

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

**ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от «30» августа 2023 г.  
№ 2



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДЮСШ  
*Мягкий М.Н.* Мягкий М.Н.  
Приказ от «30» августа 2023 г.  
№ 89-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»  
для спортивно-оздоровительной группы

**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** типовая модифицированная  
**Уровень программы:** модульная  
**Возраст детей:** от 6 до 17 лет  
**Срок реализации:** 1 год (312 уч. ч.)  
**Разработчик:** Левкович П.А.,  
тренер-преподаватель

п. Зимовники  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	7
2.1 Учебный план. ....	7
2.2 Календарный учебный график.....	10
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1 Условия реализации программы.....	11
3.2 Формы контроля и аттестации.....	11
3.3 Планируемые результаты.....	11
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	13
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	14
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
Приложение 1 .....	18

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Каратэ» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (утвержден приказом Мин спорта РФ № 813 от 20.09.2017 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой физического и духовного воспитания, обеспечивающей широкий диапазон физической нагрузки. В старину карате держали в тайне, однако популяризация карате привела к тому, что с 1902 г. такой предмет был даже введен в программу японской школы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ- до Шотокан направлена на овладение начальными знаниями и навыками каратэ-до. Изучая программу, обучающиеся могут познакомиться и понять значение здорового образа жизни, узнают, как с помощью физической нагрузки можно поддерживать своё здоровье. Данная программа разработана с учётом интересов обучающихся школьного возраста.

**Актуальность** заключается в следующем: огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют 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 спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы на базе ДЮСШ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Отличительные особенности программы, новизна.** Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий. Программа Каратэ-до Шотокан - разноуровневая, так как разработана с учётом возрастных особенностей детей. Отличительной особенностью программы Каратэ-до Шотокан является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение включением в себя элементов нескольких направленностей.

**Педагогическая целесообразность.** С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому очень важно, чтобы после уроков ребёнок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий каратэ.

**Цель** - развитие и саморазвитие личности, совершенствование тела и духа через тренировки по повышению своих физических и моральных способностей.

**Задачи:**

**обучающие:**

- сформировать представление о каратэ, его возникновении, истории развития, стилях, мастерах;
- обучить базовой технике каратэ;
- обучить разумному способу заботиться о своем здоровье.

**развивающие:**

- развивать у обучающихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- развивать гибкость, выносливость, силу, скорость, рефлексы соответственно своему полу и возрасту; - развивать у обучающихся способности к самовыражению.

**воспитательные:**

- способствовать формированию у обучающихся устойчивого интереса к занятиям;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность, совершенствовать характер;
- вырабатывать способности к неординарному мышлению. - формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

## **Характеристика программы**

Направленность - физкультурно-спортивная

Тип - дополнительная общеразвивающая программа

Вид – типовая модифицированная

Уровень освоения - базовый

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Продолжительность учебного года с 01.09.2023 по 31.08.2024. Объем программы 312 академических часов.

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Тип занятий: учебно-тренировочное занятие.

**Форма обучения** - очная, занятия проводятся на русском языке.

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся общеобразовательных школ 6-17 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им всерьёз.

## **Наполняемость групп:**

**СО-2(1) – 15 человек**

**СО-2(2) – 15 человек**

**СО-3 – 10 человек**

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план.

Таблица 1

#### Учебный план

Наименование разделов	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Гигиена, закаливание, режим, питание.	6	0	6
2. Общая и специальная подготовка.	4	0	4
3. Техника стоек.	10	0	10
4. Тактика передвижения по татами.	6	0	6
5. Психологическая подготовка.	8	0	8
6. Правила контактного поединка.	10	0	10
7. Разбор поединка по частям.	4	0	4
8. Общая физическая подготовка (ОФП)	0	28	28
9. Специальная физическая подготовка (СФП)	0	38	38
10. Техническая подготовка.	0	94	94
11. Тактическая подготовка.	0	84	84
12. Игровая подготовка.	0	20	20
<b>Всего часов:</b>	<b>48</b>	<b>264</b>	<b>312</b>

#### Содержание учебного плана

Материал данной программы даётся в следующих разделах: основы знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, акробатическая подготовка, базовая техника карате, спарринговая техника, ката.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают силовые, скоростно-силовые, скоростные качества ребенка, а также выносливость, гибкость и координацию. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста и подготовленности детей.

«Специальная физическая подготовка» направлена на совершенствование движений, характерных для карате, развитие: скоростно-силовой выносливости; специальной выносливости; координации и др., а также включает в себя специальные упражнения, которые развивают качества, необходимые для подготовки воина - ответственность, смелость, решительность и др. Упражнения данного раздела также предполагают некоторую психологическую подготовку спортсмена, предусматривающую воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

В разделе «Техническая и тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению базовой технике работы руками, ногами, стойкам, перемещениям, а также подсечкам, броскам, удержаниям и др. Кумитэ - формирует у занимающихся знания и умения, необходимые для ведения свободного боя с использованием уже известной формальной техники. Освоение новых знаний по перемещению, способам защиты и атаки. В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование технике идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Посредством практикования «Ката» изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

### *Теория*

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в карате. Ритуал в боевых искусствах.

### *Практика*

ОФП: Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании Хождение на



руках с удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

СФП: Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Квалификационные экзамены, участие в соревнованиях различного уровня, показательные выступления. Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

#### ***Техническая и тактическая подготовка***

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков – вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

##### *Техника ударов руками:*

- Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
- Уракен-учи – (прямой удар перевернутым кулаком),
- Маэ-эмпи – (удар локтем вперед),
- Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

##### *Техника ударов ногами*

- Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
- Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
- Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами – блоки на различной высоте.

##### *Техника блоков*

- Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
- Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
- Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),

– Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).  
Совмещение защитных и атакующих действий – связка блок-удар.  
Правильное дыхание и концентрация.

### ***Спарринговая техника (кумитэ)***

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

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводится с использованием защитного оборудования.

### ***Ката***

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката – Тайкёку шодан, Хиян шодан и Хиян нидан.

## **2.2 Календарный учебный график**

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для спортивно-оздоровительной группы отделения «Каратэ».

**Даты начала и окончания учебного года** – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

**Продолжительность каникул** – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

**Сроки контрольных процедур** – обозначены в календарном учебном графике.

## **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся в спортивном зале. Где имеется необходимый инвентарь для проведения занятий:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- лапы, шлемы, перчатки, макивары.

**Кадровое обеспечение.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретённых навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определённого цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

- 1.Входной контроль – вопросы для собеседования (Приложение №1)
- 3.Итоговая аттестация (Приложение №2)

### **3.3 Планируемые результаты**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямооту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

### **Предметные**

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять рефлекссию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

### **Личностные**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных *форм и методов обучения*, таких как:

- изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- теоретические и практические семинары;
- учебно-тренировочные занятия.

*Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:*

Церемония (форма морально-психологической подготовки)	- 3 мин.
Теоретические занятия	- 5 мин.
Разминка	- 5 мин.
Общая часть (под руководством педагога)	- 20 мин.
Физическая подготовка	- 7 мин.
Церемония и подведение итогов	- 5 мин.

Основные принципы:

- Смысл занятий в самих занятиях;
- Главная победа - победа над самим собой;
- Умение думать - не развлечение, а обязанность.

Первое занятие

Люди во всём мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Тренер-преподаватель (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Шотокан - крупнейший стиль японского каратэ, был создан в 30-х годах прошлого века ближайшими учениками и сыновьями Фунакоши Гитина. Таким образом, тот Шотокан, который мы знаем сегодня, есть детище таких мастеров, как Фунакоши Йошитака, Накаяма Масатоши, Эгами Сигеру, Хирониси Генсин, Обата Исао, Хироси Ногути.

Корни Шотокана тянутся из XV века, когда знаменитый японский остров Окинава еще не являлся территорией этой страны. Данное единоборство было создано руками одного человека, использовавшего знания целого народа, который долгие годы оттачивал приемы для спасения своей жизни. Эффективность стиля проверена людьми на практике, в самых жесточайших условиях.

В основе стиля лежит техника Сюри-тэ, для которой были характерны изощренные приемы боя на близкой дистанции и удары ногами, наносимые преимущественно на нижнем уровне, которую Фунакоши изучал у мастеров Адзато и Итосу.

Впоследствии Фунакоши и его ученики дополняли ее новыми элементами, такими как, удары ногами на верхнем уровне, ведение боя преимущественно на средней дистанции, хорошо разработанная система спортивного поединка. Таким образом происходила универсализация стиля Шотокан. На сегодняшний день он включает в себя старые приемы Окинавы и новейшие приемы спортивного раздела каратэ-до.

Шотокан - самый академичный из классических японских стилей, фактически является "азбукой" каратэ-до. Он имеет несколько ярких, характерных особенностей:

Во-первых, этот стиль каратэ-до требует хорошей физической подготовки, четкого знания техники и предельной самоотдачи. Не случайно на эмблеме стиля изображен тигр - тотемный покровитель. Известно, что в стенах Шаолиня с XV в. практиковались 5 "звериных" стилей. Одним из них был стиль тигра, - с резкими, мощными движениями и стремительными перемещениями, преимущественно по прямой, предназначавшийся для развития и укрепления мышц и костей.

В Шотокан, с точки зрения требований, предъявляемых к технике исполнения, - полное соответствие канонам Шаолиня: обязательны те же резкость, мощь, сила, низкие стойки, предельная концентрация усилий в любом действии. Эти качества были обязательны в каратэ Итосу и Мацумуры, они же стали обязательными и в Шотокан. Так сохранилась традиция старошаолиньского цюань-фа.

Во-вторых, в каждом действии должны присутствовать:

- правильное дыхание, что помогает активизировать циркуляцию ки;
- своевременность действия;
- контроль движения ударной конечности, т.е. четкое окончание приема;

- развитие максимально возможной силы и скорости за минимально короткий отрезок времени, особенно в конечной фазе удара или блока;

В-третьих, обширная программа обучения, недаром Шотокан называют "Азбукой каратэ-до": необходимо изучение более 20 ката. В этом также прослеживается влияние северошаолиньской традиции, где практика ката (тао) - основа тренинга. Особенно серьезное внимание уделяется:

- выработке жесткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;

- вращательным "щелчковым" движением бедер в горизонтальной плоскости, в прямом или обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках:

- своевременному и мгновенному включению всех групп мышц в конечной фазе удара, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности. Формирование психофизических характеристик каратэка идет через целенаправленную и очень интенсивную работу над телом. Жесткая самодисциплина и большой объем физических нагрузок призваны развить твердость характера, трудолюбие и гуманность.

"Целью древнего боевого искусства Окинавы было умение нанести решающее поражение противнику одним ударом руки или ноги. Но испокон веков старые мастера придавали большее значение духовной стороне этого искусства, а не голый технике исполнения приемов. Тренировка каратиста предполагает работу тела и духа и к тому же должное уважение к сопернику. Нам недостаточно сражаться на полную мощь, главное делать это во имя справедливости." (Масатоши Накаяма, 9 дан Шотокан каратэ-до)

Шотокан отличается преимущественно линейным приложением силы, поскольку кратчайший путь к цели - прямая, что резко контрастирует, например, с Годзю-Рю или стилями китайского цюань-шу, изобилующими круговыми движениями. Низкие, широкие, прочные стойки. Переходы динамичные и четкие. Удар идет от бедра, мощные, энергичные движения, очень богатая и сложная техника рук. Блоки жесткие, движения экономные. Удары ногами на нижнем и среднем уровне. Имеется хорошо продуманная бросковая техника.

Философия Шотокан проста:

Главное в атаке есть правильный выбор момента для нападения, быстрота и максимальная эффективность при минимуме средств. В защите - надежность и сила блока, чтобы у противника не возникало желания снова идти в атаку. Основное оружие - мощные реверсивные прямые удары руками, удары в выпаде, резкие удары ногами по среднему уровню в корпус, подбивы под опорную ногу или под обе ноги. Главный принцип ударов ногами: "Человек прочнее стоит на двух ногах, чем на одной". К тому же, удар в голову практически неэффективен при обостренном чувстве дистанции, развитию которого придается решающее значение в стиле.

Поэтому последователи Шотокан стремятся поменьше использовать экзотические элементы, более пригодные для кино, и предпочитают реализовать принцип "иккэн-хисацу" (одним ударом-наповал). Фунакоши провозгласил основополагающий принцип каратэ-до: "Каратэ ни сэн тэ нас ли" - "Каратэ: атака не имеет преимущества". Более широкое толкование означает: "Каратэ не есть оружие агрессии". Тем самым Фунакоши подчеркнул идею гуманности каратэ-до.

Каратэ, как система развития всех сторон личности даёт каждому то, что тот ищет от этого искусства. Физическая подготовка – пожалуйста, самооборона – несомненно, воспитание – однозначно да, любой возраст занимающегося – тоже да.

В соответствии с установившейся мировой практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребёнок, занимающийся каратэ-до, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть *«квалификационный экзамен по присвоению учебного звания КЮ»*. На освоение каждой ступени отводится от 6 до 9 учебных месяцев, после чего обучающийся проходит испытание и сдаёт квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он переходит к обучению на следующей ступени, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определённого цвета. Испытания, проводятся 1 раз в год. Испытания на право ношения очередного пояса происходят в присутствии всех обучающихся, занимающихся в секции, и состоят из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел включает:

- История боевых искусств.
- Теоретическое обоснование технического экзамена.
- Знание японской терминологии.

В каждом теоретическом разделе задаётся по три вопроса, на которые обучающийся обязан ответить. На экзамене, кроме программного материала, обучающийся демонстрирует свои собственные решения практических задач. Эти решения заносятся в общий каталог объединения для дальнейшего анализа. Практический раздел включает три части, где экзаменуемый демонстрирует приобретенные навыки каратэ и физические кондиции:

**Кихон** - выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений.

**Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.

**Кумитэ** - упражнение с партнером, бой с противником.



## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004
2. Гаськов А.В.Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
8. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
9. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
оценки результатов освоения программы:**

Оцениваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)/ результаты	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу подготовки	Выполнено