

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ЗЫРЯНСКОГО РАЙОНА  
(МАОУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО:  
педагогический совет  
протокол

№      от «      »      2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МАОУ ДО «СШ»

А. А. Шанько/

«      »      2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта**

**КАРАТЭ**

Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:  
тренер – преподаватель  
Храмков В. Ю.

## Оглавление

1. Пояснительную записку .....	3
2. Учебно-тематический план .....	19
3. Методическая часть .....	23
3.1. Содержание курса для всех групп.....	24
4. Система контроля и зачетные требования.....	32
5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	33
6. Список литературы .....	34
7. Термины, применяемые в международной системе каратэ .....	35

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного, воспитательного процессов на отделении каратэ МАОУ ДО «Спортивная школа» Зырянского района.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 « Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 19 января 2018 г. № 34 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»)

- Устава МАОУ ДО «Спортивная школа» Зырянского района и другие внутренние нормативные правовые акты. Программа служит основным документом для эффективного построения учебно-тренировочного процесса и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

- пунктом 11 порядка разработки и утверждения  
примерных дополнительных образовательных программ спортивной  
подготовки,

утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации  
от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции  
Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;  
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в  
интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, а так же в занятиях  
физической культуре и спортом;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического,  
военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся, а так же лиц проявивших  
выдающиеся способности;

- формирование общей культуры обучающихся.

### **Вид спорта КАРАТЭ**

**Каратэ** – японское боевое искусство. На начальном этапе  
предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих  
захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к

минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Занятие в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – занятие с партнером, спарринг. Здесь обучающиеся отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

-разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

-высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

-высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

### **Актуальность**

Занятия каратэ приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий.

В настоящее время остро ставятся вопросы о здоровье подрастающего поколения, увеличение детской преступности, наркомании и алкоголизма. Данная Программа предполагает увеличение массовости обучающихся в учреждениях дополнительного образования (СШ), вовлечение их в занятия спортом, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, формирование полноценного члена общества и подготовка будущего защитника

отечества. Актуальность данной Программы возрастает еще и потому, что в последнее время во всех странах, где культивируется каратэ, взят курс на раннюю спортивную специализацию.

Огромное количество детей в возрасте от 6 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в «СШ» в основных спортивных группах.

Реализация общеразвивающих программ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом детей и подростков.

Программа рассчитана для детей в возрасте от 6 лет. Используются следующие формы, проведения групповых тренировочных и теоретических занятий, тестирование и контроль, использование литературных источников, аудиовизуальных средств, Интернет ресурсов и т.д.

**Цель программы:**

Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

**Задачи программы:**

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.

3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающегося, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, учебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий способствующих подбор упражнений с общеразвивающей и специализированной направленностью по виду спорта.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому занимающемуся. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с обучающимися как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях учащихся, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализируются и служат коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Учащимся постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствует контролю за деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростка и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий дает возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создается прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена.

**Педагогическая целесообразность реализации общеразвивающих программ** — заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На

данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов.

### **Программа состоит из трех частей:**

*Пояснительной записки*, где описана актуальность, поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств.

Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

*Нормативной части*, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок, определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Указаны переводные и контрольные нормативы.

*Методическая часть* Программы включает особенности усвоения учебного материала с учетом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в США.

**Особенности данной Программы:** в Программе имеется взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство преподавателя предоставлять обучающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образовательной Программы отвечает целям (потребностям) обучающихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в Программе по каратэ основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.



Эффективность работы тренера-преподавателя во многом зависит от учебного плана и Программы.

### **Воспитательная работа.**

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

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время занятия. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит,

прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все больше значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выражаемое в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и

наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск газет и спортивных листовок, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий.

Систематические занятия являются эффективным средством воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного коллектива,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

#### **Основу Программы составляет развитие общих физических качеств.**

Именно их уровень развития на разных этапах тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Проявление физических качеств в двигательной деятельности ребёнка в повседневной жизни, практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности является физические возможности человека.

**Физическая подготовка** – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человека и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

**Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности.

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима – гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она происходит, необходима – ловкость; для сохранения рационального положения тела нужна – координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и медико-биологических наук позволяет сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обосновано подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

**«Перенос» физических качеств.** В теории физического воспитания и спорта, медико-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки изучения физических качеств человека, так и сточки

зрения целенаправленного их развития физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

**Первый** состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так как на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность суставов, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

**Второй** вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

**Третий** вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45% переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По

достижению половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного процесса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специальной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

**Характеристика понятия «методика».** Относительно развития двигательных качеств, понятие «методика» означает рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества должна предусматривать по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

### **Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:**

*1. Постановка педагогической задачи.* На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощения.

Выносливость – развитие общей выносливости.

2. *Отбор наиболее эффективных физических упражнений* для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили своё внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.



Выносливость – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

### *3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения*

Гибкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота – соревновательный, игровой метод.

Ловкость – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила - интервальный и комбинированный.

Выносливость - повторный, переменный, интервальный, равномерный, игровой и соревновательный.

### *4. Определение места упражнения в отдельном занятии*

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения ярко силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость – начало и конец занятия.

Сила - начало занятия.

Выносливость - целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств:

Гибкость – ежедневно в течение семи недель развитие двигательного качества.

Быстрота – две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость – постоянно.

Сила - раз в четыре дня.

Выносливость - два раза в неделю.

*5. Определение продолжительности периода развития физического качества, необходимого количества тренировочных занятий*

Гибкость – октябрь-ноябрь, апрель-май. Занятия проводятся непрерывно в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-45 минут.

Быстрота – наиболее благоприятное время, апрель-июнь. Занятия проводятся в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила - раз в неделю. При проведении соревнований направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

Выносливость - раз в неделю специализированная тренировка. При проведении соревнований направленного характера ежедневно.

*6. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям*

Важнейшим фактором адаптационных процессов – адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

*Таблица № 1*

36 учебных недель СОГ 2 группа

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Рекомендуемая численность группы	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
1-3	10-17	6	216	10-30 человек	Без разряда

*Таблица № 2*

36 учебных недель СОГ 1 группа

Год обучения	Возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Рекомендуемая численность группы	Соотношение разрядников
		В неделю	В год		
1-3	6-9	3	108	10-30 человек	Без разряда

Через год учебно-тренировочных занятий (обучающиеся 10-11 лет) на основании сданных приёмных нормативов могут быть зачислены на базовый уровень спортивно оздоровительного этапа.

*Таблица № 2*

### Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения

Средства подготовки	%
Общая физическая	85
Специальная физическая	5
Технико-тактическая	10

**Тематический учебный план подготовки на год (час) 2 группа (10-17 лет)**

Группа	теория	общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Контрольные тесты, соревнования	техническая подготовка	специальные подготовительные упражнения	Самостоятельная работа	Всего часов за год
1 г.о.	8	96	23	13	43	15	18	216

Таблица №4

**Тематический учебный план подготовки на год (час) 1 группа (6-9 лет)**

Группа	теория	общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Контрольные тесты, соревнования	техническая подготовка	специальные подготовительные упражнения	Самостоятельная работа	Всего часов за год
1 г.о.	6	44	24	8	10	8	8	108

\* Количество часов может незначительно изменяться, в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, целей, задач и условий учебного процесса.

\* Общее количество часов содержания образования на каждом конкретном этапе подготовки определяется Уставом образовательного учреждения.

\* Часы в таблице указаны с учетом совмещения работы над школой базовых движений, специальной физической подготовки, совершенствованием технико-тактического мастерства и специальных подготовительных упражнений.

**Тематический учебный план подготовки СОГ 2  
на 2024 -2025 уч. год.**

	Вид подготовки	месяцы учебного года												Всего за год		
		9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
1	<b>Теория</b>	1	1	1	1	1	1	2	1	1				<b>10</b>		
	<b>Практические занятия</b>													<b>206</b>		
2	<b>ОФП</b>															
	Гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>		
	Ловкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>		
	Быстрота	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>		
	Сила	2	2	2	2	2	2	2	2	2				<b>18</b>		
	Выносливость	2	2	2	2	2	2	2	2	3				<b>19</b>		
	<b>Итого ОФП</b>												<b>91</b>			
3	<b>СФП</b>	3	3	4	3	3	3	3	3	1	Каникулярный отдых			<b>26</b>		
	4	<b>Техническая подготовка</b>	4	4	4	4	4	4	5	4				6	<b>39</b>	
5	<b>Спец. подготовительные упр.</b>	3	1	2	1	2	2	2	1	1				<b>15</b>		
6	<b>Контрольные тесты соревнования</b>	1	2	1	1	2	2	2	2	2				<b>15</b>		
7	<b>Самостоятельная работа</b>	1	1	3	4	2	2	2	2	3				<b>20</b>		
	<b>Итого ОФП</b>													<b>115</b>		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>25</b>				<b>-</b>	<b>-</b>	<b>216</b>

**Тематический учебный план подготовки СОГ 1  
на 2024 -2025 уч. год.**

	Вид подготовки	месяцы учебного года												Всего	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1	<b>Теория</b>	2	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>10</b>	
	<b>Практические занятия</b>													<b>98</b>	
2	<b>ОФП</b>														
	Гибкость	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Каникулярный отдых			<b>10</b>	
	Ловкость	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
	Быстрота	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
	Сила	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
	Выносливость	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
	<b>Итого ОФП</b>													<b>46</b>	
3	<b>СФП</b>	1	1	1	1	1	1	1	2	1					
4	<b>Техническая подготовка</b>	2	2	1	1	2	2	2	2	1				<b>15</b>	
5	<b>Спец. подготовительные упр.</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
6	<b>Контрольные тесты соревнования</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
7	<b>Самостоятельная работа</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1				<b>9</b>	
	<b>Итого СФП</b>											<b>52</b>			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	-			<b>108</b>	

*Примечание:*

- специально подготовительные упражнения предусматривают упражнения на укрепление суставов, связок, мышц и сухожилий;
- каникулярный отдых, июнь, июль, август.
- контрольные тесты предусматривают мониторинг общего физического развития.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса:

При написании Программы, спортивную подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;

2) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на этапе подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

*Таблица № 7*

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физических качеств		Возраст, лет										
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Рост					+	+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+	+	+	+			
4	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5	Сила						+	+	+	+	+	+
6	Статическая сила								+	+	+	+
7	Скоростная сила							+	+		+	+
8	Динамическая сила								+	+		+
9	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14	Точность	+	+						+	+	+	

### 3.1 Содержание курса для всех групп

#### Теоретический материал

##### **Физическая культура и спорт:**

- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины;
- влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### **Краткий обзор истории и развития единоборств:**

- история соревнований и развитие единоборств в мире;
- история первых соревнований по каратэ в СССР, РФ.

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

- общие сведения о строении организма человека;
- двигательный аппарат – костная и мышечная система.

##### **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание катиста:**

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале кикбоксинга;
- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

##### **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка катиста:**

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- культура и интересы катиста;
- спортивные ритуалы.

##### **Правила соревнований:**

- весовые категории для юношей;
- программа соревнований;
- правила проведения соревнований.

##### **Оборудование и инвентарь:**

- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях на ковре, татами.



## **Практический материал**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры : баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры : перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

#### ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:***

1. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

2. Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

3. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

### ***Упражнения на гибкость***

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
  4. Маховые движения ногами и руками.
  5. Наклоны, круговые движения туловищем,
  6. Растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах).
  7. Шпагаты. Пружинистые покачивания в выпаде.  
движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

### ***Упражнения для развития ловкости***

1. прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
2. Подскоки вверх на заданную высоту.
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
7. Кувырки вперед, назад.
8. Кувырки через левое, правое плечо.
9. Подвижные игры и эстафеты.
10. Колесо через левое, правое плечо.
11. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.
12. Стойка на лопатках.
13. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.
14. Стойка на голове.
15. Стойка на руках у опоры.
16. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
17. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
18. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.  
Ловля предметов при бросках в парах.

19. Упражнение набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
20. Упражнения на гимнастических снарядах (турник)
21. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
2. Эстафеты.
3. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
4. Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Рывки, скоростные движения на определенный сигнал
5. Бег с ускорением 25-30 м.
6. Циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
7. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
8. Скоростной бег, бег с низкого и высокого старта (15-20м).
9. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направление движения.
10. Скоростные движения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).
11. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.).
12. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки.
13. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на равном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

### ***Упражнения для развития силы***

- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях;
- упражнения с легкими отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимание от пола);
- упражнения с сопротивлением партнера.

### ***Упражнения для развития выносливость***

- кроссовый бег;
- лыжи;
- спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

К СФП относятся упражнения:

- координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость;
- на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения;
- на сопротивление упругих предметов, акробатические прыжки, противодействия партнера, соревновательные и специально-подготовительные с отягощением, идеомоторные, имитационные и тренажерные средства.

### **Техническая и тактическая подготовка**

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Стойки: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи кокутцу-дачи, . Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Прямой удар рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Удары ногами: мая-гери, мавашаи-гери, ура-мавашаи-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)

Приемы самостраховки при падениях

Удары руками и ногами (ое-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении). Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Сбив рук противника с последующей атакой. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват)

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

### **Сдача нормативов. Соревнования**

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

- ноябрь — «Вперед, мальчишки!»;
- январь — Прикидка, спарринги;
- февраль — День Защитника Отечества;
- март — «Веселые старты»
- май — Сдача нормативов;

### **Аналитико-диагностическая часть Программы**

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей образовательной Программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю Программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю Программы проводится два раза в год:

- 1 входная диагностика (сентябрь);
- 2 итоговая диагностика (май).

Учебно-тренировочная работа с детьми и подростками в спортивной оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учет объективных факторов развития организма занимающегося позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые

## Ожидаемые результаты

### **К концу 1 года обучения обучающиеся должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;
- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- элементы кихон и ката для уровня 9 кю;
- элементы кумитэ;
- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 8 кю;
- тактику и стратегию поединка.

### **Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

по единоборствам.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Требование к результатам освоения Программы, для спортивно-оздоровительного этапа выполнение которых позволяет оценить развитие физических качеств обучающихся.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

##### Тесты по ОФП для выполнения программы юноши

Контрольные упражнения (единицы измерения)	8-9 лет	10- 11 лет	12- 13 лет	14- 15 лет	16- 17 лет
<i>Быстрота</i> Бег 30 м (с)	5,6	5,5	5,5	5,4	5,4
<i>Выносливость.</i> Непрерывный бег в свободном темпе 10 минут	кол-во метров	кол-во метров	кол- во метров	кол-во метров	кол-во метров
<i>Скоростно-силовая.</i> Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
<i>Силовая выносливость.</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	30	35	35	35
<i>Координация.</i> Челночный бег 3 x 10 м	9,5	9.4	9,3	9,1	9,00

Выполнение тестов учащимися согласно показанным результатам дает основание для перевода на следующий год

Выполнение тестов учащимися согласно показанным результатам дает основание для перевода на следующий год.



## 5. Методическое обеспечение

### ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Татами 2х2м
2. Боксерские лапы
3. Жесткий мешок ~20кг (с возможностью нижних ударов ногами (лоукиков))
4. Мягкий мешок ~20кг
5. Гриф (можно заменить ломом) 5-10кг
6. Гантели 2-5кг (2пары)
7. Легкий стул стандартной высоты
8. Груша надувная на растяжках (с установкой)
9. Груша весовая на растяжках (с установкой)
10. Тяжелый мешок от 40кг
11. Лапа таэквондо (сковорода)
12. Гантели ~1 кг 2 пары
13. Зубной вкладыш (капа)
14. Боксерские бинты.
15. Перчатки х.б. (садовые)
16. Спортивные перчатки
17. Кимоно
18. Боксерские перчатки от 16 унций.
19. Щитки на голень
20. Скакалка
21. Теннисный мяч
22. Утяжелители на руки и на ноги.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов В.С. Астральное каратэ - М.: Саратов: 2016
2. Барановский В. А. Айкидо и каратэ. Книга 1 - М.: Здоровье народа, 2017.
3. Гиорганашвили Д.М. Каратэ-до - М.: SVR-Аргус, 2014.
4. Иванов-Катанский С.Б.. Высшая техника каратэ - М.: ФАИР-Пресс, 2015.
5. Каштанов Н. С. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до - М.: Феникс,  
6. Кочергин А.Д. Введение в школу боевого каратэ - М.: АСТ, Астрель, 2014.
7. Лапшин С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка - М.: Сталкер, 2014.
8. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания - М.: Донецк, 2016.
9. Урбан П.Р. Каратэ додзэ. Традиции и сказания - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015.
10. Фунакоси Г. Ю. Каратэ-до. Мой жизненный путь - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2017
11. Фунакоши Г. Л.Каратэ-До Ньюмон - М.: Феникс, 2016.
12. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом - М.: АСТ, 2016.

### Интернет-ресурсы.

Министерство общего и профессионального  
образования ТО <http://rostobr.ru>  
Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)  
Министерство образования и науки РФ [www.government.ru](http://www.government.ru)  
Федерация каратэ РФ <http://www.karate.ru/>

## 7. ТЕРМИНЫ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В МЕЖДУНАРОДНОЙ СИСТЕМЕ КАРАТЭ

### Основные разделы и техники, изучаемые в каратэ Шотокан

*ваза* — техника

*те-ваза* – техника ударов руками

*гери* – *ваза* – техника ударов ногами

*дачи-ваза* – техника стоек

*ката* — формализованная последовательность выполнения технических действий (движений), связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является справочником техники конкретного стиля каратэ, в частности, Шотокан (Сётокан).

*кихон* – базовая техника

*идо кихон* — базовая техника в движении

*кумитэ* – поединок (разделяют виды поединков от базового технического до свободного. См. раздел словаря «Некоторые термины, не указанные в предыдущих разделах, используемые в различных видах кумитэ»)

*рен-ваза* — комбинированная техника

*цки-ваза* — техника ударов кулаком

*уке (учи)-ваза* — техника блоков и защит

#### **Основные удары**

##### *Руками*

дзуки (цуки) — удар кулаком

нукитэ — удар пальцами (начинает рассматриваться при изучении ката Хэйян Нидан. Самостоятельная отработка по предметам КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНА)

сюто (шутто) — общее название удара ребром ладони

тейшо – удар «пяткой» ладони

уракен — общее название удара обратной стороной кулака

чоку-цки

(цуки, зуки, дзуки) – общее название прямого удара кулаком

эмпи — общее название удара локтем

Немного больше:

нагаши зуки — перекрестный удар кулаком

##### *Ногами*

гери — общее название удара ногой

йоко-гери — удар ногой в сторону

маваси-гери — круговой удар сбоку

мае-гери — прямой удар вперед

Немного больше:

гяку-маваси-гери — противоположный маваси гери  
ура-маваси-гери — обратный круговой удар сбоку

### ***Основные блоки***

агэ-укэ – блок верхнего уровня  
гэдан-бараи — блок нижнего уровня  
моротэ-укэ — блок удэ-укэ, усиленный второй рукой (впервые встречается в ката Хэйян Нидан)  
осаэ-укэ — накладка ладонью (впервые встречается в ката Хэйян Нидан)  
сото-уке — блок среднего уровня предплечьем внутрь  
удэ(учи) –уке — блок среднего уровня предплечьем наружу  
сюто (шутто) — уке — блок ребром ладони

### ***Основные стойки и перемещения***

#### ***СТОЙКИ***

дачи (дати) – общее название стоек в каратэ  
зенкутсу-дачи  
(дзенкутсу-дачи) — основная «передняя» стойка  
киба-дачи — «стойка всадника»  
кокуцу –дачи – «задняя» стойка  
коса — дачи — стойка со скрещенными ногами. Вес на передней ноге. Голень задней ноги упирается в икру передней ноги. Передняя нога на полной ступне, задняя ступня на носке. Колени вместе и полусогнуты.  
мусуби-дачи – стойка непринужденной готовности пятки вместе, носки разведены под 45 градусов, руки по швам  
нейкоаши-дачи — стойка «кота». Закрытая внутренняя стойка в которой вес тела полностью перенесен на заднюю ногу, ступня которой расположена под углом 45° по отношению к направлению движения. Равновесие поддерживается опорой на подушечку под пальцами передней ноги (коши).  
хачижи-дачи — стойка непринужденной готовности, пятки на ширине бедер, носки врозь, руки перед собой в кулаках  
хейко-дачи — стойка непринужденной готовности, стопы параллельно на ширине бедер, руки перед собой в кулаках  
хейсоку-дачи – стойка непринужденной готовности, пятки и носки вместе, руки по швам (в этой стойке производится поклон додзё, поклоны учителю и т.п.)

#### ***ПЕРЕМЕЩЕНИЯ***

йори (ери, ёри, юри) -аши — шаг-скольжение  
кайтен — вращение  
цуги-аши — приставной шаг  
коса-аши — скрестный шаг

### ***Уровни и направления***

гедан — нижний уровень  
гяку — противоположный  
дзёдан (джодан) — верхний уровень  
йоко (ёко) — вбок, в сторону  
маваси — круговой, по кругу  
мае – вперед  
миги — правосторонний, правый  
ура — — обратный  
уширо — назад, тыл  
хидари — левосторонний, левый  
чудан – средний уровень

### **ЧАСТИ ТЕЛА**

#### **РУКИ**

Сэйкэн – кулак  
Уракэн – перевернутый кулак, тыльная часть  
Тэтцуи – кулак – «молот»  
Шуто – внешнее ребро ладони  
Хайто – внутреннее ребро ладони  
Шотэй – «пятка» ладони  
Кокэн – запястье  
Эхон нукитэ – ладонь с выпрямленными пальцами  
Нихон нукитэ – ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»  
Накаюби иппонкэн – кулак со сжатым наполовину средним пальцем  
Ояюби иппонкэн – кулак со сжатым наполовину большим пальцем  
Хайван — наружная сторона предплечья  
Хиракэн – кулак со сжатыми наполовину пальцами  
Хайсё (хайшо) – тыльная сторона ладони  
Тохо – раскрытая ладонь с отведённым большим пальцем  
Кэйко – пальцы, собранные щепоткой, «голова цыпленка»  
Хиджи – локоть

#### **НОГИ**

Коши(коси, чусоку) – подушечки пальцев стопы  
Тэйсоку – внутренняя выемка стопы  
Хайсоку – подъём стопы  
Сокуто – внешнее ребро стопы, ребро пятки  
Какато – пятка  
Хидза – колено

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

*ханми* — пол-оборота тела

*шомен* — фронтальное положение тела

### *Другие термины*

*Основные термины, используемые при обучении*

*аге* — поднимающийся

*барай( бараи)* – сметание

*киай* — энергетический крик, концентрация в момент выполнения приёма

*кимэ* — концентрация в точке приложения силы

*дзю камаэ (камаэтэ)* — стандартная боевая стойка

*макивара* — приспособление для отработки ударов

*ой (ои)* — проникающий

*хикиаши* — возврат голени