

Муниципальное казенное учреждение Управление образования
Муниципальное образование «Тарбагатайский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнесаянтуйская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|---|---|
| Заслушано на совещании педагогов дополнительного образования Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г. | Утверждаю директор Б.Б. Митыпов Приказ № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2024 г. |
|---|---|



Дополнительная общеобразовательная программа
спортивной направленности
«Каратэ»

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог ДО Иванов А.П.

с. Нижний Саянтуй
2024 г.

Структура программы:

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание программы
- III. Примерный учебно-тематический план занятий по каратэ
- IV. Содержание занятий по каратэ
- V. Методическое обеспечение образовательной программы
- VI. Литература
- VII. Приложения

I. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по каратэ составлена для образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014); - «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125; нормативных документов Минобрнауки России №ВФ-1544/06 от 10.08.2006, Росспорта №ЮА-00-10/2554 от 24.08.2006, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными каратистами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп. Программа является модифицированной и составлена на основе Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей следующих авторов: Г. Н. Ефремова и М. В. Коноплицкой.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется программа, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Срок реализации программы: три года. Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет.

Важным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых тренинговых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных психологических консультаций с психологом, работающим по запросу тренера, родителей и учащихся.

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили:

- концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова)
- концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков)
- культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

Формы занятий:

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 6 до 17 лет.

Количество воспитанников в группах: от 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 3 года.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

Обучение технике каратэ на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам (кибадачи, дзенкуцудачи, хансокудачи, кокутцудачи)
- передвижениям: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)
- приемам самостраховки при падениях
- удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении)
- способам защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)
- базовым элементам технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;

2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Итоговый контроль:

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

Итоги проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом»; знакомство с требованиями и правилами программы обучения; «Наши достижения» (показательные выступления для родителей); «История карате. Истоки. Основы»; «Организация подготовки ребенка к соревнованиям»; «Профессиональное ориентирование учащихся. Куда пойти учиться?»; «Гигиена и питание юных единоборцев»; «Воспитание характера и воли»; «Творческий отчет объединения».

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, груши, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

Итог реализации программы:

Аттестация учащихся на 4 кю (ученический разряд – синий пояс).

II. Содержание программы

Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:



Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, сформировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;

- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.

Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь:



Организация учебного процесса, задачи, учебно-тематический план по каждому году обучения и методическое обеспечение по обучающему блоку представлены в **Приложении 2**

Воспитательный блок

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства.

В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

Цель программы:

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

Основные задачи программы:

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объема, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства.
11. Организация содержательного досуга детей, подростков и их родителей.
12. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
13. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
14. Развитие и укрепление творческих и общественно-полезных связей с учреждениями города и области, России и за рубежом.

III. Методическая часть:

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения

технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям на один шаг вперед и назад;
- ударам руками и ногами на месте;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты на месте;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Учебный материал для каратистов, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе, содержит следующее:

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату. **Быстроты:** легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с. **Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах. **Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост (из И. П. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком. **Выносливости:** Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и. п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств

Игры для развития силы:

Перетягивание каната

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Перетягивания в парах

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Игры для развития быстроты

Кто быстрее

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Игры для развития ловкости

Кто внимательнее

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Охотники и утки

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный). По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из круга всех уток. Играющие меняются ролями и игра продолжается. Победительницей считается команда, которая за наименьшее время перестреляла всех уток.

Игры для развития выносливости

Регби на коленях

Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы

завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснуться пола на стороне противника.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение гигиенического режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Этикет в каратэ

Поклоны при входе и выходе из спортивного зала. Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения, а также после окончания упражнения, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Быть предельно вежливым и выдержанным, уважать старших по поясу и возрасту, не обижать младших и слабых, при встрече приветствовать друг друга уважительным поклоном со словом «Ос». Во время занятий не разрешается разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Правила этикета в спортивном зале необходимо строго соблюдать для создания атмосферы взаимоуважения, самодисциплины и порядка. В зале во время тренировки запрещается громко разговаривать, кричать, свистеть, смеяться, выполнять без разрешения упражнения, которые приводят к травмам.

IV. Учебно-тематический план занятий

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное
количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
по виду спорта каратэ**

| Этапы спортивной подготовки | Минимальная продолжительность этапа | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|-------------------------------------|---|-------------------------------|
| Спортивно оздоровительный этап подготовки | 3 год | 6 | Не менее 10 не более 25 |

Годовой план распределения учебных часов для этапа СО.

| Месяцы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | | Итого |
|--|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|---|-------|
| Теоретические занятия | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| Спортивная | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 2 | 1 | - | - | | 14 |
| ОФП | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | | 52 |
| Спортивная | 14 | 13 | 10 | 13 | 9 | 11 | 11 | 12 | 12 | | 106 |
| СФП | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| Спортивная | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 21 |
| Технико-тактическая подготовка | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 9 |
| Спортивная | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | | 48 |
| Специальные подготовительные упражнения | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| Спортивная | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 16 |
| Медицинский контроль | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| Спортивная | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | | 2 |
| Зачетные и переводные требования | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - |
| Спортивная | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 |
| Всего за месяц | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | | 70 |
| Спортивная | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | | 240 |

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

| Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
|-----------------------------------|--------------------------------|----|
| | | % |
| Общая физическая подготовка | | 85 |
| Специальная физическая подготовка | | 5 |
| Техническая подготовка | | 10 |

Зачетные требования для контроля развития физических качеств обучающихся спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

| Вид двигательной деятельности | Развиваемое физическое качество | Упражнение |
|-------------------------------|---------------------------------|--|
| Легкая атлетика | быстрота | Бег на 30 м (сек) |
| | Ловкость | Челночный бег 3x10 м (сек) |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |

V. Содержание занятий

Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения.

ТЕОРИЯ: Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

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

Тема 5. Стойки и положения в каратэ.

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

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

Тема 6. Техника атак (*сэмэ*).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

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

Тема 7. Техника защиты (*укэ*).

ТЕОРИЯ: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

ПРАКТИКА: Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

Тема 8. Основные приемы (*кихон*).

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

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 9. Формальные упражнения (*ката*).

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

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 10. Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

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

ПРАКТИКА: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

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

Тема 12. Тактика (*хэйхо*)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 13. Психологическая подготовка

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

Тема 14. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

VI. Методическое обеспечение образовательной программы

Обучающий блок

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

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

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного

общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.

| № занятия | Содержание занятий |
|----------------------|--|
| 1. «Знакомство» | Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки; список моих претензий; Диагностика общительности; Мой стиль общения (д\з). Рефлексия. |
| 2. «Я – отношения» | Шерринг; Игра «Комплимент» ; Игра «что важно для общения?»; игра «Экстрасенс». Игра «Хочу в себе изменить». Рефлексия. |
| 3. «Самоанализ» | Нетрадиционное приветствие; шерринг; игра «воздушный шар»; игра «горячий стул»; игра в парах «Я уверен в тебе»; рефлексия «самоанализ» |
| 4. «Волшебные слова» | Шерринг ; игра «волшебные слова»; упражнение «Ладонка»; эксперимент «Диалема узника»; анализ событий «что изменилось в нас?» ; рефлексия «доброе слово»; |
| 5. «Будущее рядом» | Игра- комплимент ; шерринг; диагностика общительности; психологический чемодан « что я возьму с собой»; самоанализ. Рефлексия. |

Приложение 1

Методическое обеспечение к обучающему блоку.

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса

учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуруаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | | | | | | | | |
|---|---------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | | + | + | + | + | + | | | |

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Приложение 2

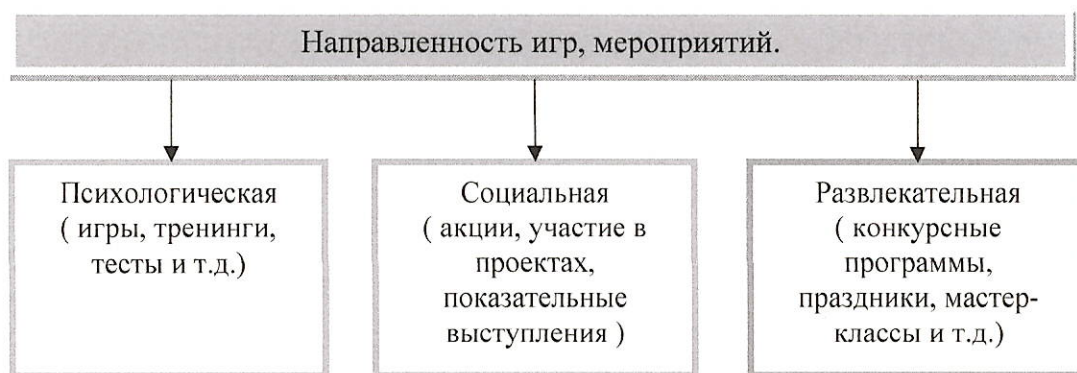
Методическое обеспечение к воспитательному блоку:

Досуговая деятельность реализуется через систему досуговых мероприятий. Она спонтанна, т.к. отражает изменчивость и неустойчивость интересов молодежи, скорее планируется (т.е. намечается система конкретных дел), чем программируется. Здесь важно помнить о следующем:

- нужно выдерживать «красную линию», она – грань меры, допустимая грань во всем: в секции необходимо создать и удержать демократический дух между воспитанниками и педагогами, переход за линию ведет к панибратству, лжедружбе, нужна разумная дистанция в отношениях, нарушение линии ведет к разрушению нормальных контактов между ребятами и педагогами;
- это касается и информации любого толка (политики, истории, национальных проблем и т.п.), а именно ее содержания, «подтекста»;
- организация деятельности, связанной с риском для жизни, здоровья, психики ребят. В детско – подростковом досуге много «зон риска» (походы, игры порой не безобидны). «Красная линия» контролирует выбираемый «предел», его подсказывает личный опыт, интуиция, осторожность. Здесь важно все: мера досуговой деятельности, санитарно-гигиеническая сторона досуга, безопасность игр и реквизита, «политика» досуговых заблуждений детей и т.д.
- досуг в целом – дело коллективное, но союз единомышленников, т.е. «могучая кучка» являются вдохновителями, организаторами любого дела (мероприятия). «Могучая кучка» - это актив ребят или взрослых (родителей, друзей коллектива) или и то, и другое.
- в работе, сотрудничестве с детьми нельзя терять высоты (надо отслеживать качество дел, отношений, слов, помыслов), т.е. четко должна прослеживаться ценность дела, мероприятия для личностного развития и гражданского становления ребенка.
- Любой ребенок должен реализоваться, личная реализация общих ценностей – регулятор социального поведения; апатию, инфантилизм, инерцию у ребят рождают неудачи, а в досуге заложен резерв удач, здесь говорим о ситуации успешности для всех и для каждого; сам по себе качественный и разнообразный досуг одобряет, выпрямляет, реабилитирует ребят.

В основе воспитательного блока лежат:

- Игра – воображаемая или реальная деятельность, организуемая среди ребят для обучения, досуга, общения, развития. Позиция ребенка зависит от отводимой ему роли в игре, ее целей и может быть различной: от наблюдателя до организатора
- Мероприятие – относительно завершенная совместная деятельность в определенный фиксированный промежуток времени, организуемая педагогом с воспитательно-образовательной целью. Позиция ребенка, как и в игре, может быть разной.



Учитывая школьную нагрузку у ребят, основная доля досуговых мероприятий приходится на субботний день, т.к. он самый свободный на неделе и у ребят, и у их родителей.

Главными движущими силами в секции являются детско-подростковый актив секции и родительский комитет.

Подбор кандидатур в актив и комитет имеет важное значение для формирования и развития коллектива, клубной атмосферы и деятельности, поэтому наблюдение, просьбы, беседы, поручения - это основные педагогические приемы на этапе формирования детско-подросткового актива и родительского комитета, совместное планирование и рефлексия прошедшего - на этапе развития и подведения итогов деятельности.

Уклад секции, его традиции тоже воздействуют на воспитанников и их родителей. Общие сборы воспитанников, афиширование достижений воспитанников (разумеется не только в каратэ, но и в конкурсных программах, акциях и т.д.), система стимулирования - все это в комплексе воздействует на ребенка, способствует его «удержанию» в секции.

Литература:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильямкин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдодо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.

26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
27. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
30. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».
31. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по каратэ

Заниматься на тренировке по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участие в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

Основные требования

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыряться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю или «Старшему» и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя («Старшего») с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю («Старшему»). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю («Старшему»), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя («Старшего»).

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный Учителем («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время

занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое - он может, попросить Учителя («Старшего») снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (Укеми). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях Учителем новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности (Йой-дачи или Камаэ) или для поклона (Мисубидачи) .

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом Учителю («Старшему»). При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций Учителя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены Учитель и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать СВОЙ личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается. Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.

Отрабатывать опасную технику с контактом.

Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства, а также боевые нунчаки, саи, кама и т.п. Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесящий ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

