

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №140 с углубленным изучением отдельных предметов

620147, г. Екатеринбург, проезд Решетникова д. 10, тел. 240-16-78  
e-mail: sch140@mail.ru, сайт: школа140.екатеринбург.рф

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 140 с УИОП  
Протокол № 01-08-24/25  
от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №140 с  
углубленным изучением отдельных  
предметов

  
А.В. Журавлева  
Приказ №404 от «31» мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«КАРАТЭ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 3года

Автор-составитель  
Василов В.Р.  
Педагог дополнительного образования  
1 категория

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Общая характеристика курса КАРАТЭ

1.2. Структура занятий

1.3 Основные цели и содержательные линии курса

2. Содержательная модель реализации программы дополнительного образования КАРАТЭ

2.1 основное содержание курса

2.2 Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение

3. Планируемые результаты освоения курса дополнительного образования КАРАТЭ

3.1 Требования к уровню подготовки обучающихся

3.2 Система оценки достижения планируемых результатов освоения курса

4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

4.1 материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

Список литературы

Приложения

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа каратэ относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Она разработана на основе требований Международной федерации традиционного фудокан-шотокан каратэ (WTFSKF), а также соответствующих методик, созданных ведущими отечественными и зарубежными специалистами в этом виде восточных единоборств.

Каратэ относится к одному из видов восточных единоборств, восходящих к традиции, первоначально возникшей в Китае, но затем распространившейся и на другие страны Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии. В Японии каратэ оформилось как самостоятельный вид рукопашного боя на острове Окинава, долгое время использовалось исключительно в воинской подготовке, но в XX веке трансформировалось в один из видов спортивных боевых искусств. Современное спортивное каратэ получило широкое распространение во всём мире, в том числе и в России, не только как вид спорта, но и как эффективное средство развития физических и духовных качеств человека, воспитания черт характера, позволяющих добиваться успеха в разных областях профессиональной деятельности. Этим во многом объясняется популярность использование каратэ как одного из предметов физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования детей и подростков.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

Существующий в подростковой среде интерес к восточным боевым искусствам не может быть удовлетворён в рамках преподавания физкультуры в средней школе. С другой стороны, преподавание этих предметов в специализированных ДЮСШ ориентировано, как правило, на подготовку спортсменов, что предполагает соответствующий качественный отбор занимающихся, большой объём тренировочных нагрузок, регулярное участие в соревнованиях.

В результате, не получив возможности удовлетворить свой интерес «законным путём», подростки могут оказаться под влиянием различных неформальных структур, обещающих научить их каратэ, но на самом деле преследующих иные, далеко не безобидные цели. Поэтому реализация программ каратэ, как и других восточных единоборств, в рамках системы дополнительного образования, помимо развития физических качеств детей, укрепления здоровья и привития им мотивации к здоровому образу жизни, может сыграть определённую профилактическую роль с точки зрения предотвращения возможного вовлечения подростков в асоциальную деятельность.

Постижение основ каратэ по апробированным методикам, под руководством квалифицированных специалистов является эффективным средством гармонизации физического и нравственного развития детей и подростков, привития им комплекса личностных качеств, который будет полезен не только в годы учёбы в средней школе, но и в последующей взрослой жизни, а юношам особенно пригодится при прохождении воинской службы. Данная программа отличается от программ, разработанных на основе программ, используемых в ДЮСШ и делающих акцент на совершенствование наиболее часто практикуемых в спортивном каратэ приёмов. Настоящая программа рассчитана на всех желающих заниматься каратэ и не предусматривает специального отбора детей (кроме обязательного отсутствия медицинских противопоказаний для данного вида занятий, подтвержденного соответствующим документом). Поэтому она построена таким образом, чтобы дать возможность обучающимся овладеть каратэ как целостной системой взаимосвязанных упражнений, позволяющей последовательно подниматься по ступенькам мастерства и тем детям, которые обладают обычными способностями.

#### Цель и задачи программы

**Цель программы** - формирование у детей и подростков средствами каратэ гармоничного комплекса физических и нравственных качеств как основы для личностной самореализации в последующей взрослой жизни.

#### **Задачи программы.**

##### Обучающие:

- дать представление об истории и отличительных особенностях каратэ как одного из видов восточных боевых искусств;
- научить базовой технике каратэ;
- дать возможность овладеть (в соответствии с личными возможностями обучающихся) специальными приёмами каратэ, входящими в требования WTFSKF для получения ученических званий от 12 до 1 «кю»;
- дать основные знания по физиологии человека, связанные с физическими нагрузками при занятиях каратэ;
- научить методам самоконтроля и самодиагностики собственного физического состояния.

##### Развивающие:

- раскрыть и развить физические качества обучающихся: скорость движения и реакции, ловкость и гибкость, силу и умение регулировать мышечные усилия, выносливость;
- развить целеустремлённость, силу воли, психологическую устойчивость, умение адекватно реагировать на успехи и неудачи в

спортивных занятиях и в обыденной жизни;

- повысить устойчивость организма к распространённым возрастным заболеваниям.

Воспитательные'.

- содействовать формированию у обучающихся мотивации на постоянные занятия физической культурой как неотъемлемую составную часть здорового образа жизни современного человека; укрепить чувства коллективизма и взаимопомощи, ориентации на товарищеские взаимоотношения при стремлении каждого к индивидуальному успеху;

- укрепить стремление к постоянному личностному саморазвитию и самосовершенствованию.

Программа рассчитана на детей и подростков от 8 до 18 лет и последовательную реализацию в течение 3 лет. После окончания обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение занятий каратэ по разработанным индивидуальным образовательным маршрутам или в соответствующих спортивных секциях и клубах.

#### **Ожидаемые результаты и мониторинг.**

После первого года обучения дети должны:

- знать историю возникновения и развития каратэ, его место и особенности среди других видов восточных единоборств;

- знать какие нагрузки испытывает их организм при занятиях каратэ и как работает мышечный аппарат при выполнении упражнений;

- уметь вести самоконтроль и самодиагностику своего физического состояния;

- владеть основами закаливания организма;

самостоятельно выполнять разминочные и страховочные упражнения;

- выполнять акробатические упражнения под контролем педагога;

- владеть базовой техникой каратэ, правильно применять её в индивидуальных и коллективных занятиях;

- уметь вести поединок (кумитэ) против одного партнёра;

- знать базовые психологические и технические навыки самообороны;

- у обучающихся укреплится самодисциплина, психологическая устойчивость, начнёт формироваться ориентация на постоянные занятия физической культурой.

После второго года обучения подростки:

6

- научатся самостоятельно выполнять весь комплекс разминочных, страховочных и акробатических упражнений, варьировать их характер и интенсивность в зависимости от поставленной педагогом конкретной цели

занятия;

- овладеют начальной специальной техникой каратэ, будут уметь использовать приёмы каратэ применительно к цели упражнения и конкретному партнёру по упражнению;

- смогут вести кумитэ против двух партнёров;

- выйдут на уровень владения техникой каратэ от 8 до 6 «кю»;

- овладеют навыками самообороны применительно к различным возможным ситуациям;

- закрепят ориентацию на постоянные занятия физической культурой как одно из важнейших условий здорового образа жизни, начнут проявлять устойчивый интерес к каратэ как виду спорта.

После третьего года занятий по программе обучающиеся:

будут уметь самостоятельно выполнять весь комплекс вспомогательных упражнений и выполнять роль инструктора для младших групп при выполнении этого комплекса;

- овладеют всем комплексом специальной техники каратэ и будут уметь гибко применять нужные приёмы в зависимости от конкретной ситуации тренировки или учебного боя;

- смогут успешно вести кумитэ против нескольких партнёров;

- выйдут на уровень владения техникой каратэ от 6 до 1 «кю»;

- будут уметь осуществлять индивидуальную и коллективную самооборону в условно опасных ситуациях;

- приобретут устойчивую мотивацию на дальнейшие занятия физической культурой и/или спортом, гармоничное сочетание физических и духовных качеств;

- приобретут привычку к самодисциплине, контролю своего физического и психологического состояния, укрепят силу воли и целеустремлённость;

- научатся сочетать здоровую конкуренцию в спорте с товарищескими отношениями в коллективе.

**Проверка результативности выполнения программы и достижения ожидаемых результатов осуществляется посредством:**

- 1) включённого наблюдения педагога в процессе занятий, отслеживания правильности выполнения изучаемых упражнений и динамики изменения психологического поведения обучающихся;

- 2) проведения контрольных испытаний (тестов) по уровню физического развития, правильности выполнения вспомогательных и основных упражнений;

- 3) проведения учебных боёв;

4) участия обучающихся в показательных выступлениях и в соревнованиях по каратэ.

#### **Режим и формы занятий.**

Режим и формы занятий соответствуют возрастным особенностям обучающихся и тем традиционным методикам обучения каратэ, которые ориентированы на постепенное и комплексное овладение базовой и специальной техникой каратэ.

Режим предусматривает проведение в неделю двух занятий продолжительностью по 2 часа. В конце каждого часа предусмотрен перерыв, в течение которого выполняются релаксационные упражнения. Продолжительность перерыва и характер упражнений варьируются в зависимости от возраста, физического состояния обучающихся и конкретного содержания занятия (получаемой на нём физической и психологической нагрузки). Для обучающихся младшего возраста предусматривается 5-минутный перерыв после каждого получаса занятий.

Форма занятий - смешанная, как правило, сочетающая объяснение педагогом теоретического материала, показательную демонстрацию и изучаемых упражнений и тренировку обучающихся по практической отработке изучаемых упражнений. В течение учебного года количество времени, отводимого на тренировочный процесс, увеличивается.

Особенностью обучения каратэ, как и другим видам восточных единоборств, является устоявшаяся, успешно применяемая во всём мире и считающаяся наиболее эффективной технология обучения посредством многократного повторения одного и того же комплекса упражнений. При этом на каждом новом этапе подготовки в соответствии с техническим уровнем, достигнутым обучающимся, его физическим состоянием, решением конкретной задачи данного занятия (например, подготовкой к показательным выступлениям или к соревнованиям), во-первых, в самом комплексе может меняться последовательность выполнения упражнений, модифицироваться их отдельные элементы, увеличиваться интенсивность и величина нагрузки, но сам комплекс и порядок его выполнения остаются неизменными.

Эта особенность обучения каратэ ведёт к тому, что учебно-тематические планы для всех лет обучения по содержанию оказываются идентичны, что делает нецелесообразным отдельные УТП и описание содержания занятий по каждому из лет обучения по данной программе.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теоретических	Практических	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Разминочные упражнения	1	6	7
3	Страховочные действия	1	6	7
3.1	Страховка от травм	1	-	1
3.2	Страховка при падении вперед	-	2	2
3.3	Страховка при падении назад	-	2	2
3.4	Страховка при бросках	-	4	4
4	Основы акробатики	-	10	10
4.1	Кувырки	-	4	4
4.2	Перекаты	-	4	4
4.3	Колесо, рандат	-	4	4
5	Техника ударов руками	-	10	10
6	Техника блоков	-	6	6
7	Техника ударов ногами	-	8	8
8	Ката	2	18	20
9	Кумитэ	1	14	15
9.1	Место кумитэ в системе обучения каратэ	1	-	1
9.2	Кихон	-	4	4
9.3	Дзю-иппон	2	4	6
9.4	Сёбу-иппон	2	4	6
10	Основы закаливания	1	2	3
10.1	Закаливание как основа физической устойчивости организма	1	-	1
10.2	Обтирания	-	1	1
10.3	Обливания	-	1	1
10.4	Бег по снегу босиком	-	1	1
11	Основы самообороны	3	11	14
12	Итоговое занятие			
	Итого:	18	126	144

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. История каратэ и его место в системе восточных боевых искусств. История развития каратэ в России. Техника индивидуальной и коллективной безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в учебной группе.

### 2. Разминочные упражнения.

Общие сведения о строении костно-мышечной системы человека и процессах, происходящих в организме, при физических нагрузках разного рода (с учётом специфики каратэ). Место разминочных упражнений в физической подготовке и при изучении техники приёмов каратэ. Работа мышечного аппарата при разминочных упражнениях.

Практика. Выполнение комплекса упражнений на предтренировочный прогрев суставов, мышц и связок с дальнейшим увеличением их эластичности и растяжки.

### 3. Страховочные действия.

#### 3.1. Страховка от травм.

Страховка от травм - важнейшая часть обучения боевым искусствам. Основные виды травм при занятиях каратэ, их возможные последствия, способы предотвращения. Травмы в обыденной жизни, как их избежать.

#### 3.2. Страховка при падении вперёд.

Падение вперёд переходит в кувырок либо перекат с группировкой и обязательным последующим вставанием на ноги.

#### 3.3. Страховка при падении назад.

Падение назад переходит в кувырок назад с группировкой и обязательным последующим вставанием на ноги.

#### 3.4. Страховка при бросках.

Гашение энергии броска мышечными поверхностями тела и встречным движением конечностей в пол.

4. Основы акробатики. Основами акробатики достигается умение курсантов ощущать свое тело в пространстве, улучшается их вестибулярный аппарат, координация движений и т.д.

#### 4.1. Кувырки.

Простой кувырок вперед постепенно переходит в длинный, затем в кувырок с прыжка; кувырок назад - в кувырок с выходом на ноги прыжком.

4.2. Перекаты. Перекат через правое или левое плечо с обязательным вставанием на ноги.

#### 4.3. Колесо, рандат. Классическое гимнастическое упражнение

«колесо» является подготовкой к более сложному движению - приходу прыжком одновременно на две ноги (подразумевается удар двумя ногами одновременно в лежащего противника).

#### 5. Техника ударов руками.

Моторика движений, правильная постановка рук, ударных зон, положение тела, равновесие, траектории и реверс движений.

#### 6. Техника блоков.

Техника блоков отрабатывается сначала индивидуально, потом в парах, в дальнейшем - в движении.

#### 7. Техника ударов ногами.

Моторика движений, работа таза, правильная постановка ударных зон, равновесие, растяжка.

#### 8. Ката.

Комплекс обязательных упражнений, виртуальный бой с несколькими противниками, отрабатывающий чистоту и реальность техники. Практика.

#### 9. Кумитэ.

##### 9.1. Место кумитэ в системе обучения каратэ.

Кумитэ - отработка в парах, тройках и т.д. тактики и стратегии ведения боя, применение на практике всех отработанных ранее техник и действий.

9.2. Кихон-кумитэ. Условный бой. Выполняется на счет, с названными атаками и блоками.

9.3. Дзю-иппон-кумитэ. Условно свободный поединок. Выполняется со скоростью приближенной к скорости реального боя.

##### 9.4. Шобу-кумитэ. Свободный поединок.

#### 10. Основы закаливания.

10.1. Закаливание как основа физической устойчивости организма. Обучение учащихся климатконтролю собственного организма, умению регулировать внутреннюю температуру и т.д.

10.2. Обтирания. Обязательно после разогрева силовыми упражнениями выход на снег и обтирания по пояс.

10.3. Обливания. После разогрева обливания холодной, для старших учащихся - ледяной водой.

10.4. Бег по снегу босиком. Необходимое упражнение для стимуляции «точек здоровья» стоп и улучшения кровообращения ног.

#### 11. Основы самообороны.

Основы самообороны включают не столько технические, сколько морально-духовные принципы поведения в экстремальных ситуациях, уверенность в себе, умение не растеряться, ввести в заблуждение агрессора и

#### 12. Итоговое занятие. Подведение итогов за спортивно-учебный сезон

с награждением лучших учащихся, экзамен на пояса, составление календаря мероприятий на следующий год.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методика проведения занятий основана на традиционной методике обучения каратэ и учитывает конкретные задачи, которые поставлены в данной программе. Поскольку целью программы не является подготовка спортсменов-каратистов, то методика обучения построена таким образом, чтобы дать возможность всем обучающимся, независимо от уровня их способностей, получить необходимый запас знаний, навыков и умений по каратэ и параллельно развить физические и психологические качества, способные быть им полезными в последующей взрослой жизни. Это требует соблюдения принципа постепенности, отказа от любого формирования физических качеств обучающихся, чёткого соответствия уровня и характера нагрузок, изучаемых упражнений индивидуальным возможностям обучающихся на каждом этапе занятий.

Важным элементом методики обучения также является гармонизация психологического состояния, поскольку в процессе активной тренировочной деятельности, участия в показательных выступлениях и в соревнованиях развивается чувства соревновательности и конкурентности.

Поэтому большое внимание уделяется поддержанию в ходе занятий общей атмосферы дружелюбия как между педагогом и детьми, так и внутри детско-подросткового коллектива в целом. Это достигается широким использованием игровых форм, позволяющих всем занимающимся в равной мере почувствовать себя участниками единого коллектива, где каждый в ходе тренировки имеет возможность проявить себя с лучшей стороны. Кроме того, игровые формы дают необходимый выход энергии, доставляют детям чувство удовольствия, переводят в позитивные формы заряд здоровой агрессивности, возникающей в конкурентной ситуации.

Специфика каратэ как вида восточных единоборств предполагает также использование в ходе тренировок различных приёмов, направленных на выработку и совершенствование навыков обработки максимального количества информации (аудиовизуальной, двигательной) в минимальный срок с принятием оптимального решения. Это достигается путём управляемого расширения сознания за счёт уменьшения времени, отводимого на оценку обстановки и принятия решения.

Специальное внимание отводится приёмам, повышающим длительность и устойчивость сохранения сосредоточенного внимания в течение всего времени занятия; повышающим порог психологической устойчивости и порог максимального взрывного усилия в критических

ситуациях. Это достигается созданием специальных ситуаций на тренировках, имитирующих условно опасные ситуации.

Важное место занимает физическое закаливание обучающихся, что можно считать одной из методических особенностей данной программы. В частности, в зимнее время часть учебно-тренировочного процесса осуществляется детьми и подростками босиком на снегу.

Отработка базовых и специальных приёмов каратэ, а также упражнений, входящих в состав ОФП, проводится на базе стандартных методик, заимствованных из практики различных видов боевых искусств.

Форма занятий представляет собой традиционно принятую в рукопашном бое - постановка задачи, рекомендации по её выполнению, способы самоконтроля, самооценка и оценка педагога. Основное внимание при этом уделяется подготовке ребёнка физически к выполнению действий, требующих взрывной силы, уровень которой может иногда превышать его максимальное усилие в нормальных условиях. Выработка у ребёнка способности воспринимать максимальное усилие или максимальную скорость движения без возникновения стрессовой нагрузки на психику является необходимым элементом стандартных методик обучения каратэ.

К методическим приёмам относится и ориентация обучающихся на самостоятельность и инициативность, особенно на втором и третьем годах обучения. Поэтому при выполнении отдельных элементов программы и особенно при парной работе задание формулируется, как правило, в виде цели, которую необходимо достигнуть, а обучающийся сам выбирает способ решения, реализует его, проводит его анализ и анализирует критику партнёра. После этого, в случае необходимости, педагог проводит коррекцию и принимает окончательное решение.

Такой подход в конечном итоге способствует обучению ребенка самопрограммированию своих действий, что имеет чрезвычайно важное значение, поскольку создаёт основу для его правильных решений и правильных действий в реальной жизни при возникновении тех или иных экстремальных условий.

В течение всех лет обучения ведётся врачебный контроль, в частности, для младшего возраста предусмотрена двухразовая диспансеризация и специальное медицинское обследование перед участием в соревнованиях.

На протяжении реализации курса осуществляется постоянное взаимодействие с родителями обучающихся: регулярные встречи с ними, проведение собраний в начале и в конце учебного года, индивидуальные встречи (по мере необходимости и по просьбе родителей). Материально-техническое обеспечение

Материальные условия реализации программы:

- 1) Гимнастическая скакалка.
- 2) Гимнастическая палка.
- 3) Защитная накладка на руку, для отработки ударов ногами и руками (лапа).
- 4) Малые мешки для отработки ударов.
- 5) Опора (скамья).
- 6) Шведская стенка.
- 7) Борцовские маты и площадка для борьбы.
- 8) Мешки боксёрские и боксёрские груши

12 КЮ (белый пояс)

ОБЪЯСНИТЬ СМЫСЛ ПОНЯТИЙ:

До (Дао) - путь (жизненный); Учение;

Каратэ-до - разновидность боевого искусства, «путь пустой руки»;

Кобудо - старое будо (окинавские техники работы с оружием: бо, нунтяку, сай и др.);

Фудо:кан каратэ-до - стиль традиционного каратэ-до; основатель Илья Йорга - Сэнсэй, 10-й дан;

До:дзё - место «постижения Пути», зал, где тренируются каратисты;

Сё:Мэн - «главное место»; место расположение святыни Додзе, место почетных гостей;

Рэй - поклон (приветствие);

Рэй:ги - этикет;

До:дзё:кун - правила поведения в До:дзе (этикет До:дзе);

Сэнсэй - учитель; «человек, который родился раньше вас»;

Сэмпай - старший (ученик);

Кохай - младший (ученик);

ЧТО ОЗНАЧАЮТ КОМАНДЫ:

Йой - внимание!; (приготовиться!);

Хадзимэ - начать!;

Ямэ - стоп! (остановиться, прекратить все действия);

Сэйдза - сесть (принять позицию для сидячей медитации - дзадзэн);

Сё:Мэн-нирэй - поклон в сторону почетного места, расположения святыни и т.п.;

До:дзё-ни рэй - поклон До:дзе, в котором вы находитесь;

Сэнсэй-ни рэй - поклон Учителю (поклон Сэнсэй;) (сэнсэй и др. Яп. термины - не склоняются);

Отагай-ни рэй - взаимный поклон, а так же всем мастерам и ученикам

Школы;

Дзадзэн - поза для медитации сидя;

Мокусю - медитация (условно - концентрация, сосредоточение);

Мокусю-хадзимэ - медитацию начать!;

Мокудзо-ямэ - медитацию прекратить;

Кирицу (татэ) - встать!; (подняться из положения сидя в позицию готовности);

Гэдан-барай камаэ - принять стойку дзэнкутсу-тати с блоком гэдан-барай;

Тюдан-камаэ - принять стойку дзэнкутсу-тати, руки расположить перед грудью;

Юкури - медленно (медленнее);

Хай-ай - быстро (быстрее);

Миги - право (правая сторона);

Хидари - лево(левая сторона);

Маэ (-ни) - передняя сторона (вперед, впереди);

У сиро (-ни) - задняя сторона (назад, сзади);

Еко (-ни) - боковая сторона (сбоку, в бок);

Маватэ(маварэ) - поворот (развернуться на 180 град.);

Кокюхо - техника восстановительного дыхания (выполнить)

Осс - подтверждение готовности к любому действию (готовность терпеть);

Кю - ученическая степень мастерства (обозначается цветом пояса);

Дан - мастерская степень (почти всем дан соответствует черный цвет пояса);

Считать от 1 до 10 на японском языке - Ити, Ни, Сан, Си, Го, Року, Сити, Хати, Кю, Дзю;

Дзэдан - верхний (уровень удара, атаки);

Тюдан - средний (уровень);

Гэдан - нижний (уровень);

Вадза - техника;

Тэ - рука;

Тэ-вадза - техника рук;

Хики-тэ - отведение к боку руки при ударе (резкое отдергивание); Цуки - прямой (колющий) удар;

Цуки-вадза - техника прямых (кидзами, ой, гяку, татэ, ура, теку-цуки) ударов;

Ути - рубящий удар;

Ути-вадза - техника рубящих ударов;

Кэри - удар ногой;

Кэри-вадза - техника ног;

Укэ - защита, блок;

Укэ-вадза - техника защиты;

Ми - тело;

Укэ-ми - защита тела (страховки при падениях);

Тати - стойка;

Тати-вадза - техника стоек (принятия стоек, стояния в стойках);

Кихон - основа, базовая техника (Школы, стиля и т.п.);

Ката - «форма», техническая форма, комплекс;

Кумитэ - «встреча (сплетение) рук», спарринг, поединок;

## МИНИМАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ:

Татами - площадка для занятий и соревнований в каратэ-до, дзюдо и Ака, Широ, Ао - красный, белый, синий - цвета (поясов спортсменов)

Иппон - чистая победа

Вадза-ари - пол победы

Как зайти на татами, выйти с татами?

Встать в мусуби-тати на краю татами, выполнить рэй, выйти на исходную позицию, выполнить рэй судьям и сопернику, стать в позицию готовности - йой, следовать указаниям рефери. Выходя, выполнить действия этикета в обратном порядке.

### ТЕХНИКА СТОЯНИЯ В СТОЙКАХ (ТАТИ - КАМАЕ)

Принять Мусуби-тати Принять Хатидзи-тати Принять Дзэнкутсу-тати Принять Киба-тати ВЫПОЛНИТЬ:

Г эдан-барай-камаэ Тюдан-камаэ

Теку-цуки из положения Йой - 20 ударов Ой-цуки (5 шагов вперед, маватэ)

Гэдан-барай (5 шагов вперед, маватэ)

Маэ-гери (на месте)

Маэ-укэми (на мате)

Усиро-укэми (на мате)

Завязать пояс

Сложить кэйко-ги (кимоно)

Как называется первая Ката, которую вы начали изучать? (ответ: Т айкиоку-седан)

Выполнить технику восстановительного дыхания - Кокю

СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ (Тикара-но-китэйрэ)

Отжимания на кулаках 7-10 раз Поднимание прямых ног сидя с упором  
Приседания из положения стоя 40 раз за 1 мин.  
Челночный бег 40 сек

11 кю (бело-жёлтый пояс),  
Терминология Наставления  
ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Тати-камаэ-ката  
Сувари-ката (действия этикета сидя)  
Сикко (перемещение на коленях)  
КИХОН

Теку-цуки (дз., тюд., гед., 5 раз в киб-д) Гяку-цуки/гэдан-барай (на месте) 10 раз Тэйсе-учи (мае-ни, усиро-ни, хан-дз-дати) Ой-цуки (мае-ни, маватэ, маэ-ни)

Агэ,Гэдан-барай,Ути,Сото-укэ (маэ,усиро-ни) Мае-гери (на месте 10 пр, лев)

КАТА  
Такиоку-шодан, Бункай ката КУМИТЭ  
Гохон-кумитэ (ой-цуки/агэ укэ/гяку-цуки)  
1 поединок

ЛАПА

Ой-цуки

Гяку-цуки

Маваси-гери

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ

Отжимание 15 раз

Поднимание ног сидя 15 раз

Подтягивание 2-3 раза

Приседание 40 раз

Лодочка 15 сек

Челночный бег: 6 отрезков

УКЭМИ Г о-мае-укэми Г о-усиро-укэми Мае-укэми-кайтэн У сиро-у  
кэми-кайтэн Еко-гурума (колесо)

Мостик

Желтый пояс (10 КЮ)

Терминология

Наставления

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Тати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя) Сикко (перемещение на коленях)

Кихон:

Теку-цуки (дз., тюд., гед., 5 раз в киб-д) Тэйсе-учи (мае-ни, усиро-ни)

Уракэн-ути

Связка с блоками/гяку-цуки Сюто-уке (кокутсу-тати)

Мае-гери -дзедан (мае-ни, маватэ) Маваси-гери-тюдан (мае-ни, маватэ)

## КАТА

Такиоку-шодан, Бункай ката Хейан-шодан (только форма)

КУМИТЭ Г охон-кумитэ Санбон-кумитэ 2 поединка

ЛАПА

Ой-цуки

Г яку-цуки

Уракэн-ути

Мае-гери

Маваси-гери

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 20 раз Поднимание ног сидя 25 раз Подтягивание 3-5 раз Приседание 50 раз "Лодочка" 20 сек Челночный бег: 10 отрезков

УКЭМИ Г о-мае-укэми Г о-усиро-укэми Мае-укэми-кайтэн У сиро-укэми-кайтэн Еко-гурума (колесо)

Оранжево-белый (9 КЮ)

Терминология

Наставления

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Т ати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя)

Сикко (перемещение на коленях)

24

Кихон:

Тэйсе-учи (мае-ни, усиро-ни) Сюто-уке (кокутсу-тати) Мае-гери (мае-ни, маватэ) Маваси -гери Еко-гери

Кихон-но-Ката Шодан КАТА

Такиоку-шодан

Хейан-шодан, Бункай ката

Хейан-рокудан (на отлично)

ЛАПА

Ой-цуки

Г яку-цуки

Уракэн-ути

Мае-гери

Маваси-гери

КУМИТЭ

Г охон-кумитэ

Санбон-кумитэ

2 поединка

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 25 раз Подтягивание 3-5 раз

Поднимание ног 30 раз Приседание 60 раз "Лодочка" 25 сек Челночный бег:  
10 отрезков

УКЭМИ Г о-мае-укэми Го-усиро-укэми Мае-укэми-кайтэн У сиро-  
укэми-кайтэн

Оранжевый (8 КЮ)

Терминология

Наставления

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Т ати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя) Сикко (перемещение на коленях)

Кихон:

Тейсе-ути (маэ-ни)

Гяку-тэйсе-ути/маваси-укэ (усиро-ни) Сюто-уке (кокутсу-тати)

Мае-гери (мае-ни, маватэ)

Маваси -гери

Еко-гери-кекоми (кеаге) из Дз.-тати

Кихон-но-Ката Шодан

КАТА

Хейан-шодан

Хейан-рокудан, Бункай ката Хэйан-Нидан (на отлично)

ЛАПА Тэйсе-ути Кидзами-цуки Г яку-цуки Уракэн-ути

Мае-гери

Маваси-гери (последовательно друг за другом)

КУМИТЭ

Г охон-кумитэ

Санбон-кумитэ

4 поединка

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 30 раз Подтягивание 4-6 раз  
Поднимание ног 35 раз Приседание на одной ноге 5 раз "Лодочка" 35 сек  
Челночный бег: 12 отрезков УКЭМИ Г о-мае-укэми Г о-усиро-укэми Мае-  
укэми-кайтэн У сиро-у кэми-кайтэн

Красный (7 КЮ)

Терминология

Наставления

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Тати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя)

Сикко (перемещение на коленях)

Кихон:

Тейсе-ути (маэ-ни)

Гяку-тэйсе-ути/маваси-укэ (усиро-ни) Сюто-уке (кокутсу-тати)

Мае-гери (мае-ни, маватэ)  
Маваси -гери  
Еко-гери-кекоми(кеаге) из Дз.-тати  
Кихон-но-Ката Нидан  
КАТА  
Хейан-шодан Хейан-рокудан Хэйан-Нидан, Бункай ката ЛАПА  
Кидзами-цуки/Г яку-цуки Ой-Гяку-цуки Уракэн-ути Сюто-ути  
Мае-гери (комб. Аси-усиро-аси) Маваси-гери/Г яку-цуки Еко-гери (из  
Коса-тати)  
КУМИТЭ Г охон-кумитэ Санбон-кумитэ  
4 поединка  
ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 35 раз Подтягивание 5-7 раз  
Поднимание ног 40 раз Приседание на одной ноге 7 раз "Лодочка" 40 сек  
Челночный бег: 14 отрезков УКЭМИ Г о-мае-укэми Г о-усиро-укэми  
Мае-укэми-кайтэн У сиро-укэми-кайтэн  
Зеленый (6 КЮ)  
ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Тати-камаэ-ката  
Сувари-ката (действия этикета сидя) Сикко (перемещение на коленях)  
Кихон:  
Сюто-уке (кокутсу-тати,мае-ни, маватэ) Мае-гери (мае-ни, маватэ)  
Маваси -гери Еко-гери-кекоми(кеаге)  
Тэ-ката-шодан Кихон-но-Ката Нидан КАТА  
Хейан-шодан  
Хейан-рокудан  
Хэйан-Нидан  
Хэйан-сандан, Бункай ката ЛАПА  
Кидзами-цуки/Гяку-цуки/Маваси-гери  
Ой-Г яку-цуки  
Уракэн-ути  
Сюто-ути  
Мае-гери (комб. Аси-усиро-аси) Маваси-гери/Г яку-цуки Еко-гери (из  
Коса-тати)  
КУМИТЭ Г охон-кумитэ  
Санбон-кумитэ  
5 поединков  
ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 35 раз Подтягивание 7 раз  
Поднимание ног 45 раз Приседание на одной ноге 8 раз "Лодочка" 40 сек  
Челночный бег: 15 отрезков УКЭМИ Го-мае-укэми Г о-усиро-укэми Мае-  
укэми-кайтэн У сиро-укэми-кайтэн "Мостик" 10 сек.

Сине-белый (5 КЮ)

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Т ати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя) Сикко (перемещение на коленях)

Кихон:

Сихо-цуки, Сихо-гери Кихон-но-Ката Сандан Те-ката-Шодан Учи-но-ката КАТА

Хэйан-нидан Хэйан-сандан Хэйан-йондан, Бункай ката

ЛАПА

Кидзами-цуки/Г яку-цуки/Маваси-гери

Ой-Гяку-цуки

Уракэн-ути

Сюто-ути

Мае-гери (комб. Аси-усиро-аси) Маваси-гери/Г яку-цуки Еко-гери (из Коса-тати)

КУМИТЭ Санбон-кумитэ

5 поединков

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 40 раз Подтягивание 8 раз  
Поднимание ног 45 раз Приседание на одной ноге 10 раз "Лодочка" 45 сек  
Челночный бег: 15 отрезков УКЭМИ и акробатика Г о-мае-укэми Го-усиро-укэми

Мае-укэми-кайтэн через преграду У сиро-у кэми-кайтэн

Выход в стойку, выход в "мостик" 10 сек.

Синий (4 КЮ)

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Т ати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя)

Сикко (перемещение на коленях)

31

Кихон:

Сихо-цуки

Сихо-гери

Кихон-но-Ката Сандан Те-ката-шодан Учи-но-Ката КАТА

Хэйан-нидан Хэйан-сандан Хэйан-йондан Хэйан-годан, Бункай ката

ЛАПА

Кидзами-цуки/Гяку-цуки/Маваси-гери Ой-Г яку-цуки Уракэн-ути/маваси-гери Сюто-ути

Мае-гери (комб. Аси-усиро-аси) Маваси-гери/Г яку-цуки Еко-гери (из Коса-тати)

КУМИТЭ

6 поединков

ТИКАРА НО КИТЭЙ РЭ Отжимание 45 раз Подтягивание 8 раз  
Поднимание ног 50 раз Приседание на одной ноге 10 раз "Лодочка" 45 сек  
Челночный бег: 15 отрезков УКЭМИ и акробатика Г о-мае-укэми

Го-усиро-укэми

Мае-укэми-кайтэн через преграду Усиро-укэми-кайтэн

Выход в стойку, выход в "мостик" 10 сек.

Фиолетовый (3 КЮ)

ЭТИКЕТ и ТАТИ-ВАДЗА Т ати-камаэ-ката

Сувари-ката (действия этикета сидя) Сикко (перемещение на коленях)

Кихон:

Сихо-цуки

Сихо-гери

Кихон-но-Ката Сандан Тэ-ката-шодан Учи-но-ката КАТА

Хэйан-нидан Хэйан-сандан Хэйан-йондан Хэйан-годан, Бункай ката

ЛАПА

Кидзами-цуки/Гяку-цуки/Маваси-гери Ой-Г яку-цуки Уракэн-  
ути/Маваси-гери Сюто-ути

Мае-гери (комб. Аси-усиро-аси) Маваси-гери/Г яку-цуки Еко-гери (из Коса-  
тати)

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Литература для обучающихся:

1. Ковалько В. И. Универсальные поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы [Текст] : учеб. пособие для учителя / В. И. Ковалько - М.: Вако, 2009. - 400с. - ISBN 978-5-408-01216-9

2. Литвинов Е. Н. Весёлая физкультура. 1 класс [Текст] : / Е. Н. Литвинов [и др.] - М.: Просвещение, 2005. - 64 с. - ISBN 5-09-009982-0

3. Литвинов Е. Н. Ура! Физкультура [Текст] : учеб. пособие / Е. Н. Литвинов [и др.] - М.: Просвещение, 2005. - 96 с. - ISBN 5-09-9975-8

Литература для педагога:

4. Викман В.-Д. Школа каратэ-до - искусство ката [Текст] / В.-Д. Викман. - М.: Сов. спорт, 1991. - 176 с. - ISBN: 5-85009-297-8

5. Выживание в экстремальных условиях [Текст] / Коллектив - М.: ИПЦ "Русский раритет", 1993. - 160 с.

6. Долин А. А. Кэмпо - традиция воинских искусств [Текст] / А. А. Долин, Г. В. Попов - М.: Рипол, 1990. - 476 с. - ISBN 5-87907-058-1

7. Лапшин С. А. Каратэ для мастеров [Текст] / С. А. Лапшин, С. С. Лапшин - Донецк: Сталкер, 1996. -336 с. - ISBN 966-7104-15-X

8. Накаяма М. Динамика каратэ [Текст] : пер. с англ. / М. Накаяма - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.-304 с. - ISBN 5-8183-0138-9

Приложение /. Экзаменационные программы на Кю (учебные степени мастерства)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430568

Владелец Журавлева Александра Викторовна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025