения. В основном знание их необходимо при расшифровке и выполнении формальных упражнений.

Страховочные упражнения. Являются неотъемлемой частью разминки в боевых искусствах, так как развивают координацию, ловкость, подвижность, способность группироваться при падении. Это такие виды упражнений, как кувырки: вперед, назад, через плечо, через голову, в полете. Падения на спину и на бок. Умение выполнять страховки предохраняет занимающихся от многих травм.

Кихон: технические действия в связках (Практика 14 ч).

Кихон – это выполнение различных технических комбинаций, таких как, удары руками, ногами, блоки, перемещаясь в различных стойках. Кихон является базовой тренировкой в каратэ и занимает достаточно большой отрезок времени. Для каждого уровня учеников существуют соответствующие по сложности комбинации, которые отрабатываются на каждой тренировке.

Ката: формальные упражнения (Практика 14 ч).

Ката являются наиболее структурированным выражением боевого искусства. Каждое формальное упражнение обладает идеальной моделью выполнения и представляет собой серию атакующих и оборонительных движений, следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого противника. Блоки, удары руками и ногами, стойки и перемещения, используемые в ката, полностью соответствуют тому уровню мастерства, на котором спортсмен находится в данный момент. И усложняются от одного упражнения к другому. Ката можно разделить на две группы.

Первая направлена на физическое развитие и укрепление скелета человека и его мышц.

Вторая способствует развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться.

Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений, физический и духовный характер. Чередование скоростных, плавных и силовых движений максимально способствуют в развитии боевых и технических качеств спортсмена.

Кумитэ: поединки (Практика 16 ч).

Кумитэ – это метод тренировки, при котором атакующие и оборонительные приемы, изученные в ката, находят свое практическое воплощение. Существует несколько видов кумитэ: свободное, полусвободное и базовое.

Обусловленный спарринг является самым безопасным способом преподнесения идей и стратегий этого метода обучения. Помогает спортсменам научиться контролировать свои действия.

Регулярное проведение спаррингов способствует развитию выносливости спортсменов и позволяет им глубже понять свои собственные психические и физические особенности.

Работа по аттестационной программе (Практика 16 ч). Отработка связок, спаррингов и ката соответственно уровню.

Тэмасивари: твердая подготовка рук, ног (Практика 8 ч).

Под словом "тэмасивари" подразумевается набивка ударных частей тела (рук, ног), чтобы они были наименее чувствительными к боли. Набивка заключается в отработке ударов по тяжелой груше, по макиваре (туго набитому мешку из плотной ткани, закрепленному на шесте или доске), по боксерским лапам. Также набивка происходит при отработке блоков и ударов с партнером.

V. Соревновательная подготовка (Практика 8 ч).

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: личное ката и кумитэ.

Кумитэ. В подготовку входят занятия по общефизической подготовке, включающие в себя прерывистую тренировку, растяжения, отработку перемещений и силовую тренировку. А также тренировки по различным видам спаррингов.

Ката. Основными моментами, на которые необходимо обращать внимание при подготовке к соревнованиям, являются следующие: правильное выполнение движений, правильное выполнение стоек и поз, уровень сложности выполняемых техник, плавный переход одного движения в другое, успешное выполнение всего упражнения, направление и твердость взгляда, уверенность и поведение спортсмена.

Все эти особенности прорабатываются на тренировках, посвященных подготовке к соревнованиям.

VI. Контрольные испытания (Практика 4 ч).

Сдача промежуточной и итоговой аттестации. (Требования по теоретической и практической подготовке вынесены в приложение №1, нормативы по физической подготовке в приложение №2).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Обучение каратэ складывается из теории и практики. Для наиболее полного усвоения тренировочной программы занимающиеся должны

Знать: основные правила организации и проведения соревнований, правила поведения на тренировке, этикет зала (додзё кун), правила гигиены и здорового образа жизни, историю и традиции изучаемого стиля.

Уметь: мысленно представлять себе правильное выполнение каждой новой техники, самостоятельно оценивать собственную практическую работу, выполняя требующие реакции упражнения развивать чувство своевременности, отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник, оказывать первую помощь и проводить реанимационные процедуры с использованием искусственного дыхания и закрытого массажа сердца, проводить и судить небольшие соревнования, самостоятельно строить тренировку.

В результате обучения по программе «Каратэ» у занимающихся формируются

личностные результаты: дисциплина, самоконтроль, устойчивая привычка к ведению здорового образа жизни, культура поведения в обществе,

уважение к окружающим, адекватная самооценка, самообладание в критических ситуациях и умение прийти на помощь;

метапредметные результаты: умение планировать свои действия в соответствии с поставленными целями, умение анализировать результаты своей деятельности, умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях и реально оценивать свои действия;

коммуникативные навыки: умение работать в коллективе, быть ответственным и инициативным.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	Итого часов
Очный режим обучения	26	24	24	24	20	20	24	20	22	204
Соревнования		2		2		2		2		8
Промежуточная и итоговая аттестация				2				2		4
Всего часов	26	26	24	28	20	22	24	24	22	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия: спортивный зал, две стены которого оборудованы зеркалами, для отслеживания правильного выполнения техники каратэ; раздевалки, душевые, туалет.

В качестве материально технического обеспечения программы «Каратэ» используется следующий инвентарь: боксерские лапы, напольная макивара, шведская стенка, длинные деревянные шесты «БО», короткие шесты «Дзё», нунчаки, ручные макивары, гири, гантели.

- **Информационное обеспечение**

1. видеоматериалы, используемые в тренировочном процессе:
 - а) Семинары по традиционному каратэдо шотокан, Москва 2010-2013 гг. Проводит Садашиге Като, 8 Дан IJKA – 6ч (электронный носитель).
 - б) Семинары по традиционному каратэдо шотокан г. Железногорск, Красноярский край 2010-2018гг. Проводит А. В. Дорменко 8 Дан ISKF - 24ч (электронный носитель).

- c) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Красноярск 1999г. Проводит Хироказу Канадзава 10 Дан – 3ч (электронный носитель).
 - d) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Москва 2000 – 2005гг. Проводит Масао Кавазое 8 Дан – 18ч (электронный носитель).
 - e) Семинар по традиционному каратэ Шотокан г. Варшава 2001г. Проводит Деннис Рокач 5 Дан. Чемпионат мира по традиционному каратэ. Бразилия 2000г. – 3ч (электронный носитель).
 - f) Техника каратэ до черного пояса. Учебный фильм – 6ч (электронный носитель).
 - g) Мастерские ката традиционного каратэ Шотокан. Учебный фильм – 3ч (электронный носитель).
2. дидактический материал (наглядные пособия по технике шотокан каратэдо);
3. Интернет-ресурсы:
<http://karaterus.ru/> - Национальная Федерация традиционного Шотокан каратэдо России;
<http://www.iskf.ru/> - Международная Федерация традиционного Шотокан каратэдо;
https://vk.com/iskf_russia
https://vk.com/iskf_krasnoyarsk

• **Кадровое обеспечение**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей».

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является – контрольное задание, зачет, тестирование, соревнование.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования в конце первого полугодия для оценки уровня общей физической и технической подготовки занимающихся.

Итоговая аттестация проводится в конце второго полугодия с целью выполнения требований соответствующего уровня.

Результаты аттестации заносятся в протокол.

Протокол аттестации вынесен в приложение №1

Оценочные материалы

Требования по теоретической и практической подготовке, контрольные нормативы по физической подготовке вынесены в *Приложение №2*.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение проводится преподавателем по каратэ, который несет полную ответственность за качество подготовки и безопасность занимающихся. Педагог регулярно, два раза в год, проводит инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Весь инвентарь, используемый на занятиях по каратэ должен регулярно проверяться и быть исправным.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ

На занятиях используются групповые, фронтальные и индивидуальные способы организации занимающихся.

Фронтальный способ работы используется на разминках, при отработке базовых техник и формальных комплексов (ката). Групповая форма работы также используется для нарабатывания технических навыков, но уже в подгруппах с разным уровнем подготовки. Подгруппы делятся либо на низкий, средний и высокий уровни для решения простых и более сложных задач в соответствующих группах, либо смешанные, что позволяет ученикам с более низким уровнем подготовки смотреть, как работают опытные. При этом педагог контролирует работу каждой группы по очереди. Индивидуальный способ организации используется преимущественно для работы с продвинутыми учениками.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ состоят из практических, теоретических и внеурочных видов деятельности. Обучение практическим двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям). К внеурочным формам обучения относятся участие в соревнованиях, показательных выступлениях, выполнения домашних заданий.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

К методам обучения занимающихся относятся информационные (устное изложение материала, команды, беседы), методы формирования навыков и

умений (демонстрация и объяснение приемов и техник каратэ), методы совершенствования навыков (многократное повторение в различных комбинациях и ситуациях, соревнования, показательные выступления, самостоятельная работа), методы проверки и оценки знаний и навыков (тестирование, наблюдение, контрольные задания), современные методы обучения (онлайн тренировки, интернет-серфинг, видео-уроки).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Абигейл Элсуорт «Анатомия пилатеса». Москва: Эксмо, 2019
- 2) Васильева Л.Ф. «Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса скелетных мышц.» Москва: Эксмо, 2019.
- 3) Войтех Левский "500 советов по самообороне". Москва: ФАИР-ПРЕСС,2001г.
- 4) Дорменко А. В. "Откровенно о Шоткан каратэдо". Москва: Издательские решения, 2021.
- 5) Накаяма М."Лучшее каратэ". Москва: Научно-издательский центр "ЛАДОМИР" "АСТ",1997г.
- 6) Петри Ряйсянен «Аштанга-йога: руководство по практике асан и виньяс в соответствии с традицией Шри К. Паттабхи Джойса. Москва: Мегалион, 2011
- 7) Санг Х.Ким "Преподавание боевых искусств. Путь мастера". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 8) Санг Х.Ким "Растяжка, сила и ловкость в Боевых искусствах". Ростов-на-Дону: "Феникс",2003г.
- 9) Трутнев П.В. "Дзю-до". Программа для общеобразовательной школы для урочных и внеурочных занятий. Красноярск,2001г.
- 10) Vinsent Perez "ATLAS OF HUMAN ANATOMY". «Большой атлас анатомии человека» / пер. с англ. Ю.В. Букановой. – Москва. Издательство АСТ. 2020 г.

Протокол контрольных испытаний

№	Ф. И. О.	Дата рождения	Кю	ОФП			Теоретическая подготовка	Практическая подготовка			Итоговый уровень
				Отжимания на кулаках	Пресс	Выпрыгивания		Базовая техника	Формальный комплекс	Работа в паре	

Требования по теоретической и практической подготовке

Теория.

- *Низкий уровень* – слабое, неуверенное знание материала, использование большого количества подсказок и наводящих вопросов.
- *Средний уровень* – хорошее знание материала, но с наводящими вопросами.
- *Высокий уровень* – отличное знание материала, требуемого по программе для своего уровня.

Практика.

Базовая техника:

- *Низкий уровень* – слабые, неуверенные стойки, слабое знание терминологии, отсутствие комбинаторики, слабая техника.
- *Средний уровень* – правильные, но высокие стойки, знание терминологии с подсказкой, правильная, но медленная техника.
- *Высокий уровень* – низкие, крепкие стойки, сила, скорость, комбинаторика, умение воспринимать на слух и выполнять сложную комбинационную технику.

Формальный комплекс:

- *Низкий уровень* – отсутствие динамики, силы, слабый боевой дух, медленное выполнение, выполнение с заменой элементов, отсутствие красоты и эстетики движения.
- *Средний уровень* – медленное, но уверенное выполнение, чёткость в движении, небольшие неточности в технике.
- *Высокий уровень* – уверенное, мощное выполнение комплексов. Боевой дух, динамика, скорость, сила, правильное дыхание, чувство ритма, красота и эстетика при выполнении техники.

Работа в паре:

- *Низкий уровень* – неумение правильно выбрать дистанцию, медленное выполнение связок, слабая атака и защита.
- *Средний уровень* – правильная дистанция, но медленное выполнение связок.
- *Высокий уровень* – правильная дистанция, чувство времени и партнера, умение создать комбинацию, свобода в движении, умение построить поединок по своему сценарию.

**Нормативы по общей физической подготовке,
соответствующие возрасту спортсмена и уровню КЮ**

КЮ	Упражнения	Уровень до 10 лет			Уровень 11-14 лет			Уровень 15-18 лет		
		н	с	в	н	с	в	н	с	в
9 КЮ	Отжимания на кулаках	4	7	10	10	12	15	12	16	20
	Пресс	10	12	15	12	16	20	15	20	25
	Выпрыгивания	2	4	5	4	7	10	7	10	15
8 КЮ	Отжимания на кулаках	10	12	15	12	16	20	15	20	25
	Пресс	12	16	20	15	20	25	20	25	30
	Выпрыгивания	2	4	5	4	7	10	7	10	15
7 КЮ	Отжимания на кулаках	10	12	15	12	16	20	15	20	25
	Пресс	12	16	20	15	20	25	20	25	30
	Выпрыгивания	4	7	10	7	10	15	10	15	20
6 КЮ	Отжимания на кулаках	12	16	20	15	20	25	20	25	30
	Пресс	15	20	25	20	25	30	25	30	35
	Выпрыгивания	4	7	10	7	10	15	15	20	25
5-4 КЮ	Отжимания на кулаках	15	20	25	20	25	30	25	30	35
	Пресс	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Выпрыгивания	7	10	15	10	15	20	15	20	30
3-1 КЮ	Отжимания на кулаках	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Пресс	20	25	30	30	35	40	40	45	50
	Выпрыгивания	7	10	15	10	15	20	20	25	30
1 Дан	Отжимания на кулаках	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Пресс	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Выпрыгивания	10	15	20	15	20	25	25	30	35