

Муниципальное автономное образовательное учреждение
города Иркутска гимназия № 2

РАССМОТРЕНО:

Руководитель НМС

 О.В. Иванова

Протокол № 1 от 29.08.2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

 Т.В. Якунина

« 30 » 08 2016 г.



« 31 » 08 2016 г.

**Общеразвивающая дополнительная
образовательная программа
«Традиционный шотокан каратэ-до»**

Составитель: Балушкин Сергей Георгиевич,
педагог дополнительного образования

г. Иркутск
2016

Программа Занятий тренировочных групп по виду спорта традиционный шотокан каратэдо первого года обучения, второго и далее годов обучения младшей и средней возрастных подгрупп (7-12 лет).

Пояснительная записка

Направленность программы по виду спорта традиционный шотокан каратэдо – физкультурно-спортивная. Вид деятельности – обучение традиционным единоборствам.

Данная программа составлена с учётом требований на базе рекомендаций Российской Государственной Академии Физической Культуры и Спорта и должна быть использована для занятий традиционным шотокан каратэдо при работе с младшей и средней возрастных подгрупп.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы подростка, но и воспитывает в нем самодисциплину, воинский дух, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Благодаря правилам поведения и этикету, которые используются в традиционном шотокан каратэдо, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Тренировочный процесс каждого занятия состоит из четырёх основных частей:

1. Разминка.
2. Подводящие упражнения.
3. Основная часть.
4. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.

В первой части занятия учащиеся знакомятся с основными разминочными упражнениями направленными на развитие гибкости и укрепления суставов, связок и мышечных групп активно участвующих во всём тренировочном цикле.

Подводящие упражнения моделируют основные технические действия и помогают на наглядных примеров с использованием пассивного повторения (например сидя на полу или стоя у стены), а также активного моделирования (когда тренер использует различные предметы и оборудование, помогающее достичь необходимого результата) помогает в наглядной и познавательной форме создать условия понимания, изучения и

уверенного закрепления приёмов традиционного шотокан каратэдо, изучаемых в основной части тренировки (занятия).

В основной части, на которую отводится от 15 до 30 минут, идет процесс изучения программного материала, закрепление его специфическими упражнениями, а также многочисленными повторами предыдущих тем, для уверенного закрепления приобретенного навыка выполнения технических действий.

В завершающей части занятия рекомендуется давать обще нагрузочные упражнения, позволяющие комплексно развивать как мышечные группы, так и общую координацию, гибкость, специфическую гибкость, волевые качества, смелость и быструю реакцию. Здесь используется большое количество парных упражнений, что благотворно сказывается на психологическом климате группы, её сплочённости. Также используются специальные игры с обязательным компонентом соревновательности и тематической направленности.

Следует учесть, что не следует увлекаться силовым компонентом поскольку для детей этого периода развития это может привести к диспропорциональному физическому развитию организма в целом.

Каждое занятие состоит из трёх тренировок продолжительностью 1 час 20 минут каждый.

Такая компоновка поурочных занятий исходит из необходимости более длительного изучения и более длительного периода закрепления пройденного материала, связанного с особенностями физиологического и психического состояния организма в указанном возрасте, которая нивелируется с возрастом. Рекомендуется не перегружать урок техническими элементами и не гнаться за количеством освоенных приёмов, уделяя, прежде всего, качеству их проработки, а также общему развитию двигательных навыков обучающихся.

Далее перейдём к основной части занятия и тем программным элементам, которые должны знать и уметь выполнять занимающиеся к концу первого года обучения.

Общие требования

Зачет идет по трем главным позициям экзамена: КИХОН, КАТА, КУМИТЭ. Несоответствие хотя бы в одном звене - отрицательный результат. Ошибка в ката (путаница последовательности; несоответствие уровня удара; отсутствие двух кэнсэев в необходимых пунктах; отсутствие дзаншина - ощущения реальности, духа; серьезные дефекты в техническом исполнении элементов) - оценка несомненно отрицательная, в силу того, что ката является заранее отработанным упражнением, отражающим не только форму постижения каратэ, но и дух каратэ. Японцы говорят: ката - начало и конец каратэ.

Цель программы – постижение философии восточных единоборств путем овладения базовой техникой традиционного шотокан каратэдо в рамках технической программы, разработанной и утверждённой Национальной Федерацией традиционного шотокан каратэдо России и формирования на этой основе гармонично развитой личности, стремящейся к постоянному совершенствованию.

Задачи программы 1 года обучения:

Укрепление здоровья и улучшение физического развития ;

Овладение основами техники выполнения физических упражнений;

Привитие интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

Воспитание волевых качеств;

Изучение основ этикета традиционного Шотокан каратэдо;

Аттестация на пояса (ученическая степень «кю») белый, желтый (8-7 кю).

Требования к аттестации на кю согласно Официальной экзаменационной программе (см.(8)).

Задачи программы 2 года обучения и далее:

Укрепление здоровья и улучшение физического развития ;

Закрепление основ техники выполнения физических упражнений;

Развитие интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

Наработка арсенала технических приемов;

Участие в соревнованиях;

Воспитание волевых качеств;

Аттестация на очередные пояса (ученическая степень «кю») желтый (7 кю), зеленый (6 кю), синий (5 кю), фиолетовый (4кю), коричневый (3, 2, 1 кю).

Требования к аттестации на кю согласно Официальной экзаменационной программе (см.(8)).

Учебно-тематический план

1 год обучения

Этап предварительной подготовки с элементами ТШК.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	1	0,5	0,5
	1. Общая физическая подготовка (ОФП)	80	5	75
1.1	Развитие гибкости	33	1,5	31,5
1.2	Развитие скорости	4,5	1	3,5
1.3	Скоростно-силовая подготовка	10	-	10
1.4	Развитие координации и ловкости	25	2	23
1.5	Развитие выносливости	5	0,5	4,5
1.6	Развитие силы	2,5	-	2,5
	2. Специальная физическая подготовка (СФП)	7	1	6
2.1	Техническая подготовка	4	0,5	3,5
2.2	Технико-тактическая подготовка	2	0,5	1,5
2.3	Психологическая подготовка	1	1	-
	3. Базовая техника (не спортивное направление)	18	2	16
3.1	Техника стоек	4	0,5	3,5
3.2	Техника блоков	5	0,5	4,5
3.3	Техника ударов	6	0,5	5,5
3.4	Ката	2	0,5	1,5
3.5	Техника самозащиты	1	-	1
	4. Акробатика и гимнастика	20	1	19
4.1	Упражнения на полу	9	0,5	8,5
4.2	Упражнения на матах	9	0,5	8,5
4.3	Упражнения на снарядах	2	-	2
	5. Спортивные и подвижные игры	30	3,5	26,5
5.1	Подвижные игры	25	2	23
5.2	Спортивные игры	5	1,5	3,5
	6. Теоретическая подготовка	2	2	-
6.1	История единоборств	2	2	-
	Итого:	158	15	143
	Организационные мероприятия	4	-	4
	Всего:	162	15	147

Учебно-тематический план

2 год обучения и далее

Этап специальной подготовки ТШК.

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	2	1	1
	1. Общая физическая подготовка (ОФП)	70	5	65
1.1	Развитие гибкости	25	2	23
1.2	Развитие скорости	5	-	5
1.3	Скоростно-силовая подготовка	10	-	10
1.4	Развитие координации и ловкости	15	2	13
1.5	Развитие выносливости	10	1	9
1.6	Развитие силы	5	-	5
	2. Специальная физическая подготовка (СФП)	19	4	15
2.1	Техническая подготовка	8	1	7
2.2	Технико-тактическая подготовка	6	1	5
2.3	Психологическая подготовка	5	2	3
	3. Базовая техника (не спортивное направление)	31	5	26
3.1	Техника стоек	7	1	6
3.2	Техника блоков	8	1	7
3.3	Техника ударов	9	1	8
3.4	Ката	4	1	3
3.5	Техника самозащиты	3	1	2
	4. Акробатика и гимнастика	10	2	8
4.1	Упражнения на полу	4	1	3
4.2	Упражнения на матах	4	1	3
4.3	Упражнения на снарядах	2	-	2
	5. Спортивные и подвижные игры	18	3	15
5.1	Подвижные игры	12	2	10
5.2	Спортивные игры	6	1	5
	6. Теоретическая подготовка	4	4	-
6.1	История единоборств	4	4	-
	Итого:	154	24	130
	Организационные мероприятия	8	-	8
	Всего:	162	24	138

Содержание программы

1 год обучения

Этап предварительной подготовки с элементами ТШК.

Тема	Содержание
Введение	Правила техники безопасности по гимнастике, подвижным и спортивным играм, при занятии единоборствами. Правила поведения в зале.
1. Общая физическая подготовка (ОФП), 60%	
1.1 Развитие гибкости	Шпагаты продольные и поперечные, наклоны, прогибы, седы, мост, наклоны
1.2 Развитие скорости	Забег на 10, 20, 30 м., поднимание коленей на скорость.
1.3 Скоростно-силовая подготовка	Различные прыжки и выпрыгивания, упражнения со скакалкой, броски мяча
1.4 Развитие координации и ловкости	Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, эстафеты
1.5 Развитие выносливости	Бег 500м., выпрыгивания на фоне утомления.
1.6 Развитие силы	Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания, приводящие и отводящие упражнения
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (спортивная часть) 30%	
2.1 Техническая подготовка	Изучение нормативов на 8 кю, которые представлены в приложении 1.
2.2 Техничко-тактическая подготовка	Специальные имитационные упражнения, передвижения в стойке с ударами
2.3 Психологическая подготовка	Спортсмен - личность с несгибаемой волей (беседа). Условные борцовские поединки.
3. Базовая техника (не спортивное направление)	
3.1 Техника стоек	Изучение нормативов на 8 кю, которые представлены в приложении 1.
3.2 Техника блоков	
3.3 Техника ударов	

3.4 Ката	
3.5 Техника самозащиты	
4. Акробатика и гимнастика, 5%	
4.1 Упражнения на полу	Ходьба, быстрые повороты, прыжки, наскок, подскок, колесо, равновесие
4.2 Упражнения на матах	Различные кувырки, стойка на голове, на лопатках.
4.3 Упражнения на снарядах	Подтягивание на перекладине, канат, упражнения с гимнастической скамейкой и шведской стенкой.
5. Спортивные и подвижные игры, 10% (дополнительно)	
5.1 Подвижные игры	Игры на ловкость, быстроту, выносливость и на внимание. Эстафеты.
5.2 Спортивные игры	
6. Теоретическая подготовка, 5%	
6.1 История единоборств	История единоборств, значение спорта, основы знаний по гигиене, правила соревнований.

Содержание программы

2 год обучения и далее

Этап специальной подготовки ТШК.

Тема	Содержание
Введение	Правила техники безопасности по гимнастике, подвижным и спортивным играм, при занятии единоборствами. Правила поведения в зале.
1. Общая физическая подготовка (ОФП), 60%	
1.1 Развитие гибкости	Шпагаты продольные и поперечные, наклоны, прогибы, седы, мост, наклоны
1.2 Развитие скорости	Забег на 10, 20, 30 м., поднимание коленей на скорость.
1.3 Скоростно-силовая подготовка	Различные прыжки и выпрыгивания, упражнения со скакалкой, броски мяча
1.4 Развитие координации и ловкости	Упражнения с мячами, игровые упражнения с партнером, эстафеты
1.5 Развитие выносливости	Бег 500м., выпрыгивания на фоне утомления.
1.6 Развитие силы	Отжимания, подъем корпуса, прогибы в спине, приседания, приводящие и отводящие упражнения
2. Специальная физическая подготовка (СФП) (спортивная часть) 30%	
2.1 Техническая подготовка	Изучение нормативов на 7-1 кю, которые представлены в приложении 1.
2.2 Техничко-тактическая подготовка	Специальные имитационные упражнения, передвижения в стойке с ударами
2.3 Психологическая подготовка	Спортсмен - личность с несгибаемой волей (беседа). Условные борцовские поединки.
3. Базовая техника (не спортивное направление)	
3.1 Техника стоек	Изучение нормативов на 7-1 кю, которые представлены в приложении 1.
3.2 Техника блоков	
3.3 Техника ударов	

3.4 Ката	
3.5 Техника самозащиты	
4. Акробатика и гимнастика, 5%	
4.1 Упражнения на полу	Ходьба, быстрые повороты, прыжки, наскок, подскок, колесо, равновесие
4.2 Упражнения на матах	Различные кувырки, стойка на голове, на лопатках.
4.3 Упражнения на снарядах	Подтягивание на перекладине, канат, упражнения с гимнастической скамейкой и шведской стенкой.
5. Спортивные и подвижные игры, 10% (дополнительно)	
5.1 Подвижные игры	Игры на ловкость, быстроту, выносливость и на внимание. Эстафеты.
5.2 Спортивные игры	
6. Теоретическая подготовка, 5%	
6.1 История единоборств	История единоборств, значение спорта, основы знаний по гигиене, правила соревнований.

Методическая часть программы.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих педагогических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки ;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование базовой техники каратэ;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, с учетом периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

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

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психической, методической, соревновательной и теоретической. В

технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики каратэ. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка представлена различными видами спортивной деятельности, специальная – средствами, принадлежащими каратэ. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике каратэ. Теоретическая подготовка содержит учебные материалы по гигиене, основы знаний о влиянии физических упражнений на организм и т.п. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ каратэ, овладения двигательной культурой каратэ и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку). Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Список литературы.

1. Н. Kanazawa. Shotokan karate international – kata (vol.I, II). – 1981.
2. Билжиев С. Сетокан каратэдо. – 1994
3. Каратэ Кюкушинкай: Самоучитель / Мисак Абураунович Мисакян. – М.:

4. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – Д.:Сталкер, 1996. – 384с.
5. Казыханов В. Как проводить уроки нравственности. Методические советы – Набережные Челны: 2001. – 32с.
6. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А.Воронов. – Мн.: Харвест, 2005. – 432с. – (Боевые искусства)
7. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.:Физкультура и спорт, 1969.
8. Официальная экзаменационная программа по традиционному шотокан каратэдо – Москва НФТШК России, 2000. – 24с.
9. Лях. В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
10. A.Pflugger. 25 kata shotokan. – 1997.
11. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований/ Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е.Гупало. – М.:ФАИР-ПРЕСС, 2002 – 132с.
12. Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта: реализация стратегии реформирования отрасли на рубеже веков: Документы и материалы (1999 – 2002 годы) / авт.-сост. П.А.Рожков. – М.:Советский спорт, 2002. – 1040с.

Приложение к Программе
дополнительного образования
по традиционному шотокан каратэ-до

**занятий по традиционному
шотокан каратэ-до
первого – четвертого года обучения**

Составитель: Балушкин Сергей Георгиевич
педагог дополнительного образования

2016
г. Иркутск

Программа занятий тренировочных групп по традиционному шотокан каратэ-до первого года обучения младшей и средней возрастных подгрупп (7-12 лет). Начальный (базовый курс).

Введение

Тренировочный процесс каждого занятия состоит из четырёх частей:

1. Разминка.
2. Подводящие упражнения.
3. Основная часть.
4. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения.

В первой части занятия занимающиеся знакомятся с основными разминочными упражнениями направленными на развитие гибкости и укрепления суставов, связок и мышечных групп активно участвующих во всём тренировочном цикле.

Подводящие упражнения моделируют основные технические действия, с использованием пассивного повторения (например сидя на полу, или стоя у стены), а также активного моделирования (когда тренер использует различные предметы и оборудование, помогающее достичь необходимого результата) помогает в наглядной и познавательной форме создать условия понимания, изучения и уверенного закрепления приёмов традиционного каратэ-до, изучаемых в основной части тренировки (урока).

В основной части, на которую отводится от 15 до 30 минут идёт процесс изучения программного материала, многочисленными повторами предыдущих тем, для уверенного закрепления приобретённого навыка выполнения технических действий.

В завершающей части занятия рекомендуется давать обще нагрузочные упражнения, позволяющие комплексно развивать как мышечные группы, так и общую координацию, гибкость, специфическую гибкость, волевые качества, смелость и быструю реакцию. Здесь используется большое количество парных упражнений, что благотворно сказывается на психологическом климате группы, её сплочённости. Также используются специальные игры с обязательным компонентом соревновательности и тематической направленности.

Следует учесть, что не следует увлекаться силовым компонентом поскольку для детей этого периода развития это может привести к диспропорциональному физическому развитию организма в целом.

Каждое занятие состоит из трёх уроков продолжительностью 1 час 20 минут каждый.

Такая компоновка поурочных занятий исходит из необходимости более длительного изучения и более длительного периода закрепления пройденного материала, связанного с особенностями физиологического и психического состояния детского организма в указанном возрасте.

Рекомендуется не перегружать урок техническими элементами и не гнаться за количеством освоенных приёмов, уделяя, прежде всего, качеству их проработки, а также общему развитию двигательных навыков детей.

Далее перейдём к основной части занятия и тем программным элементам которые должны знать и уметь выполнять дети к концу первого года обучения.

Общие требования

Зачёт идёт по трём главным позициям экзамена: КИХОН, КАТА, КУМИТЭ. Несоответствие хотя бы в одном звене - отрицательный результат. Ошибка в ката (путаница последовательности; несоответствие уровня удара; отсутствие двух кенсэев в необходимых пунктах; отсутствие дзаншина – ощущение реальности, духа; серьёзные дефекты в техническом исполнении элементов) – оценка несомненно отрицательная, в силу того, что ката является заранее отработанным упражнением, отражающим не только форму постижения каратэ, но и дух каратэ.

9. 8 КЮ – белый, жёлтый пояс

Стойки (ДАЧИ):

Хейсоку дачи, мусуби дачи, хачиджи дачи, хейко дачи, киба дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи.

Защитные действия (УКЕ ВАДЗА):

Аге уке, гедан барэ, сото уке, учи уке, шуто уке.

Ударная техника рук (АТЕ ВАДЗА):

Сейкен чоку тзуки (из хейко дачи, киба дачи), ой тзуки, гьяку тзуки, мае тетсуи учи, мае уракен учи, мавашу тзуки, каги дзуки.

Ударная техника ног (ГЕРИ ВАДЗА):

Мае гери, йоко гери, Маваши гери (коши).

Формальные упражнения (КАТА ВАДЗА):

Тайкиёку шодан, Тайкиёку нидан, Хейан шодан.

Работа в паре с оппонентом (КУМИТЭ):

Кихон иппон кумитэ, гохон кумитэ, санбон кумитэ.

Требования к 8,9 КЮ

Умение правильно выполнять предложенный технический минимум.

Правильно стоять и перемещаться в стойках, переходить (входить и выходить) из одной стойки в другую.

Сохранять прямой корпус при перемещениях и во время выполнения технических действий.

Следить за правильным распределением веса тела, ориентацией стоп и выполнении других требований к стойкам (соотносительное расположение голени и бедра, требуемый угол и т.д.).

Чётко различать и разграничивать уровни нанесения ударов (верхний, средний, нижний) и постановки блоков (защитные действия).

Не вставать при перемещениях (движение центра тяжести тела параллельно поверхности без вертикального смещения вверх-вниз).

При выполнении ката и кумитэ смотреть в сторону выполнения технических элементов (Дзаншин).

В кумитэ активно наступать (для нападающего) и бескомпромиссно защищаться (для атакуемого).

Ниже приводится поурочная программа занятий при общей продолжительности каждого урока тренировки – 1,5 часа.

9,8 КЮ – белый, жёлтый пояс

Занятие 1. *Вводное. Формирование группы. Знакомство с группой. Объяснение общих учебно-тренировочных принципов и административно-организационных положений. Занятие чисто организационного характера, имеющее своей целью довести до учащихся общие положения и сформировать у них необходимый настрой на тренировки, наметить цели и задачи первого этапа обучения и пути их реализации.*

Занятие 2. *Разучивание разминки, объяснение каждого упражнения, разучивание и освоение силовой (общефизической) подготовки в конце тренировки.*

Необходимый комментарий.

Полный цикл разминочного процесса занимает от 30 до 45-50 минут. Сюда входит: бег, прыжки, маховые амплитудные упражнения на разогрев суставно-связочного аппарата, координационно-амплитудные, координационно-силовые, координационно-технические, упражнения на растяжку ног и гибкость позвоночника.

Ознакомительный обзор техники каратэ (стойки, переходы, передвижения, удары, блоки, удары ногами, ката и т. д.)

Изучение стоек:

Хейсоку дачи

Мусуби дачи

Хейко дачи

Хачиджи дачи

Киба дачи

Занятие 3. Закрепление предыдущего урока. Изучение стоек: Дзенкутсу дачи. Техника: сейкен чоку тзуки (прямой удар), мае гери кеаге (подготовительные упражнения, удар из позиции хейсоку дачи).

Занятие 4. Закрепление предыдущего урока (далее эта часть занятия будет всегда присутствовать в первой части технического объёма тренировки. В тексте она будет опущена).

Техника передвижения в стойках: аюми аши – свободный (естественный) шаг. **Техника:** аге уке (защита рукой на верхнем уровне).

Занятие 5. Техника переходов в стойках: из киба дачи во всех направлениях; дзенкутсу дачи – вперёд-назад. **Техника:** мае гери кеаге из дзенкутсу дачи.

Занятие 6. Техника: сото уке (защита предплечьем на среднем уровне).

Техника переходов в стойках: переходы из стойки киба дачи в дзенкутсу и наоборот.

Необходимый комментарий.

Сами передвижения из стойки в стойку требуют работы бёдер, реакции толчковой ноги и низкий центр тяжести. Следует обратить внимание на вертикальность позвоночника (спина должна быть прямой, плечи развёрнуты), положение центра тяжести; положение стоп – параллельно для киба дачи (по внешней кромке стопы) и, если это дзенкутсу дачи, угловое положение задней (30 градусов к направлению движения) и почти прямое (чуть намеченное вовнутрь) для передней; положение коленей: для дзенкутсу дачи переднее колено «смотрит» прямо, а задняя нога прямая, для киба дачи колени сильно согнуты, разведены в стороны.

Занятие 7. Техника: ой тзуки (удар с шагом в позиции дзенкутсу дачи).

Необходимый комментарий

Удар ой тзуки является в простейшем случае суперпозицией двух пройденных элементов: удара сейкен чоку тзуки и шагом вперёд в дзенкутсу дачи. Однако следует учесть, что здесь работают более сложные принципы усиления удара, чем простой шаг и удар рукой на месте.

Итак 4 основных принципа:

1. **Акция**
2. **Реакция**
3. **Ротация (вращение)**
4. **Вибрация**

1. Акция – к этому можно отнести те явные активные видимые действия, которые ведут к поражению противника, а именно: шаг вперёд удар рукой. Собственно, для удара ой тзуки движение раскладывается на следующие основные фазы, переходящие одна в другую последовательно:

A – толчок задней ногой

B – перенос веса тела вперёд на переднюю ногу

C – подтягивание задней ноги

D – толчок опорной ногой под 45 градусов назад

E – вынос ноги вперёд

F – перенос тела вперёд, начало загрузки ноги (3/4)

G – окончательная загрузка ноги, удар рукой, кимэ: концентрация, контракция.

2. Реакция (обратное воздействие)- в данном случае это возвратное движение противоположной стороны тела. Это относится, прежде всего, к движению руки в хикитэ.

3. Ротация (вращение) – та неявная добавка силы и динамики, которая видна лишь специалистам. Это то, что включает силу на последней четверти шага и момента удара. Относится, прежде всего, к бедру и движению верхней части корпуса.

4. Вибрация – возвратное движение бедра ударной руки, создающее волнообразное и очень быстрое освобождение энергии движения тела, бедра, переходящее и высвобождающее в энергии удара рукой. Точнее, перевод энергии движения тела в энергию движения кулака.

Все эти четыре компонента, работая одновременно, и создают сильный, динамичный, мощный, быстрый удар рукой.

Занятие 8. Техника: гедан барэ уке (защита предплечьем на нижнем уровне).

Теория: понятие дистанции, выбор дистанции, сокращение и увеличение дистанции. Движение в парах в базовых стойках по типу: подход-отход.

Необходимый комментарий.

Изучение защиты нижней части тела (гедан барэ уке) нужно начинать на месте, как и любой другой блок. Но необходимо помнить, что основной функцией этого блока является противостояние удару ногой противника в нижнюю (гедан) и иногда среднюю (чудан) часть тела человека. В связи с этим гедан барэ уке разумнее выполнять с отходом назад или подходом вперёд, но не стоя на месте. Эта защита на начальных этапах изучения требует особого внимания, поскольку занимающиеся часто не отдают себе отчёта в важности сильного, длинного, амплитудного блока, который должен быть ещё и очень скоростным из-за своей длинной траектории (а в связи с этим и очень мощным – необходимо рукой, явно уступающей по массе, противостоять ноге атакующего), и сокращают траекторию блока до минимума, выполняя его чуть ли не с груди. Это возможно лишь тогда, когда на небольшой амплитуде Вы будете развивать те же усилия, что и при выполнении длинного блока (полной траектории), – а это возможно лишь при хорошем контроле рабочих мышечных групп, отвечающих за выполнение защиты, что, в свою очередь, вытекает из правильной техники и её наработанности.

Занятие 9. Техника: *учи уке (защита предплечьем на среднем уровне).*

Занятие 10. Теория: *ката (формальные упражнения) – смысл, история возникновения, варианты (общий обзор), способы изучения и отработки. Техника:* *изучения ката – тайкиёки шодан.*

Необходимый комментарий.

Нельзя рассматривать ката только как комбинацию приёмов, смысл и значение их значительно превосходит внешнюю ценность. Однако методика обучения подразумевает постепенное изучение ката по 2-4 новых движения. Для ката семейства тайкиёку характерно ограниченное техническое наполнение с большим количеством повторений базовой связки, выполняемой в различных направлениях. Особое внимание уделяется технике поворотов на 180, 270 и 90 градусов, что в сочетании с техническими приёмами вызывает определённые затруднения.

Занятие 11. Техника: *ката – тайкиёки шодан*

Занятие 12. Техника: *ката – тайкиёки шодан*

Занятие 13. Техника: *гьяку тзукэ (обратный удар) Необходимый комментарий.*

Основной источник мощи ГЪЯКУ-ТЗУКИ – обратное вращение бёдер из исходного положения ХАНМИ во фронтальное с одновременным смещением центра тяжести к передней ноге.

Использовать подводящие упражнения для работы бёдер. Удар выполняется из дзенкутсу дачи, из фудо дачи с переходом в дзенкутсу дачи, из мото дачи в дзенкутсу дачи, из дзенкутсу в дзенкутсу (аюми аши).

Занятие 14. Изучение стоек: *кокутсу дачи Необходимый комментарий.*

Стойка кокутсу дачи характерна сложным распределением веса тела (2/3 на задней ноге) и расположением стоп (перпендикулярно друг другу под углом 90 градусов). Однако более важным и трудным является правильная постановка спины (прямо, без напряжения в позвоночнике), таза (вес тела точно на линии, соединяющей пятки), переднего бедра (переднее бедро не поднимается вверх и находится под постоянным контролем), опорного колена (оно направленно точно в сторону, а не вовнутрь и не наружу стойки).

Занятие 15. Техника: *мае тетсуи учи. Замечание 1.*

Начиная с 15-го занятия вся вновь изучаемая техника отрабатывается в различных стойках, на месте, с подходом-отходом, поворотах в зависимости от степени освоения материала. Но чем больше идёт комбинирование стоек техники и направления, тем быстрее усвоение текущего материала. Этим достигается вдумчивая и целенаправленная работа над конкретной базовой техникой.

Занятие 16. Кумитэ. Виды кумитэ (гохон-, санбон-, иппон-, джусу-иппон-, якусоку-, джусу-кумитэ).

Кихон-иппон кумитэ. Необходимый комментарий.

Кумитэ (яп. – встреча рук) – необходимый элемент подготовки в каратэ-до. Без кумитэ не достигнуть чувства реальности в занятиях, невозможно набрать опыт поединков, не травмируя себя, что невозможно в реальном бою, где победитель, как правило, только один.

Кумитэ – это тренировочный процесс, это учение поединки по определённым правилам, рамки которых постоянно расширяются с усложнением формы кумитэ.

Кихон-иппон кумитэ – одна из форм классического (основного) вида кумитэ – поединка на один шаг в базовых стойках с чёткими формами техники: чёткой, ясной атакой, своевременным и правильным защитным действием и темповой, логичной, хорошо проведённой контратакой. Здесь чётко оговорён тип удара, уровень удара для Тори (нападающего) и оговаривается тип защитной техники для Уке (защищающегося), при этом основной оценке подвергается своевременность начала защитного действия, умение держать дистанцию, постановка реальной защиты, быстрое и слаженное переключение тела из защитного в контратакующее действие, выбор зоны поражения для контратаки и ее грамотное выполнение в чёткой стойке.

Контратакующее действие может быть любым из имеющегося арсенала Уке, если оно логично и ложится на линию боя, не вызывая остановок и нарушения равновесия.

Занятие 17. *Кихон-иппон кумитэ. Отработка в парах всех защитных действий с контратакой гьяку тзуки.*

Занятие 18. Техника: *шутто уке (блок ребром ладони) – защита среднего уровня.*

Занятие 19. Техника: *подготовка и упражнения для изучения удара йоко гери кекоми.*

Необходимый комментарий.

Названный удар характерен высоким выносом колена и согласованным действием бедра и опорной ноги. Поэтому здесь остро встаёт вопрос растяжки, т. к. уровень (высота) удара прямо пропорционален степени свободы тазобедренного сустава. В качестве подготовительного упражнения рекомендуется выполнять активный вынос колена к плечу с прямой спиной, а также махи прямой ногой в сторону. Вследствие того, что в ударах ногами важное значение имеет баланс на опорной ноге, необходимо тренировать вестибулярный аппарат и координацию, стоя на одной ноге и вытянув в сторону ударную ногу или выполняя медленно удар в сторону (около 3-8 сек. акция, пауза и столько же времени возврат ноги).

Занятие 20. Техника: *йоко гери кекоми*

Занятие 21. Техника: *изучение базовых комбинаций техники.*

Аге уке – движение вперёд-назад в дзенкутсу и кокутсу дачи.

Учи уке, гедан барэ, сото уке – аналогично.

Необходимый комментарий.

Задача этого упражнения состоит в том, что наработка технических приёмов продолжается в движении, в результате чего тело привыкает к выполнению техники в движении, вырабатывается техническая выносливость и динамика переходов. Ученик начинает ощущать своё тело не только статично, но и в движении.

Занятие 22. *Изучение ката – Такиёки нидан.*

Занятие 23. *Такиёки нидан.*

Занятие 24. Техника: *Йоко гери кекоми в кибя дачи. Необходимый комментарий.*

Сури аши – одно из базовых перемещений по прямой линии. Удар ногой происходит после перемещения задней ноги скрестно вперёд переносом на неё веса тела и ударом свободной ногой. При этом ударе необходимо максимально долго удерживать прямо верхнюю часть корпуса, низкий центр тяжести и высокий вынос ударного колена вверх к плечу для наиболее полной реализации техники последующего движения.

Занятие 25. Техника: *подготовка и упражнения для изучения мавашу гери.*

Занятие 26. Техника: *мавашу гери в дзенкутсу дачи.*

Занятие 27. Техника: *Изучение ката – хейан шодан.*

Занятие 28. Техника: *хейан шодан.*

Занятие 29. Техника: хейан шодан

Занятие 30. Техника: изучение базовых комбинаций техники: шуто уке – движение вперед-назад в кокутсу дачи; йоко гери кекоми - в кибя дачи, маваши гери – в дзенкутсу дачи.

Занятие 31. Техника: маваши тзуки.

Занятие 32. Техника: каги тзуки.

Занятие 33. Теория: история каратэ-до, развитие каратэ-до в мире и нашей стране, школы и стили; их характерные особенности и различия; вопросы сдачи экзамена на 9,8 КЮ – порядок, требования, характерные ошибки, этикет, оценка.

7 КЮ – оранжевый пояс

Стойки (ДАЧИ):

Тсуруаши дачи

Фудо дачи

Блоки (УКЕ ВАДЗА):

Хайшу уке

Моротэ уке

Ударная техника рук (АТЭ ВАДЗА):

Йонхон нукитэ

Ура тзуки

Рен тзуки

Тате тзуки

Йоко уракен учи

Йоко тетсуи учи

Мае эмпи учи

Татэ эмпи учи

Йоко эмпи учи

Ударная техника ног (ГЕРИ ВАДЗА):

Йоко гери кеаге

Мае гери кекоми

Кихон комбинационный в базовых стойках:

Аге уке/гьяку тзуки

Сото уке/гьяку тзуки

Учи уке/гьяку тзуки

Гедан барэ/гьяку тзуки

Шуто уке в кокутсу дачи/гьяку йонхон нукитэ в дзенкутсу дачи

Мае эмпи учи в дзенкутсу дачи/гьяку татэ эмпи на месте/йоко эмпи в кибя дачи

Ката:

Тайкиёку сандан

Хейан нидан

Кумитэ:

Санбон кумитэ

Кихон-иппон кумитэ

Требования к 7 кю:

Умение свободно переходить из стойки в стойку. Работа бёдер (открытие/закрытие) в сдвоенных техниках. Плотно прижаты стопы в стойках к полу. Отсутствие отрыва пятки от пола при перемещениях. Скользящий шаг при переходах вперёд-назад (отсутствие притопывания, низкий центр тяжести, прямая спина).

Умение правильно двигаться в киба дачи (2 варианта: со сменой стойки на противоположную и однолинейно).

Правильное понимание и выполнение ката.

Ощущение борьбы в иппон кумитэ (реальность атак и контратак).

Умение держать дистанцию в кумитэ (как для Тори, так и для Уке дистанция должна быть реальной).

Программа занятий тренировочных групп по традиционному шотокан каратэ-до второго года обучения

Разделы:

1. Кихон.

- **дачи** (статика, из хэйко дачи в дзенкутсу и т.д., в движении, смена стоек, в парах).

- **те ваза** (медленно, быстро, статическое напряжение - расслабление).

чоку цуки, моротэ цуки, рэн цуки, дан цуки, в хэйко и киба дачи, ой цуки, гьяку цуки, кизами цуки, санбон цуки, рэн цуки, ханми-щомен в дзенкутсу, уракен учи, тетсуи учи, шуто учи, эмпи учи (мае, маваши, йоко, уширо, татэ, отоши)

- **гери ваза.**

кин гери, мае хидза гери, маваши хидза гери, мае, йоко, маваши, уширо, ура маваши, микадзуки, ура микадзуки, фумикири, фумикоми, аши барай, маваши гари, кайтэн гари, тоби гери.

- **рендзоку ваза.**

комбинации из двух, трех движений (ТЭ+ТЭ, ТЭ+ГЕРИ, ГЕРИ+ТЭ, ГЕРИ+ГЕРИ, ТЭ+ТЭ+ТЭ...)

- **уке ваза.**

агэ уке, гедан барай, сото уке, учи уке, шуто уке, моротэ уке

2. Ката (одиночно, командно).

Такиеки 1-3, Хейан 1-5, Тэкки 1.

3. Кумитэ.

Кихон иппон;

Санбон;

Гохон;

Джу иппон (Го но сэн, Тай но сэн):

- на месте и в движении

- объявлять только уровень атаки

- не объявлять атаку

Шобу иппон (Сэн но сэн, Го но сэн);

Эн-бу;

Наге ваза:

захваты и освобождения;

броски;

болевые.

Джиу:

- рендзоку в парах

4. ОФП, СФП, СП.

Упражнения на гибкость: в статике, динамике, одиночно и в парах;

Страховка: кувьрки;

Силовые, скоростно-силовые упражнения: отжимания, приседания, прыжки, челночный бег и.д.

Работа на снарядах: лапы, макивара.

Месяц	Кихон	Ката	Кумитэ	ОФП, СФП, СП
Сентябрь	Дачи: кибя дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи Тэ ваза: цуки, Гери ваза: мае, йоко, маваши, мае хидза, кин гери Рендзоку: рэн, санбон Уке ваза: аге, сото, учи, гедан, шуто уке	Такиеки 1-3 Хейан 1	Кихон иппон Гохон Наге ваза: освобождение от захвата за запястье	Страховка: кувьрки Тестирование
Октябрь	Дачи: фудо дачи Тэ ваза: уракен, тетсуи учи Гери ваза: уширо гери, маваши хидза гери, аши барай Рендзоку: рэн, санбон	Хейан 2	санбон Наге ваза: освобождение от захватов и обхватов корпуса	40% от всего времени. Нормативы: 1). отжаться 25 раз 2). пресс 40 раз 3). прыжки из седа вверх 25 раз
Ноябрь	Тэ ваза: шуто учи, эмпи учи Гери ваза: ура маваши, мае тоби гери	Хейан 3 Синхронное исполнение разных ката и бункай	Джу иппон: го но сэн Наге ваза: броск-добиван ие	
Декабрь	Гери ваза: маваши гари, кайтэн гари	хейан 4	Джу иппон: тай но сэн Наге ваза: основы болевого удержания	
Январь	Рендзоку	Хейан 5	Шобу иппон	
Февраль	Рендзоку	Тэки 1	эн-бу	
Март	Рендзоку	Повторение и закрепление	Повторение и закрепление	
Апрель	Рендзоку	Повторение и закрепление	Повторение и закрепление	
Май	Рендзоку	Повторение и закрепление	Повторение и закрепление	

В конце месяца зачет по изученному материалу. Пройденный материал обязательно повторяется (закрепляется) в следующем месяце, и изучается новый. Большая часть учебного материала дается в первой половине учебного года, вторая половина это повторение (закрепление) пройденного материала.

Программа занятий тренировочных групп по традиционному шотокан каратэ-до третьего-четвертого года обучения

Разделы:

1. Кихон.

- **дачи** (статика, из хэйко дачи в дзенкутсу и т.д., в движении, смена стоек, в парах).

- **те ваза** (медленно, быстро, статическое напряжение - расслабление).

чоку цуки, моротэ цуки, рэн цуки, дан цуки, в хэйко и кибэ дачи, ой цуки, гьяку цуки, кизами цуки, санбон цуки, рэн цуки, ханми-щомен в дзенкутсу, уракен учи, тетсуи учи, шуто учи, хайто учи, тэйшо учи, эмпи учи (мае, маваши, йоко, уширо, татэ, отоши), шихо цуки.

- **гери ваза.**

кин гери, мае хидза гери, маваши хидза гери, мае, йоко, маваши, уширо, ура маваши, отоши, микадзуки, ура микадзуки, фумикири, фумикоми, аши барай, маваши гари, кайтэн гари, тоби гери, шихо гери.

- **рендзоку ваза.**

комбинации из двух, трех движений (ТЭ+ТЭ, ТЭ+ГЕРИ, ГЕРИ+ТЭ, ГЕРИ+ГЕРИ, ТЭ+ТЭ+ТЭ...)

- **уке ваза.**

агэ уке, гедан барай, сото уке, учи уке, шуто уке...

2. Ката (одиночно, командно).

Такиеки 1-3, Хейан 1-5, Тэкки 1, Бассай Дай, Канку Дай, Джион, Эмпи, Джиттэ, Бассай Шо, Канку Шо

3. Кумитэ.

Кихон иппон;

Санбон;

Гохон;

Джу иппон (Го но сэн, Тай но сэн):

- на месте и в движении

- объявлять только уровень атаки

- не объявлять атаку

Шобу иппон (Сэн но сэн, Тай но сэн, Го но сэн, Какэ но сэн);

Эн-бу;

Наге ваза.

захваты и освобождения;

броски;

болевые;

удушающие.

Джиу:

- рендзоку в парах

- в защите и без защиты;

- с ограничениями в технике и без ограничений (только руками или только ногами; не использовать один и тот же удар дважды; только ударная техника, партер и т.д.);

- против нескольких соперников;

4. ОФП, СФП, СП.

Упражнения на гибкость: в статике, динамике, одиночно и в парах;

Страховка: кувырки;

Силовые, скоростно-силовые упражнения: отжимания, приседания, прыжки, челночный бег и.д.

Работа на снарядах: лапах, мешках; пробивание листа бумаги; тамешивари.

5. Кобудо

- защита против ножа, бо, нунчаку, тонфа;
- работа с бо, бокен, нунчаку, тонфа.

Месяц	Кихон	Ката	Кумитэ	ОФП, СФП, СП	Кобудо
Сентябрь	Дачи: кибя дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи Тэ ваза: цуки, эмпи учи Гери ваза: мае, йоко, маваши, мае хидза, кин гери Рендзоку: рэн, санбон Уке ваза: аге, сото, учи, гедан, шуто уке	Такиеки 1-3 Хейан 1-3	Кихон иппон Санбон Гохон Наге ваза: освобождение от захвата за запястье	Страховка: кувырки Тестирование	
Октябрь	Дачи: фудо дачи Тэ ваза: уракен, тетсуи учи Гери ваза: уширо гери, маваши хидза гери, аши барай, мае тоби гери Рендзоку: любые варианты	Хейан 1-5 Тэки 1 Бассай Дай	Джу иппон го но сэн Шобу иппон: сэн но сэн го но сэн Наге ваза: броски	30% от всего времени. Нормативы: 1). отжаться 35 раз 2). пресс 50 раз 3). прыжки из седа вверх 30 раз	Защита от ножа
Ноябрь	Тэ ваза: шуто, хайто учи Гери ваза: ура маваша, отоши гери, йоко тоби гери,	Джион Синхронное исполнение разных ката и бункай	Джу иппон: тай но сэн Шобу иппон: тай но сэн какэ но сэн Эн-бу Наге ваза: болевые	30% от всего времени. Нормативы: 1). отжаться 35 раз 2). пресс 50 раз 3). прыжки из седа вверх 30 раз	Бо, нунчаку, тонфа, бокен
Декабрь	Тэ ваза: Шихо цуки Гери ваза: маваша гари, кайтэн гари, шихо гери	Канку Дай	Джиу кумитэ Наге ваза: удушающие	20% от всего времени. Нормативы: 1). отжаться 40 раз 2). пресс 50 раз 3). прыжки из седа вверх 40 раз	Защита от Бо, нунчаку, тонфа, бокен
Январь	Гери ваза: уширо тоби гери Рендзоку	Эмпи	Джиу кумитэ		
Февраль	Рендзоку	Джиттэ	Джиу кумитэ		
Март	Рендзоку	Бассай Шо	Джиу кумитэ		
Апрель	Рендзоку	Канку Шо	Джиу кумитэ		
Май	Рендзоку	Мастерские ката	Джиу кумитэ		

В конце месяца зачет по изученному материалу. Пройденный материал обязательно повторяется (закрепляется) в следующем месяце, и изучается новый. Большая часть учебного материала дается в первой половине учебного года, вторая половина это повторение (закрепление) пройденного материала.