

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 01
от «26» 08 2021 года



Приказ № 169
от «26» 08 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЪЕДИНЕНИЯ
«ОЛИМПИЕЦ» (каратэ)**

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 8-11 лет

группа №2

год обучения: 2 год (216 часов)

педагог: Николаева Светлана Вадимовна
педагог дополнительного образования
отдела «Олимпиец»

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2021

Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения

раздел программы или задача	результат			механизм отслеживания
	высокий	средний	низкий	
теоретическая подготовка	уверенный рассказ, ориентируется в теме, может ответить на дополнительные вопросы. Знает ката «Хеяннидан», «Хеянсандан»	неуверенный рассказ; плохо владеет темой, не может привести примеры	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога	устный опрос
ОФП	уверенный рассказ теории ОФП и показ ОРУ. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ по теме и показ ОРУ, игр, эстафет. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, контрольные нормативы
СФП	уверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории СФП и показ пройденных по теме упражнений. Контрольные нормативы сдаются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные нормативы сдаются на низком уровне	устный опрос, учебные тренировочные занятия, контрольные нормативы
технико-тактическая подготовка по ката и кихон	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на высоком уровне	неуверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки по ката выполняются на среднем уровне	рассказывает с помощью наводящих вопросов педагога. Контрольные поединки по ката выполняются на низком уровне	учебный опрос. учебные, тренировочные занятия, контрольное занятие
технико-тактическая подготовка по	уверенный рассказ теории ТТП и показ пройденных	неуверенный рассказ теории ТТП и	рассказывает с помощью наводящих	учебный опрос. учебные, тренировочные

кумите	по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на высоком уровне.	показ пройденных по теме базовых упражнений. Контрольные поединки выполняются на среднем уровне.	вопросов педагога. Контрольные поединки выполняются на низком уровне.	занятия, контрольное занятие
контрольно-переводные испытания	вводный: показ программы общей физической подготовки на высоком уровне	показ программы общей физической подготовки на среднем уровне	показ программы общей физической подготовки на низком уровне	соревнование
	промежуточный: показ программы специальной физической подготовки на высоком уровне	показ программы специальной физической подготовки на среднем уровне	показ программы специальной физической подготовки на низком уровне	контрольное занятие
	итоговый: показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 6 кю, выполняются на высоком уровне	показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 7 кю, выполняются на среднем уровне	показ приемов ОФП и программы аттестации, пройденных по теме на 8 кю, выполняются на среднем уровне	контрольное занятие

Содержание дополнительной программы второго года обучения

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. «Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзе, учитель и ученик»

Теория: инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на занятиях каратэ. Правила обращение со спортивным инвентарем. Рекомендации по спортивной форме (кимоно), необходимой для занятий каратэ. Рекомендации по спортивному питанию. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления. Учитель и ученик. Невозможно развиваться без учителя, т.к. ученик развивается благодаря усилиям и энергии своего наставника. Если хочешь найти хорошего учителя, сторонись равнодушного. Учитель всегда опережает ученика на пути к совершенству и уже обладает тем опытом, который пока еще скрыт от ученика. Поэтому он может легко сориентировать ученика и избавить его от ошибок, чем поможет ему сэкономить время и силы. По-настоящему гармоничная взаимосвязь учителя с учеником базируется с одной стороны – на готовности к самоотверженным действиям, а с другой – на полном доверии к авторитетному мнению наставника. Настоящий учитель – это, прежде всего, тонко ощущающий душу ученика друг, который умело, направляет свободное развитие индивидуальности своего подопечного. Он служит ему примером, способствует внешнему и внутреннему равновесию во взаимоотношениях с учеником, стимулирует его успехи в техническом и духовном плане, оказывает ему во всех делах эффективную помощь. Общение между ними строится на принципе «от сердца к сердцу», при этом стираются как социальные, так и национальные барьеры.

Благодаря усилиям учителя ученик проникается доверием, признательностью и прилежанием. Он чувствует себя обязанным сберечь все полученное от наставника и передать это своим собственным ученикам, когда для этого придет время. С ростом мастерства подопечного взаимосвязь ученика с учителем может изменять свой характер, однако никогда не должна прерываться. Учитель нередко и после своей смерти продолжает жить в сердцах своих учеников, таким образом, он продолжает жить и творить. Кто видит в своем учителе только временного преподавателя и отрицает его как личность или ведет против него скрытую борьбу, тот нарушает важный принцип мироздания: единство любви, духа и тела. Он никогда не сможет достичь настоящего мастерства и, следовательно, стать хорошим наставником. Уважай своего учителя, доверяй ему и следи за его указаниями. Став мастером, оставайся благодарным учеником.

Практика: проведение стартовой диагностики. Проверка подготовленности ученика к тренировкам. Подведение к элементарным упражнениям, проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.)

Формы и методы проведения занятий: учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение игры «Весёлые старты», подведение итогов, награждение победителей сладкими призами.

Тема 1.2. «История происхождения стиля каратэ «СЁТОКАН», этикет, этапы развития спортсмена. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»

Теория: сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония). Рассказ ученикам о стиле карате, которым они занимаются, стойках, блоках, терминология, полезные привычки, способы закаливания и расслабления. Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

Практика: разминка: (ходьба: на носках (коши), на пятках (какато), на внутренней стороне стопы (сокуто), на внешней стороне стопы. Бег: обычный, спиной вперед, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, приостановка шагом, с ускорениями. Сгибание и разгибание пальцев рук, вращение в кистевых суставах, вращение рук в плечевых суставах, наклон головы влево–вправо, вперед–назад, вращение головой влево–вправо, наклоны туловища вперед, наклоны туловища влево–вправо, круговые движения коленей влево–вправо. Кувырки: вперед, назад, со вставанием на прямые ноги, через правое и левое плечо. Подъем разгибом с головы и рук, полусальто с места и с разбега, бег в тележке, «тараканчик», «лягушка», «сосиска», «крокодил», приседания с выпрыгиваниями, растяжка).

Формы и методы проведения занятий: учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение разминки, подведение итогов.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. «Физкультура и спорт в РФ , общая физическая подготовка»

Теория: ознакомление с историей возникновения культуры спорта, инструктаж по ТБ при проведении упражнений общей физической подготовки. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, готовят организм к физической деятельности, развиваются силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы. Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащихся группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

Практика: изучение комплекса упражнений ОФП (бег, отжимание в упоре лёжа, сгибание корпуса, кросс, подтягивание, прыжок в длину с места, приседания, сгибание туловища лёжа, планка, упражнение со скакалкой, разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса. Проведение комплекса ОФП.

Формы и методы проведения занятий: учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов, проведение тестов по ОФП, награждение победителей сладкими призами.

Тема 2.2.«Влияние физических упражнений на организм человека»

Теория: рассказ о влиянии физических упражнений на организм человека.

Практика: разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

Формы и методы проведения занятий: учебное занятие, демонстрация, опрос, проведение комплекса ОФП, подведение итогов.

Тема 2.3. «Гигиена, закаливание, режим питания»

Теория: лекция по закаливанию, режиму питания спортсмена.

Практика: разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.)

Формы и методы проведения занятий: лекция, демонстрация, разминка, ОФП, опрос.

Тема 2.4. «Изучение различных видовбега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»

Теория: общее ознакомление с темой важности беговых упражнений.

Практика: постановка задач беговых упражнений, бег на дистанции 100-200 метров. Кросс на 3 километра. Челночный бег 3*20 метров.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.5. «Изучение различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях».

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений отжимания. Различные отжимания на ладонях, на кулаках, на пальцах, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопками

Практика: разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отжимания на ладонях, кулаках, пальцах. Закрепление предыдущей темы. Челночный бег 3*12 метров.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.6. «Упражнения на скорость, силовую выносливость»

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на скорость, силовую выносливость.

Практика: разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Упражнения на скорость: бег с ускорением 5*30, прыжки из полуприседа, работа на сопротивление в паре, прыжки с поворотами по сигналу, прыжки на коленях.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.7 .«Упражнения на гибкость и ловкость»

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на гибкость и ловкость.

Практика: разминка(см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость: мостик, лодочка, растяжка суставов, продольный шпагат, поперечный шпагат, махи ногами. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, пробежка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.8. «Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивные гонки»)»

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений на перекладине и брусьях.

Практика: разминка (см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине: подтягивания, подъём переворот, выход силой, подтягивания узким хватом, подтягивания ладонями к себе на бицепс. Упражнения на брусьях: отжимания, раскачка, сосок.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.9. «Упражнения со жгутами»

Теория: общее ознакомление с темой важности упражнений со жгутами, разновидности упражнений со жгутами.

Практика: разминка(см. тему 1.2.). Проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление пройденного материала. Упражнения на скорость. (см. тему 2.6.). Упражнения на гибкость (см. тему 2.7.). Упражнения на перекладине и брусьях (см. тему 2.8.). Упражнение со жгутами: бег с задержкой в паре, удары руками, прыжки вперёд, удары ногами.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 2.10. «Круговая тренировка»

Теория: общее ознакомление с играми.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепления материала падения (см. тему 2.13.). Виды упражнений при круговой тренировке. Проведение круговой тренировки: отжимания 20 раз, подъём туловища 30 раз, приседания с ударом ноги 10 раз. Потом отдых минута. Далее отжимания на ладонях 20 раз, ножницы 50 раз, приседания на скорость 20 раз. Отдых две минуты. Далее отжимания на пальцах 10 раз, планка 1 минуту, бёрпи 20 раз.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. «Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»

Теория: специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной

выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств. Техника безопасности.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Азы упражнений из СФП. Заминка круговая тренировка (см.тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.2. «Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»

Теория: основные задачи при специальной подготовке ударов ногами в карате.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Удары ногами: прямой удар (ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ) из ХЕЙСОКУ-ДАЧИ с шагом вперёд и возврат в исходную позицию, круговой удар ногой снаружи вперед (ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ), боковой удар с подбиванием (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ), боковой удар проникающий (ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ), задний удар (УШИРО-ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см.тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.3. «Постановка задач СФП. Отработка блоков»

Теория: основные задачи при специальной подготовке блоков в карате. Изучение блоков.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам ногами (см. тему 3.2.). Блоки в карате.

Заминка круговая тренировка (см.тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.4. «Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»

Теория: основные задачи при специальной подготовке ударов рук в карате.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по блокам в карате (см. тему 3.3.). Удары руками в карате, техника ударов руками:

Чоку-цуки – базовый прямой удар кулаком;

Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);

Гъяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге);

Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком);

Маэ-эмпи – (удар локтем вперед);

Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

Заминка круговая тренировка (см.тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.5.«Работа в парах».

Теория: поединок в парах (кихон иппон кумите).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по ударам руками в карате (см. тему 3.4.), – КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ – базовый поединок на один шаг.

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.6. «Акробатическая подготовка»

Теория: «акробатическая подготовка» – позволяет значительно повысить ловкость и обеспечить высокую координацию движений, которые необходимы для ведения боя.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе в парах (см. тему 3.5.). Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.7. «Связки из ударов руками»

Теория: после изучения ударов рук нужно нарабатывать связки из ударов рук, которые необходимы для ведения боя.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по акробатике (см. тему 3.6.). Изучение связок Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.8. «Работа в парах по заданию»

Теория: работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по связкам Рэн-цуки. Работа учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.9. «Отработка взрывной техники»

Теория: специфические упражнения на приобретение взрывной силы.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по работе учеников в парах. Отработка на практике ударов и связок руками и ногами для приобретения взрывной силы. Работа со жгутами, с отягощением. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.10. «Изучение сложных кувыроков»

Теория: объяснение техники исполнения сложных кувыроков: прямой кувырок со стойки (МАЕ-УКЕМИ), кувырок прямой со стойки через плечо (УШИРО-УКЕМИ), совмещённый кувырок (МАЕ-УШИРО-УКЕМИ), колесо, рандат, сложный совмещённый кувырок со сменой стойки (ГЯКУ-МАЕ-УШИРО-УКЕМИ).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по взрывной силе. Обучение и исполнение сложных кувыроков. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.11. «Изучение свободного боя (кумите)»

Теория: «спарринговая техника»(кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по сложным кувырокам. Обучение и исполнение кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.12. «Продолжение изучения свободного боя (кумите). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»

Теория: «спарринговая техника»(кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с разноуровневыми противниками формирует у бойца дополнительные рефлексы.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.13. «Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»

Теория: «спарринговая техника»(кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа с увеличенной скоростью прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Спарринги с более лёгкими и тяжёлыми противниками. Спарринги с увеличенной скоростью, работа со жгутами для увеличения скорости.Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.14. «Упражнение на перемещения»

Теория: «спарринговая техника»(кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 3.15. «Повторение и закрепление темы по перемещениям»

Теория: «спарринговая техника»(кумитэ) - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Работа по перемещениям на татами прививает у бойца умение зарабатывать баллы в поединке.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Закрепление материала по спарринговой технике. Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 4. «Технико-тактическая подготовка по ката и кихон»

Тема 4.1. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА»

Теория: ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце

последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.2. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ»

Теория: ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.3. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»

Теория: ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН».

Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.4. «Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»

Теория: ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

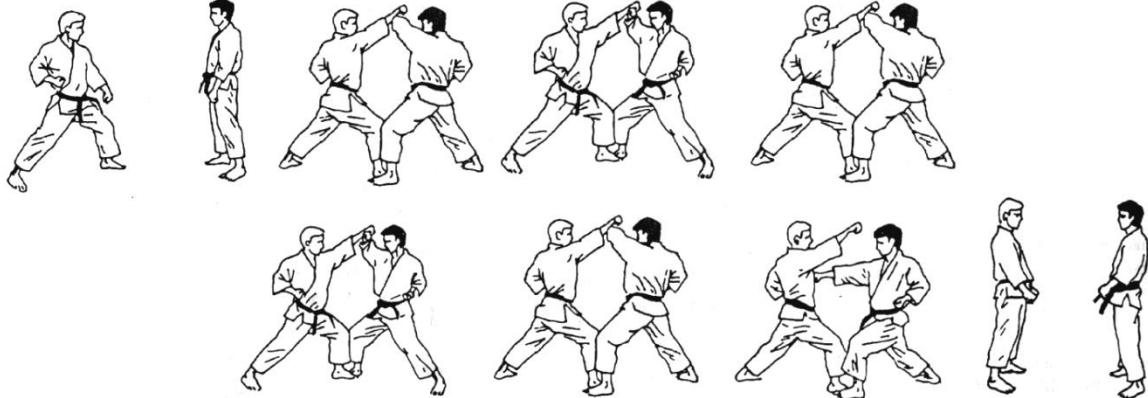
Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.5. «Изучение кихонгохон кумите «ДЗЕДАН»

Теория: посредством практикования «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Кихон «ДЗЕДАН» на 5 шагов.



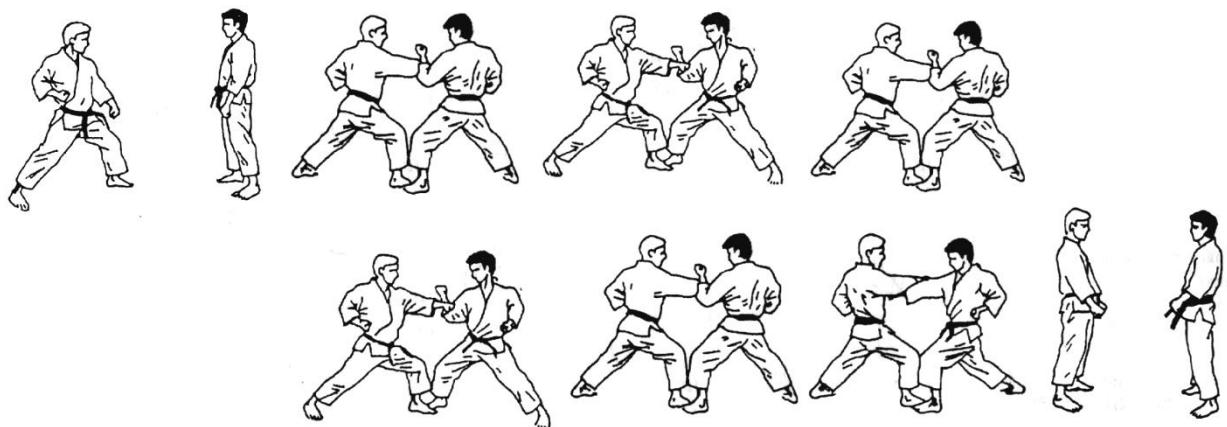
Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихонгохон кумите «ДЗЕДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.6. «Изучение кихонгохон кумите «ЧУДАН»

Теория: посредством практикования «Кихон» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Кихон «ЧУДАН» на 5 шагов.



Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихонгохон кумите «ЧУДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.7. «Совершенствование кихонгохон кумите «ДЗЕДАН и ЧУДАН». Проверка изученного материала.

Теория: повтор пройденного материала в изучении кихонгохон кумите.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Совершенствование в изучение Кихонгохон кумите. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.8. «КИХОН»

Теория: действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед;
- 2) АГЕ-УКЭ с шагом назад;
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед;
- 4) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;
- 5) ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед;
- 6) ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- 7) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- 8) ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ;
- 10) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение кихо. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.9. «Повторение и закрепление темы по кихон»

Теория: передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладевает азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

Практика: кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой

техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, опрос, подведение итогов.

Тема 4.10. «Техника ката»

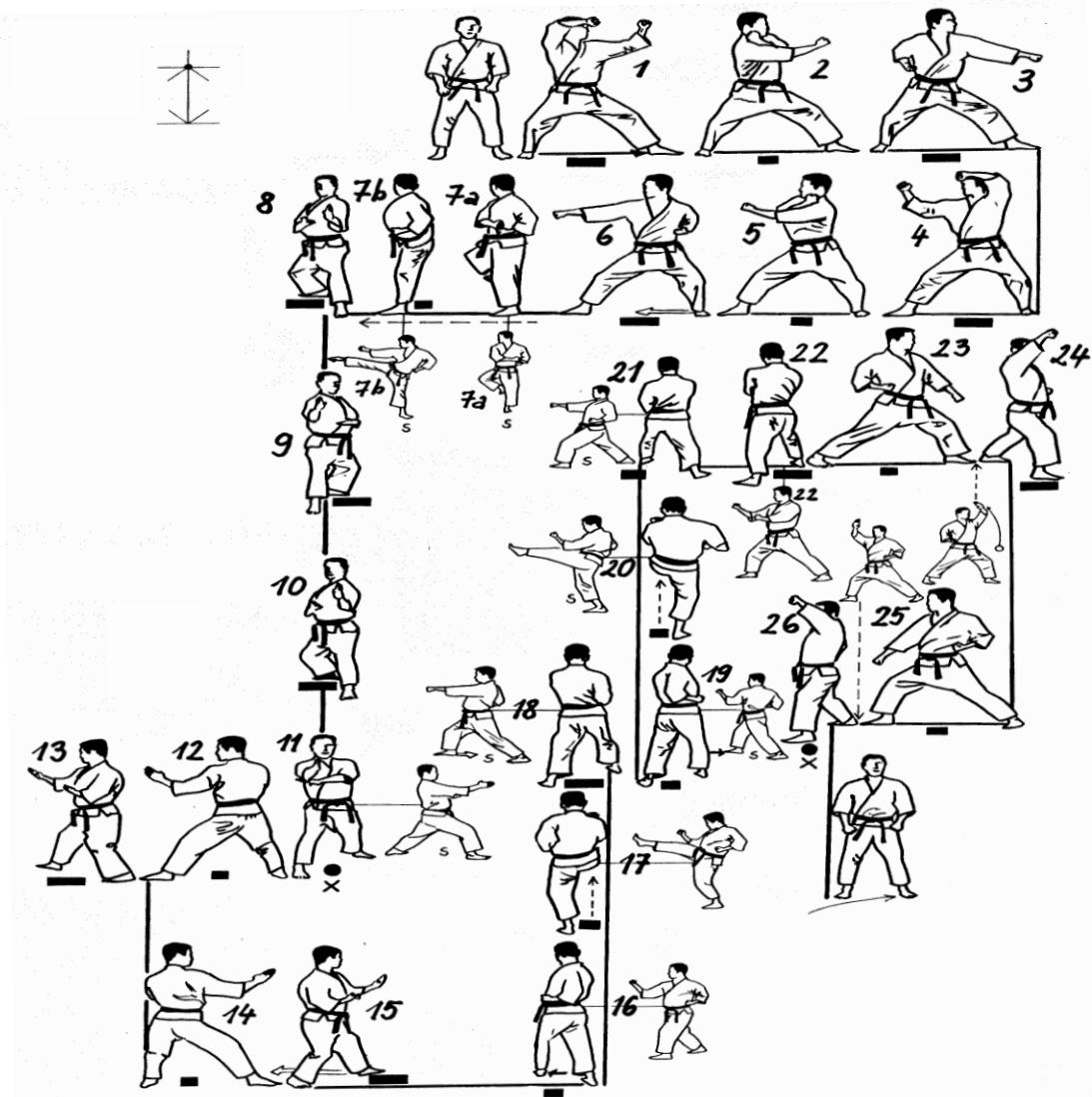
Теория: ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

Практика: основные положения: каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.11. «Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН»

Теория: изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН»



Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН» на 20 шагов. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.12. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН»

Теория: повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН».

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.13. «Работа в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.14. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.15. «Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН»и ката «ХЕЙАН-НИДАН»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

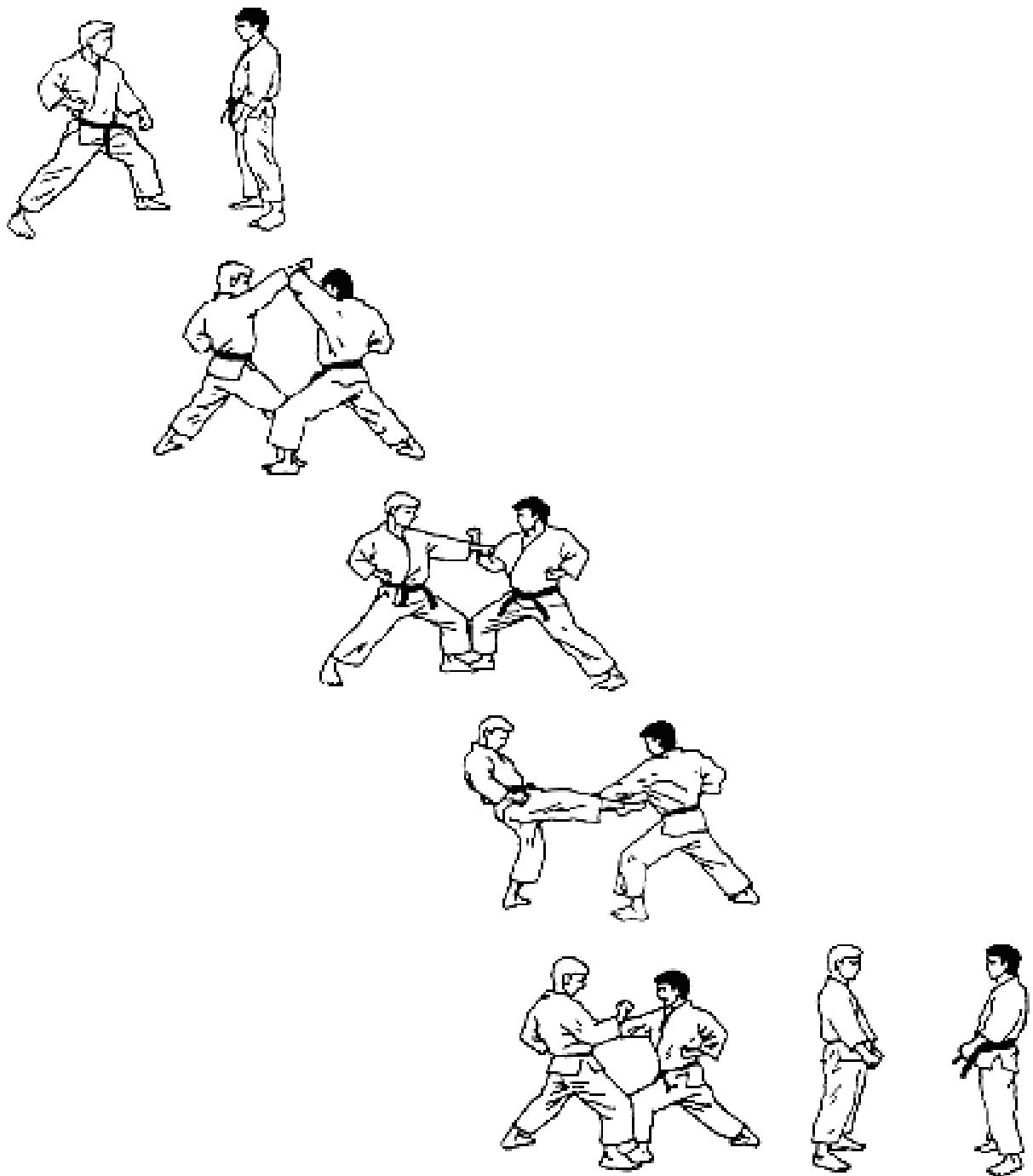
Тема 4.16. «Изучение «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ»

Теория: атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ;
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ;
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ.

После трех защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Практика: КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ.



Разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка Кихонсанбонкумитэ. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.17. «Совершенствование по изучению «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ».

Теория: работа «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ» в парах, синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения.

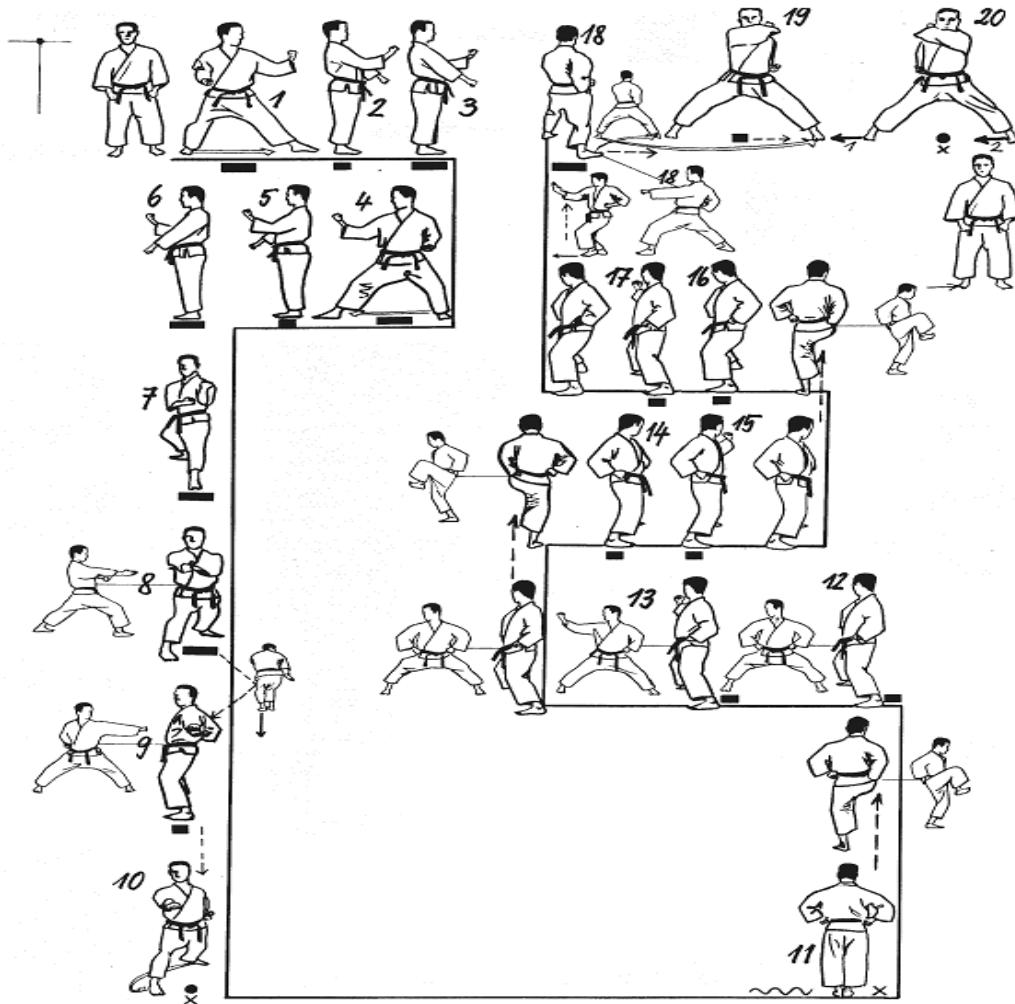
Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ» в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.18. «Изучение ката «ХЕЯН САНДАН»

Теория: ката (формальные упражнения). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ХЕЯН САНДАН



Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Изучение ката «ХЕЯН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.19. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН САНДАН»

Теория: повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН САНДАН».

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ХЕЙАН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.20. «Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН».

Теория: повтор пройденного материала в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН».

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Совершенствование в изучение ката «ХЕЯН НИДАН» ката «ХЕЙАН САНДАН». Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.21. «Соревновательные ката»

Теория: работа ката в соревновательном темпе, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в соревновательном темпе. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.22. «Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в соревновательном режиме»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.23. «Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.24. «Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 4.25. «Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»

Теория: работа ката в тройке отрабатывает синхронность действий, правильный тайминг, чёткость выполнения ката.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Отработка ката в тройках, формирование троек по возрасту, росту, уровню выполнения ката. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 5. «Технико-тактическая подготовка по кумите»

Тема 5.1. «Стойки и положения в каратэ»

Теория: в каратэ термин стойка (*дачи*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка стоек карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.2. «Совершенствование стоек и положений в каратэ»

Теория: повтор пройденного материала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка стоек карате. Повтор кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.3. «Техника атак (семэ)»

Теория: удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу. Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой

удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами(*гери*)так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см.тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка техники атак карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.4. «Совершенствование техники атак»

Теория: повтор пройденного материала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники атак карате. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.5. «Техника защиты (укэ)»

Теория: для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака. Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.6. «Совершенствование техники защиты»

Теория: повтор пройденного материала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники защиты. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.7. «Основные понятия кумите»

Теория: кумите (поединок,схватка). Иппон кумите (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумите (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов

руками и ногами). В кумите начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.8. «Упражнения на снарядах (грушиах и лапах)»

Теория: перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь). В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумите на лапах и груше. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.9. «Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»

Теория: в кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется: человек встречается лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзиокумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумите в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.10. «Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)»

Теория: повтор пройденного материала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка техники кумите в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.11. «Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»

Теория: совершенствование прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.12. «Упражнения на снарядах, грушах и лапах»

Теория: в тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор кихон (см. тему 4.8.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Упражнения на снарядах, грушах и лапах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.13. «Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»

Теория: изучение прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.25.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН». Изучение и отработка прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.14.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.14. «Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»

Теория: изучение бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону. Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.15. «Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»

Теория: изучение бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.16. «Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»

Теория: изучение бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.17. «Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»

Теория: изучение бокового удара в корпус ногой (ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ) с шагом вперед, ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.18. «Изучение и отработка броска с добиванием рукой»

Теория: изучение броска с добиванием рукой. Стойки и положения в каратэ (Хэйсоку-дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка броска с добиванием рукой. Спарринги, работа в парах кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.19. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»

Теория: изучение удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумите (см. тему 3.11.). Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.20. «Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»

Теория: изучение удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ). Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.21. «Изучение и отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»

Теория: изучение удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ). Спарринги, работа в парах. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.22. «Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»

Теория: изучение подсечек (АШИ БАРАЙ). Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ). Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.23. «Изучение и отработка блоков в карате»

Теория: техника блоков:

Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),

Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),

Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),

Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «КИБА», ката «КОКУЦУ», ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка блоков. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.24. «Изучение и отработка чувства дистанции»

Теория: изучение чувства дистанции. Правильное дыхание и концентрация.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.25. «Изучение тактики»

Теория: тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его

техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера. Правильное дыхание и концентрация. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство. В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д. Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения. По форме тактика бывает: - индивидуальной (выполнение тактических приемов одним спортсменом); - тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика); - командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды). Виды тактики: - наступательная (захват инициативы у соперника); - оборонительная (отдав инициативу сопернику, решаются частные тактические задачи); - контратакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивной борьбы). В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации возникающей в соревнованиях, тактика по своему содержанию может быть: - алгоритмическая тактика (строиться на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации); - вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определенное начало); - эвристическая тактика (строиться на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовиться).

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.26. «Психологическая подготовка»

Теория: психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.27. «Подготовка к соревнованиям»

Теория: состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется

спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.28. «Игровая тренировка»

Теория: правила проведения игры «Весёлые старты».

Практика: проведение игры «Весёлые старты» (ученики делятся на три команды и выполняют на скорость упражнения: бег, прыжки, «тараканчик», бег на коленях, колесо, кувырки и т.д.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, игра, опрос, подведение итогов.

Тема 5.29. «Психологическая подготовка»

Теория: психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.30. «Медитация»

Теория: медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов назанятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступить к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.31. «Закрепление темы психологическая подготовка»

Теория: психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.32. «Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»

Теория: важная тема, требует изучения.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, вывод из равновесия. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.33. «Закрепление темы техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»

Теория: подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.34. «Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»

Теория: в кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

Практика: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ

(основные приемы учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзиокумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.35. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.36. «Инструкторская и судейская практика»

Теория: подготовка у спортсмена инструкторских и судейских знаний предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (См. тему 2.1.) .Повтор ката « ТАЙКЬИОКУ ШОДАН », ката «ХЕЯН ШОДАН««, ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия. Судейская и инструкторская практика. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.37. «Развитие координационных и скоростно – силовых способностей»

Теория: координация движений в каратэ определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в каратэ начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите.Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.38. «Развитие специальной выносливости»

Теория: бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнёром, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнёрами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Практика: для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения: развитие общей выносливости 14 - затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности; развитие специальной выносливости - бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; - с укороченным отдыхом; - с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; - с увеличением количества раундов; - с отягощениями на руках и ногах; - в нагрузочном эспандере и др.; - вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.39. «Совершенствование тактической подготовленности»

Теория: совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.
2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.
3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.
4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования. Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Специальная тактическая подготовка направлена на освоение и совершенствование тактики избранного вида спорта. Этому может способствовать перенос тактических умений и навыков, приобретаемых в результате освоения тактики смежных видов спорта, в что и состоит основной прикладной смысл общей тактической подготовки спортсмена (в хоккее, например, используются элементы тактики других спортивных игр, в борьбе — элементы тактики других видов борьбы). Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.40. «Изучение и отработка удара УШИРО ГЕРИ»

Теория: удар «УШИРО ГЕРИ» служит для поражения противника на ближней и средней дистанции.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.41. «Изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»

Теория: удар «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «УШИРО МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.42. «Изучение и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»

Теория: удар «МАВАШИ ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов «МАВАШИ ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.43. «Изучение и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в кибадачи); «Йокогерикекоми» (с движениями стороны в кибадачи)»

Теория: удар «ЙОКО ГЕРИ» служит для поражения противника на средней и дальней дистанции. Он хорош тем, что на соревнованиях можно заработать сразу три бала.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах «ЙОКО ГЕРИ» на чувство дистанции и тактики. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.44. «Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»

Теория: выполнение отдельных приемов, связок из приемов для выведения партнёра из равновесия.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах связок и приёмах для выведения из равновесия. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.45. «Работа с нунчаку»

Теория: техника ведения боя нунчаками носит название нунчаку-дзюцу, она изобилует перехватами, что обусловлено несколькими фактами: при непрерывных перехватах оружие отобрать практически невозможно. Из-за перехватов очень часто меняется угол движения, что при вращательном движении нунчаку многократно увеличивает силу удара.

Наиболее эффективно применение «встречных» ударов (максимально быстрая контратака на атакующую конечность противника). Техника боя предусматривает различные приемы обезоруживания человека с мечом, ножом, палкой, трубой, копьем, пистолетом и т.д. Также в технике нунчаку изобилуют различные зажимы, удушения, удержания, бросковая техника и т.п.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов с нунчаку. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.46. «Защита от ножа»

Теория: защита важных мест на теле. Если вышеописанные ситуации не помогли и ситуация перешла в контакт, держите свои руки вытянутыми вперед, на них смертельных точек нет. Исключите попадание клинка в область шеи и лица. Вот тут ситуация крайне опасна, одно попадание в шею и оно может быть фатальным; никогда не сдавайся. Если не получилось уйти от оппонента, следите не только за ножом, но и за всем его телом, так станет более понятно, как и куда он хочет нанести удар. Переходя в ближний бой, ваша цель – рука с клинком, постарайтесь перехватить ее и удерживать все время, пусть вам будут сыпаться тумаки кулаками, не отпускайте вооруженную руку. Если повезет, сможете укусить, ее и оружие выпадет, но это в идеале. Главное, чтобы он ею не размахивал.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН

НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.47. «Совершенствование защиты от ножа»

Теория: отработка реальной ситуации выглядит следующим образом: отклониться от удара невозможно. Руки нужно держать чуть вытянутыми вперед, на уровне предплечий или грудной клетки. Противник наносит колющий удар, независимо справа или слева. Нужно суметь резко среагировать и желательно обеими руками нанести ответное движение ребрами ладоней в место между запястьем и предплечьем. Ответный удар, возможно, дезориентирует противника, и если он будет резким и четким, есть вероятность, что клинок вылетит из руки.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка приёмов защиты от ножа. Спарринги, работа в парах кумите. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.48. «Упражнения на снарядах(грушиах и лапах)»

Теория: выполнение отдельных приемов работы на лапах и грушах.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов по лапам. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Тема 5.49. «Совершенствование работы на снарядах(грушиах и лапах)»

Теория: выполнение отдельных приемов работы на лапах и грушах.

Практика: разминка (см. тему 1.2.), растяжка (см. тему 2.7.), проведение комплекса ОФП (см. тему 2.1.). Повтор ката «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», ката «ХЕЯН ШОДАН», ката «ХЕЯН НИДАН», ката «ХЕЯН САНДАН». Отработка в парах ударов по лапам. Спарринги, работа в парах кумите. Тактические ходы. Заминка круговая тренировка (см. тему 2.10.).

Формы и методы проведения занятий: построение, учебное занятие, демонстрация, тренировка, опрос, подведение итогов.

Раздел 6. Контрольно-переводные испытания

Тема 6.1. «Аттестация на 7 кю»

Теория: программа экзамена по каратэ на 7 кю WKF, (Жёлтый пояс).

I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед
- 2) АГЕ-УКЭ с шагом назад
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед

- 4) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ
- 5) ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед
- 6) ГЕДАН-БАРАЙ-УКЭ с шагом назад, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 7) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 8) ЧУДАН-МАВАСИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 10) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ с шагом вперед

II. КАТА ХЕЙАН-НИДАН

III. КУМИТЭ - КИХОН-ГОХОН-КУМИТЭ (базовый поединок на пять шагов)

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ

После защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ

Практика: отжимания на кулаках - 25 раз, поднимание туловища - 35 раз.

Формы и методы проведения занятий: аттестация.

Тема 6.2. «Аттестация на 6 кю»

Теория: программа аттестации на 6 кю (зелёный пояс).

I. КИХОН действия выполняются из ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ;

- 1) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ с шагом вперед
- 2) АГЕ-УКЭ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ
- 3) ЧУДАН-СОТО-УКЭ с шагом вперед + ГЬЯКУ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ
- 4) ГЕДАН БАРАЙ, НЕКОАСИ-ДАЧИ+ЧУДАН-УЧИ-УКЭ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ТЦУКИ
- 5) ЧУДАН-ШУТО-УКЭ в КОКУЦУ-ДАЧИ с шагом назад + ЧУДАН-ГЯКУ-НУКИ-ТЭ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ, после выполнения 3-х действий переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 6) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 7) ЧУДАН-МАВАШИ-ГЕРИ (КОШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 8) ЙОКО-ГЕРИ-КЕАГЭ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в КИБА-ДАЧИ ДЗЮ-КАМАЙ-ТЭ
- 9) ЙОКО-ГЕРИ-КЕКОМИ (НЬЮМИ-АШИ) с шагом вперед, после выполнения 3-х действий КАЕТТЭ в ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ ГЕДАН-КАМАЙ-ТЭ
- 10) ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ+ГЬЯКУ-ТЦУКИ с шагом вперед.

II. КАТА ХЕЙАН-САНДАН.

III. КУМИТЭ - КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ

Атакующие и защитные действия:

- 1) ДЗЁДАН-ОЙ-ТЦУКИ – АГЕ-УКЭ
- 2) ЧУДАН-ОЙ-ТЦУКИ – СОТО-УКЭ
- 3) ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ – ГЕДАН-БАРАЙ

После трех защитных действий обязательна контратака ГЬЯКУ-ЦУКИ.

Практика: отжимания на кулаках - 30 раз, поднимание туловища - 40 раз, удары по макиваре (гъяку-цуки, маваши-гери-коси) – 20 раз.

Формы и методы проведения занятий: аттестация.

Раздел 7. Участие в соревнованиях

Тема 7.1. «Участие в соревнованиях по ОФП»

Теория: изучение правил проведения соревнований по ОФП. Дисциплины ОФП.

Практика: участие в клубных соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий: соревновательный.

Тема 7.2. «Участие в соревнованиях по ката»

Теория: изучение правил проведения соревнования по ката.

Практика: участие в клубных соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий: соревновательный.

Тема 7.3. «Участие в соревнованиях по кумите»

Теория: изучение правил проведения соревнования по кумите.

Практика: участие в клубных соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий: соревновательный.

Тема 7.4. «Участие в соревнованиях городских соревнованиях»

Теория: изучение правил проведения соревнования по кумите.

Практика: участие в городских соревнованиях.

Формы и методы проведения занятий: соревновательный.

Раздел 8. «Воспитательные мероприятия»

Тема 8.1. «Встреча с ветеранами каратэ»

Теория: рассказ ветеранов о своих достижениях.

Практика: мастер-класс от ветеранов.

Формы и методы проведения занятия: мастер-класс.

Календарный учебный график программы «Каратэ», 2 год обучения

№ п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	количество часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	1	15.30-17.00	занятие-ознакомление, метод беседы, практическая работа	2	«Вводное занятие, инструктаж по ТБ, по поведению в спортивном зале и коллективе, этикет додзе, учитель и ученик»	ГДТДиМ №1	тестирование
2.	сентябрь	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«История происхождения стиля каратэ «СЁТОКАН», этикет, этапы развития спортсмена. Правила общей и спортивной гигиены. Распорядок дня. Режим питания. Полезные привычки, способы закаливания и расслабления»	ГДТДиМ №1	анкетирование
3.	сентябрь	6	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Физкультура и спорт в РФ и РТ. Общая физическая подготовка»	ГДТДиМ №1	упражнение

				практическая работа				
4.	сентябрь	8	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Гигиена, закаливание, режим питания»	ГДТДиМ №1	упражнение
5.	сентябрь	11	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение различных видов бега. Правильное дыхание при беге. Бег на различные дистанции»	ГДТДиМ №1	тестирование
6.	сентябрь	13	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Изучение различных видов отжиманий. Правильное дыхание при отжиманиях»	ГДТДиМ №1	упражнение
7.	сентябрь	15	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на скорость, силовую выносливость»	ГДТДиМ №1	упражнение
8.	сентябрь	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на гибкость и ловкость»	ГДТДиМ №1	упражнение
9.	сентябрь	20	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на перекладине, брусьях («Спортивный городок»)»	ГДТДиМ №1	упражнение
10.	сентябрь	22	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения со жгутами»	ГДТДиМ №1	упражнение
11.	сентябрь	25	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация,	2	«Круговая тренировка»	ГДТДиМ №1	упражнение

				тренировка				
12.	сентябрь	27	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение темы «Специальная физическая подготовка», техника безопасности при проведении упражнений СФП»	ГДТДиМ №1	тестирование
13.	сентябрь	29	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	Постановка задач СФП. Совершенствование ударов ног»	ГДТДиМ №1	упражнение
14.	октябрь	2	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка блоков»	ГДТДиМ №1	упражнение
15.	октябрь	4	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Постановка задач СФП. Отработка ударов рук»	ГДТДиМ №1	упражнение
16.	октябрь	6	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах»	ГДТДиМ №1	упражнение
17.	октябрь	9	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Акробатическая подготовка»	ГДТДиМ №1	игра
18.	октябрь	11	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка		«Связки из ударов руками»	ГДТДиМ №1	упражнение

				практическая работа				
19.	октябрь	13	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в парах по заданию»	ГДТДиМ №1	упражнение
20.	октябрь	16	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка взрывной техники»	ГДТДиМ №1	упражнение
21.	октябрь	18	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение сложных кувырков»	ГДТДиМ №1	упражнение
22.	октябрь	20	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение свободного боя (кумите)»	ГДТДиМ №1	упражнение
23.	октябрь	23	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Продолжение изучения свободного боя (кумите). Бой с более легкими или тяжелыми соперниками»	ГДТДиМ №1	упражнение
24.	октябрь	25	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на скорость, отработка ударов в более ускоренном темпе»	ГДТДиМ №1	упражнение
25.	октябрь	27	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнение на перемещения»	ГДТДиМ №1	упражнение
26.	октябрь	30	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по перемещениям»	ГДТДиМ №1	опрос

27.	ноябрь	8	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА»	ГДТДиМ №1	опрос
28.	ноябрь	10	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка, практическая работа	2	Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ»	ГДТДиМ №1	опрос
29.	ноябрь	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН»	ГДТДиМ №1	тестирование
30.	ноябрь	15	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката. Повтор ката предыдущего года обучения «КИБА», «КОКУЦУ», «ТАЙКЬИОКУ ШОДАН», «ХЕЯН ШОДАН»	ГДТДиМ №1	опрос
31.	ноябрь	17	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихонгохон кумите «ДЗЕДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
32.	ноябрь	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение кихонгохон кумите «ЧУДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
33.	ноябрь	22	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование Изучение кихонгохон кумите «ДЗЕДАН и	ГДТДиМ №1	опрос

				практическая работа		ЧУДАН»		
34.	ноябрь	24	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«КИХОН»	ГДТДиМ №1	упражнение
35.	ноябрь	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Повторение и закрепление темы по кихон»	ГДТДиМ №1	упражнение
36.	ноябрь	29	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника ката»	ГДТДиМ №1	упражнение
37.	декабрь	1	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ХЕЙАН-НИДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
38.	декабрь	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
39.	декабрь	6	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
40.	декабрь	8	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЙАН-НИДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
41.	декабрь	11	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» и ката	ГДТДиМ №1	упражнение

						«ХЕЙАН-НИДАН»		
42.	декабрь	13	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ»	ГДТДиМ №1	упражнение
43.	декабрь	15	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование по изучению «КИХОН-САНБОН-КУМИТЭ»	ГДТДиМ №1	упражнение
44.	декабрь	18	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение ката «ХЕЯН САНДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
45.	декабрь	20	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН САНДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
46.	декабрь	22	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование в изучении ката «ХЕЙАН-НИДАН» и «ХЕЙАН САНДАН»	ГДТДиМ №1	упражнение
47.	декабрь	25	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Соревновательные ката»	ГДТДиМ №1	упражнение
48.	декабрь	27	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН ШОДАН» в соревновательном режиме»	ГДТДиМ №1	упражнение
49.	декабрь	29	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация,	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в	ГДТДиМ №1	упражнение

				тренировка		соревновательном режиме»		
50.	январь	10	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа в тройке ката «ХЕЯН НИДАН» в соревновательном режиме»	ГДТДиМ №1	упражнение
51.	январь	12	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Работа в тройке ката «ХЕЯН САНДАН» в соревновательном режиме»	ГДТДиМ №1	упражнение
52.	январь	15	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Стойки и положения в каратэ»	ГДТДиМ №1	упражнение
53.	январь	17	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Стойки и положения в каратэ»	ГДТДиМ №1	упражнение
54.	январь	19	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование стоек и положений в каратэ»	ГДТДиМ №1	упражнение
55.	январь	22	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Техника атак(семэ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
56.	январь	24	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование техники атак»	ГДТДиМ №1	упражнение
57.	январь	26	15.30-17.00	учебное занятие,	2	«Техника защиты(укэ)»	ГДТДиМ №1	упражнение

				демонстрация, тренировка				
58.	январь	29	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование техники защиты»	ГДТДиМ №1	упражнение
59.	январь	31	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Основные понятия кумите»	ГДТДиМ №1	опрос
60.	февраль	2	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»	ГДТДиМ №1	упражнение
61.	февраль	5	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
62.	февраль	7	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы с партнерами, схватка (кумитэ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
63.	февраль	9	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Совершенствование и отработка прямого удара в голову рукой (КИДЗАМИ ТЦУКИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
64.	февраль	12	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Упражнения на снарядах,грушах и лапах»	ГДТДиМ №1	наблюдение
65.	февраль	14	15.00-16.30	учебное занятие,	2	«Изучение и отработка	ГДТДиМ №1	упражнение

				демонстрация, тренировка		прямого удара в живот ногой (МАЕ ГЕРИ)»		
66.	февраль	16	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову рукой (УРАКЕН УЧИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
67.	февраль	19	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка бокового удара в спину ногой (МАВАШИ ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
68.	февраль	21	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка бокового удара в голову ногой (УРА МАВАШИ ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
69.	февраль	26	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой (ИОКА ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
70.	февраль	28	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»	ГДТДиМ №1	упражнение
71.	март	2	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
72.	март	5	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО УРО МАВАШИ ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
73.	март	7	15.30-17.00	учебное занятие,	2	«Изучение и отработка	ГДТДиМ №1	упражнение

				демонстрация, тренировка		удара рукой (ГЯКУ ЦУКИ)»		
74.	март	9	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка подсечек (АШИ БАРАЙ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
75.	март	12	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка блоков в карате»	ГДТДиМ №1	упражнение
76.	март	14	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка чувства дистанции»	ГДТДиМ №1	упражнение
77.	март	16	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение тактики»	ГДТДиМ №1	тестирование
78.	март	19	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Психологическая подготовка»	ГДТДиМ №1	тестирование
79.	март	21	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Подготовка к соревнованиям»	ГДТДиМ №1	упражнение
80.	март	23	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Игровая тренировка»	ГДТДиМ №1	игра
81.	март	26	15.30-17.00	учебное занятие,	2	«Психологическая	ГДТДиМ №1	тестирование

				демонстрация, тренировка		подготовка»		
82.	март	28	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Медитация»	ГДТДиМ №1	упражнение
83.	март	30	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы психологическая подготовка»	ГДТДиМ №1	тестирование
84.	апрель	2	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Техника борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»	ГДТДиМ №1	упражнение
85.	апрель	4	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Закрепление темы техники борьбы на площадке, выталкивание противника за площадку, броски, вывод из равновесия»	ГДТДиМ №1	упражнение
86.	апрель	6	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с партнерами, схватка (кумитэ)»	ГДТДиМ №1	упражнение
87.	апрель	9	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование
88.	апрель	11	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация,	2	«Инструкторская и судейская практика»	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование

				тренировка практическая работа				
89.	апрель	13	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	Развитие координационных и скоростно – силовых способностей»	ГДТДиМ №1	упражнение
90.	апрель	16	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Развитие специальной выносливости»	ГДТДиМ №1	упражнение
91.	апрель	18	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка		«Совершенствование тактической подготовленности»	ГДТДиМ №1	зачет
92.	апрель	20	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка удара УШИРО ГЕРИ»	ГДТДиМ №1	упражнение
93.	апрель	23	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	. «Изучение и отработка удара УШИРО МАВАШИ ГЕРИ»	ГДТДиМ №1	упражнение
94.	апрель	25	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара МАВАШИ ГЕРИ»	ГДТДиМ №1	упражнение
95.	апрель	27	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	. «Изучение и отработка удара «Йокогерикеаге» (с движениями стороны в киба дачи); «Йокогерикекоми» (с	ГДТДиМ №1	упражнение

						движениями стороны в киба дачи)»		
96.	апрель	30	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Изучение и отработка выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы»	ГДТДиМ №1	упражнение
97.	май	2	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Работа с нунчаку»	ГДТДиМ №1	наблюдение
98.	май	4	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Защита от ножа»	ГДТДиМ №1	упражнение
99.	май	7	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование защиты от ножа»	ГДТДиМ №1	упражнение
100.	май	11	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка практическая работа	2	«Упражнения на снарядах (грушах и лапах)»	ГДТДиМ №1	упражнение
101.	май	14	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Совершенствование работы на снарядах (грушах и лапах)»	ГДТДиМ №1	упражнение
102.	май	16	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация,	2	«Отработка прямого удара в корпус ногой	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование,

				тренировка		(ИОКА ГЕРИ)»		аттестация
103.	май	18	15.30-17.00	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка броска с добиванием рукой»	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование, аттестация
104.	май	21	15.00-16.30	учебное занятие, демонстрация, тренировка	2	«Изучение и отработка удара с разворотом ногой (УШИРО ГЕРИ)»	ГДТДиМ №1	тестирование
105.	май	23	15.30-17.00	экзамен	2	«Аттестация на 7 кю»	ГДТДиМ №1	опрос, выступление
106.	май	25	15.30-17.00	экзамен	2	«Аттестация на 6 кю»	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование
107.	май	28	15.00-16.30	соревнования	2	«Участие в соревнованиях по ОФП»	ГДТДиМ №1	опрос, тестирование
108.	май	30	15.30-17.00	беседа, демонстрация, тренировка	2	«Встреча с ветеранами каратэ»	ГДТДиМ №1	опрос
					216			