

Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено
Приказ № 538-о от 16.09.2024 г.
директор МАОУ СОШ №4
/И.Б.Грабцевич /



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(в том числе адаптированная)**

«Карате-до»



Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: педагог дополнительного
образования Давыденко Александр Николаевич

Томск-2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Каратэ-до» составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России N06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
8. Устав МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска
9. Положению о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г.Томска

«Каратэ-до» – система, направленная на развитие силы, основ самозащиты и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Стратегия развития физической культуры и спорта, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ-до» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане актуальность программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

При разработке программы был использован собственный опыт и опыт коллег, а также различные данные по вопросам физической культуры, физиологии и педагогики

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению и детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэ-до» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде Каратэ-до. Новизна программы заключается в том, что выдвигаются задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Отличительные особенности программы В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

Адаптированность для детей с ОВЗ

В основу адаптивной части программы обучающихся с ОВЗ заложен дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать свой индивидуальный потенциал. Обучающиеся с ОВЗ с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ОВЗ, психофизическое развитие которых задержано, посещают занятия вместе с нормально развивающимися сверстниками. Педагог реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ОВЗ, осуществляет коррекционную направленность занятия в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся.

Посещение занятий по программе «Карате-до» занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ОВЗ, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения, а также социализации учащихся данной категории. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ОВЗ признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

1.2. Организационно-педагогические условия

Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью до 30 учащихся. При зачислении в

группу необходимо представить справку о состоянии здоровья. Группы могут формироваться по возрастному признаку.

Для детей, успешно прошедших всю программу и желающих продолжить обучение могут разрабатываться индивидуальные образовательные маршруты. Срок реализации программы 1 год.

Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемой технике. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- соревновательный,

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки Карате-до.

Цель и задачи.

Цель воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух психофизических состояний:

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества

Задачи:

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

Личностные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

Метопредметные:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

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.

К концу обучения дети должны:

- знать этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- уметь складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 8-й «кю» (желтый пояс).

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 приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме квалификационного экзамена.

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

Характеристика программы

тип - дополнительная общеразвивающая программа,

вид - модифицированная,

направленность - физкультурно-спортивная.

Классификация: по признаку «общее - профессиональное» - специализированная,

по характеру деятельности - оздоровительная,

по возрастному принципу - разновозрастная;

по масштабу действия - учрежденческая;

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	4	2	2	входной контроль – наблюдение, беседа
	Общая физическая подготовка.	30		30	тематический контроль -зачет
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	86		86	тематический контроль -зачет
	Изучение базовой техники КАБУДО (нунчаки)	86		86	тематический контроль -зачет
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	86		86	тематический контроль -поединок
5	Теоретическая подготовка	12	12	0	тематический контроль -тест
6	Соревнования	16		16	тематический контроль - соревнование
7	Заключение	4	1	3	итоговая аттестация – показательные выступления

	Итого:	324	15	309	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание программы

1. Введение

Теория. Вводное занятие - знакомство с программой 8 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

Практика. Входной контроль – выполнение приемов.

2. Изучение базовой техники каратэ. КИХОН

Практика. Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

Техника рук: прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

Техника ног: прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

4. Изучение техники поединков. КУМИТЭ

Практика. Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

5. Изучение техники КАБУДО.

Практика. Освоение программы 1 уровня: перехваты, восьмерки, удары, захваты.

6. Теоретическая подготовка.

Теория. История боевых искусств. Изучение японской терминологии. Особенности дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

6. Соревнования

Практика. Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

7. Заключение

Теория. Подведение итогов работы за год

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

2. Методическое обеспечение.

Методические материалы:

Методы обучения

1) словесный (создаёт у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);

2) наглядный (применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях);

3) практический (метод повтора упражнений, метод круговой тренировки)

Методы воспитания – упражнение, мотивация, убеждение.

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, мастер-класс, практическое занятие, соревнование.

Алгоритм учебного занятия.

-Подготовительная часть (беседа, разминка)

-Основная часть (практическая, теоретическая)

-Заключительная часть (подведение итогов, растяжка)

Оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления на соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Формы аттестации – контрольные испытания и соревнования.

3. Материально-техническое обеспечение программы

Сведение о помещении: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом

Перечень оборудования: лапы, груши, нунчаку, накладки на руки, спортивные жгуты, шведская стенка, турник.

Требование к одежде: футболка, шорты, доги/кимано

4. Список литературы

Для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Для учащихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.
- 4.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

6.

№ п/п	Месяц	неделя	Форма занятия	Кол-во часов	№ занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
2	Сентябрь	2	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА,	Спортзал	

						КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка		
3	Сентябрь	3	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
4	Сентябрь	4	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
5	Октябрь	5	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
6	Октябрь	6	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
7	Октябрь	7	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
8	Октябрь	8	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
9	Октябрь	9	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
10	Ноябрь	10	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
11	Ноябрь	11	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО,	Спортзал	

						КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка		
12	Ноябрь	12	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
13	Ноябрь	13	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
14	Декабрь	14	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
15	Декабрь	15	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
16	Декабрь	16	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
17	Декабрь	17	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный фестиваль (показательные выступления)
18	Январь	18	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
19	Январь	19	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
20	Январь	20	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*,	Спортзал	

						начальное изучение японского языка		
21	Январь	21	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
22	Январь	22	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
23	Февраль	23	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
24	Февраль	24	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
25	Февраль	25	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
26	Февраль	26	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
27	Март	27	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
28	Март	28	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
29	Март	29	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*,	Спортзал	

						начальное изучение японского языка		
30	Март	30	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный турнир/показательные выступления
31	Апрель	31	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
32	Апрель	32	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
33	Апрель	33	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
34	Апрель	34	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Экзаменационный фестиваль (показательные выступления)
35	Май	35	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
36	Май	36	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
37	Май	37	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	
38	Май	38	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*,	Спортзал	

						начальное изучение японского языка		
39	Май	39	Теория/практика	12		Теоретическая подготовка, КИХОН, КАТА, КАБУДО, КУМИТЭ*, начальное изучение японского языка	Спортзал	Ежегодный экзамен

*-Отработка базовых навыков защиты и ударов - КИХОН, формальные комплексы - КАТА, работы с тренировочными комплексами - КАБУДО, основы свободных спаррингов

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся

1. Как переводится *Шотокан*:

- а) путь пустой руки
- б) толкающие руки
- в) дом колышущихся сосен +

2. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком»:

- а) Гяку-дзуки +
- б) Дзюн-цуки
- в) Ой-дзуки

3. Что такое *Бункай*:

- а) свободный поединок
- б) правила построения учеников в Додзё
- в) техника применения приёмов Ката +

4. Термин «Дзю-Кумитэ» означает:

- а) условный тренировочный бой
- б) свободный тренировочный бой +
- в) соревновательный бой

5. Что такое *Аге уке*:

- а) удар рукой в голову
- б) стойка ожидания
- в) верхний Блок +

6. Как называется старший ученик:

- а) шихан
- б) сенсей
- в) семпай +

7. Что такое *Додзё*:

- а) зал для занятий +

- б) боевая стойка в каратэ
- в) покрытие пола в зале

8. *«В каратэ каждый находит то, что ищет», — говорил великий мастер:*

- а) Фунакоши Гичин +
- б) Тамагоси Ямадзаки
- в) Омая Рунико

9. *Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и:*

- а) белый +
- б) черный
- в) коричневый

10. *Выход за пределы татами классифицируется как:*

- а) Вадзари
- б) Дзёгай +
- в) Гентен

11. *Неко Ачи Дачи:*

- а) «собачья» стойка
- б) «тигриная» стойка
- в) «кошачья» стойка +

12. *Как называется традиционная для многих стилей и школ, мощная и динамичная ката с постоянной, быстрой сменой рук в блоках и ударах, подобно действиям при осаде замка ката:*

- а) Неко Ачи Дачи
- б) Додзё
- в) Бассай-дай +

13. *Название ката Етри (Эмпи), практикуемая в Вадо-рю, Сёрин-рю и в других стилях, переводится как:*

- а) «полет ласточки» +
- б) «полет шмеля»
- в) «полет воробья»

14. *Удар «Усиро-маваси-гэри-дзёдан»:*

- а) проникающий удар ногой с разворотом в область печени
- б) задний круговой удар ногой («вертушка») в голову +
- в) перемещение назад по круговой траектории

15. *Учитель по каратэ называется:*

- а) масэй
- б) сансет
- в) сэнсэй +

16. Как называются канонизированные формальные технические комплексы приёмов традиционного каратэ:

- а) ката +
- б) мата
- в) лага

17. Каратэ-до в переводе означает:

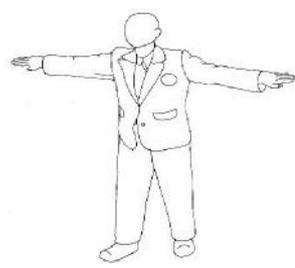
- а) путь пустой руки, или китайская рука +
- б) японская рука
- в) шёлковый путь

18. Каратэ относится к боевым искусствам:

- а) Китая
- б) Японии +
- в) Монголии

Судейская жестикуляция

					
ШОМЕН НИ РЕЙ (1/3)		ШОМЕН НИ РЕЙ (2/3)		ШОМЕН НИ РЕЙ (3/3)	
					
ОТАГАЙ НИ РЕЙ (1/3)		ОТАГАЙ НИ РЕЙ (2/3)		ОТАГАЙ НИ РЕЙ (3/3)	
					
ШОБУ ХАДЖИМЭ	МОТО НО ИЧИ	ЯМЭ (1/2)	ЯМЭ (2/2)		

				
ЮКО (1/2)	ЮКО (2/2)	БАЗА АРИ (1/2)	БАЗА АРИ(2/2)	
				
ИППОН (1/2)	ИППОН (2/2)	СЕНШУ	ТОРИМАСЕН (1) ОТМЕНА	ТОРИМАСЕН (2) ОТМЕНА
				
ЦУЗУКЕТЭ (1)	ЦУЗУКЕТЭ (2)	БАКАРЕТЕ (1/)	БАКАРЕТЕ (2/2)	
				
Пассивность (1/2) одному спортсмену	Пассивность (2/2) одному спортсмену	Пассивность (1/2) обоим спортсменам	Пассивность (2/2) обоим спортсменам	
				

Жесткий контакт	Преувеличение контакта	Имитация травмы	ДЗЕГАЙ
			
Мубоби	Уклонение от боя	Толчок	Захват
			
Неконтролируемая атака	Имитация удара локтем	Имитация удара головой	Имитация удара коленом
			
Разговоры и/или невыполнение указаний	ЧУЙ N 1	ЧУЙ N 2	ЧУЙ N 3
			