Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город»
пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области
Центр дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 2
от «03» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 235-ОД от «04» 08 2020 г.
Заведующий СП «ЦДО «ОЦ «Южный город»
_____ Д. А. Петрунин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивная направленность
«Каратэ»

Возраст учащихся: 6-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Поляков Алексей Георгиевич,
Тренер-преподаватель

п. Придорожный, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы **«Каратэ»** физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов. 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 6-16 лет. Программа занятий с каждым годом обучения усложняется.

Важным аспектом реализации программы является групповые тренинговые занятия на сплочение коллектива, родителей и учащихся.

Процесс обучения включает в себя деятельность педагога-тренера и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность. Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их дальнейшей социализации в обществе

Форма занятий – групповая (занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – до 25 чел. в группе).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 6 до 16 лет.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим занятий, в неделю 3,5 часа. В год 36 недель – 126 часов.

Результаты освоения программы:

- формирование культуры здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- развитие и поддержка наиболее талантливой молодежи в области физической культуры и спорта;
- адаптация молодежи к жизни в обществе (универсальные компетенции).

Планируемые ожидаемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

— 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 спортивными играми;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— 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.

Регулятивные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата,
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному тренером заданию, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- формировать умения организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с тренером;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- адекватно воспринимать оценку тренера, игроков, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий; - оценивать правильность выполнения спортивного действия.

Коммуникативные результаты:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Данная программа позволит решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания

развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Каратэ», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия Каратэ.

Задачи:

1. *Образовательные:*
- обучить учащихся техническим приемам каратэ;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам каратэ;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. *Развивающие:*
- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. *Воспитательные:*
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Учебный план программы

№	Наименование модуля	Количество учебных часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Базовый подготовительный	5	35	40
2	Базовый основной	5	51	56
3	Базовый поддерживающий	5	25	30
Итого		15	111	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: тестирование (контрольные упражнения), участие в соревнованиях

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание умений проводится посредством сдачи контрольный нормативов в форме соревнований.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- наблюдение,
- тестирование,
- участие в соревнованиях.

Модуль Базовый подготовительный.

Цель: формирование основ техники кихон и ката для уровня 10-9 кю

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботится о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам перемещений и стоек, ударов рук, ударов ног, кихон, ката;

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- историю возникновения каратэ;

- этикет в каратэ;
- спортивную терминологию;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в каратэ. История развития боевых искусств в странах Востока, этикет в каратэ	1,5		1,5	Беседа, наблюдение
2.	Техника безопасности при занятиях в спортзале	1		1	Беседа, наблюдение
3.	Спортивная терминология	1		1	Беседа, наблюдение
4.	Здоровые и вредные привычки. Основы личной гигиены	1,5		1,5	Беседа, наблюдение, соревнования
5.	Общеразвивающие упражнения		5	5	Беседа, наблюдение
6.	Стойки и положения в каратэ		5	5	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Кихон (технический комплекс)		5	5	Беседа, наблюдение,
8.	Ката (установочное упражнение)		5	5	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Упражнения со скакалкой, ОФП, СФП		5	5	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости.Элементы акробатики		5	5	Беседа, наблюдение, соревнования
11	Кумитэ (основы ведения)		5	5	
Итого:		**5**	**35**	**40**	

Модуль Базовый основной.

Цель: формирование основ техник кихон, ката и кумитэ.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботится о своем здоровье;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива *в* достижении общей цели.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Прыжок вверх с места.
40 секундный челночный бег.
Техническая подготовка.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития каратэ в России, этикет в каратэ	1		1	Беседа, наблюдение
2.	Техника безопасности и спортивная терминология	1		1	Беседа, наблюдение
3.	Положительное взаимодействие каратэ и других видов единоборств	1		1	Беседа, наблюдение
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Режим дня и закаливание. Основы личной гигиены	1		1	Беседа, наблюдение,
5.	Техника атак		4	4	Беседа, наблюдение
6.	Техника защиты		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Кихон (технический комплекс)		4	4	Беседа, наблюдение,
8.	Ката (установочное упражнение)		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Кумитэ (поединок)		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Подготовка к соревнованиям		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах, ОФП, СФП		4	4	Беседа, наблюдение,
12.	Упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости.		4	4	Беседа, наблюдение,
13.	Контрольно-переводные испытания.		6	6	Беседа, наблюдение, соревнования
Итого:		**4**	**42**	**42**	

Модуль Базовый поддерживающий.

Цель: формирование основ техники ката и кумитэ.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- закаливание организма, развитие гигиенических навыков и привычки повседневно заботится о своем здоровье

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- обучение основам ката и кумитэ

Воспитательные:

- развитие потребностей в здоровом образе жизни;
- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие целеустремленности, смелости, выносливости, решительности, способности к сотрудничеству, чувства коллективизма.

Ожидаемые результаты

Занимающийся должен знать:

- сведения о строении и функциях организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

Содержание и методика контрольных испытаний.

Физическое развитие – обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка.

Бег 60, 100, 300 метров. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетический соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерения производятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	История развития каратэ в России, этикет в каратэ	1		1	Беседа, наблюдение
2.	Техника безопасности и спортивная терминология	1		1	Беседа, наблюдение

3.	Положительное взаимодействие каратэ и других видов единоборств	1		1	Беседа, наблюдение
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Режим дня и закаливание. Основы личной гигиены	1		1	Беседа, наблюдение,
5.	Техника атак		4	4	Беседа, наблюдение
6.	Техника защиты		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
7.	Кихон (технический комплекс)		4	4	Беседа, наблюдение,
8.	Ката (установочное упражнение)		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
9.	Кумитэ (поединок)		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
10.	Подготовка к соревнованиям		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
11.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах, ОФП, СФП		4	4	Беседа, наблюдение,
12.	Упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости.		4	4	Беседа, наблюдение,
13.	Контрольно-переводные испытания.		4	4	Беседа, наблюдение, соревнования
Итого:		**4**	**36**	**36**	

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка

1. **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 поясов 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.

2. **Введение в каратэ.**

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

3. **Техника безопасности при занятиях в спортзале, спортивная терминология.**

- Предупреждение травм на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях
- 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.

4. **Спортивная терминология.**

Приложение 2

5. **Здоровые и вредные привычки.**

- Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их

распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

- Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.
- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.
- дыхательные упражнения
- техника правильного дыхания.

6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

- Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода.
- Сердечно сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.

Практическая подготовка

1. Обще развивающие упражнения

Разминка конечностей, ходьба по кругу в колоне, 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, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, ходьба в парах на кулаках.

2. Игровые упражнения

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, передовая 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.

Регби на калениях

Две разные команды в разной по цвету форме встаю 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 коснутся пола на стороне противника.

3. Стойки и положения в каратэ

В каратэ термин стойка (тачиката) 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. 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.

4. Кихон (технический комплекс)

Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многотысячными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция. Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэСётокан. Задача базовой техники Сётокан 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.

5. Ката (установочное упражнение)

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.

Основные положения:

- каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
- ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
- для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
- в начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката.
- ката начинается и заканчивается в одной и то же точке.
- есть ката обязательные (для сдачи контрольно-переводных нормативов) и необязательные.

Для спортивно – оздоровительной группы первого и второго года обучения рассматривается всего два ката (два технических комплекса).

6.Упражнения со скакалкой

Регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений.

7. Упражнения на развитие силы, скорости, ловкости, выносливости.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Выполнение технических приемов и их комбинаций с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера.

8. Упражнения на снарядах: грушах, лапах.

В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции.

- перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь);
- ручные мишени (ручные мишени бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов);

9. Специальная физическая подготовка (СФП).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей учащихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах,
- в передвижении,
- упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа др.),

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами,
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции,
- силовыми упражнениями,
- координативными упражнениями,
- статической нагрузкой,
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются скоростная сила и взрывная сила.

СКОРОСТНАЯ СИЛА характеризует способность мышц к быстрой реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается, как правило, показателем скорости движения.

ВЗРЫВНАЯ СИЛА характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается преимущественно к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют преимущественного развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме.

- при работе с малым весом одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него.

- выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости.

Скоростная сила - это движения, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения конечности в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления. Здесь же можно различать движения, связанные с быстротой реагирования на сигнал или ситуацию в целом, с быстротой отдельных однократных напряжений и с частотой повторных напряжений.

Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место взрывная сила.

- Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.
- Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.
- Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа.
- Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

Силовая выносливость - это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической. Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений. Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением. Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса.

Скоростная выносливость развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени. Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при

систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки.

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах.

Упражнения можно разделить на 2 группы:

- упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).
- силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

- в основном, медленные движения применяются в разминке:
- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц. Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно. Однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже;
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с набивными мячами.

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Спецификация контрольных испытаний по разделу «Общая физическая подготовка» стиля Сётокан.

Программа сдачи квалификационных экзаменов на 10-7кю стиля Сётокан предназначена для определения уровня и качества знаний, умений и навыков, занимающихся каратэ.

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свой физические кондиции и знание требуемых техник. Вся подготовка к экзамену направлена на конечную цель - достигнуть вершины своих возможностей в момент сдачи экзамена. Тренируясь с этой целью, кандидат достигает готовности, показывая стабильность, стойкость и уверенность в себе.

Задачи контрольно – переводных нормативов

- определение уровня и качества изучения и освоения теоретического раздела, в соответствии с требованиями предъявляемыми к соответствующим уровню обучения каратэки (СО-1группе 10-9кю, СО-2 группе 8 кю, СО-3 группе 7 кю);
- определение уровня и качества изучения, освоения и овладения спортсменами практического раздела, в соответствии с требования предъявляемыми к соответствующимкю;
- определение уровня и качества изучения, освоения и овладения спортсменами двигательных умений и навыков, в соответствии с требования предъявляемыми к соответствующимкю;

Требования к уровню освоения контрольно – переводных нормативов

Требования к знаниям и умениям спортсмена:

- знать теоретический и практический разделы программы;
- владеть системой практических умений и навыков;
- приобрести личный опыт использования системы практических умений и навыков.

Общие требования к разделам контрольно – переводных нормативов

Требования к кихон:

Сдается в основных стойках дзенкуцу-дачи. Выполняет в движении вперёд с ударами и блоками, называемые экзаменатором в соответствии с программой той ступени (кю), на которую сдаётся экзамен.

- кихон выполняется на 5 шагов;
- завершающее действие при пятом повторе сопровождается кенсей;
- замена стоек, защитных действий и атакующих действий не допускается;
- уровень выполнения должен полностью соответствовать указанному в разделе Кихон.

Требования к ката:

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов (тайкиоку-шодан, хейан-шода) защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. При исполнении ката обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.

- ката выполняется в соответствии с требованиями предъявляемыми к соответствующим уровню обучения каратэки;
- ката должны выполнятся в соответствии с основами школы и направлений стиля.

Требования к кумитэ:

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора.

Общая физическая подготовка

Уровень подготовки	Название упражнения	Девочки кол.раз	Мальчики кол.раз
СО-1 10кю	1.Отжимания 2.Подтягивания 3.Пресс 4.«Пистолет» 5.«Корова» 6.«Лотос» 7.Прыжки вверх колени к груди 8.Мост гимнастический (с полным отрывом головы от пола) 9.Поперечный «шпагат» с поддержкой руками об пол 10.Приседания (руки за головой) 11. Наклон к коленям сидя на полу с прямыми ногами	10 2 15 1 10 20 10	30 5 30 7 10 20 15
СО-1 9кю	1.Отжимания 2.Подтягивания 3.Пресс 4.«Пистолет» 5.«Корова»	20 3 20 2	40 7 40 7

	6.«Лотос» 7. Прыжки вверх колени к груди 8.Мост гимнастический (с полным отрывом головы от пола) 9.Поперечный «шпагат» с поддержкой руками об пол 10. Продольный шпагат с поддержкой руками об пол 11. Приседания (руки за головой) с мая кери 12. Наклон к коленям сидя на полу с прямыми ногами 13. Мая кери попеременно разными ногами	15 30 15 100	15 30 25 100
СО-2 8 кю	1.Отжимания 2. Отжимания на 5 пальцах с коленей 3.Подтягивания 4.Пресс 5.«Пистолет» 6.«Корова» 7.«Лотос» 8. Прыжки вверх колени к груди 9.Мост гимнастический (с полным отрывом головы от пола) 10.Поперечный «шпагат» с поддержкой руками об пол 11. Продольный шпагат с поддержкой руками об пол 12. Приседания (руки за головой) с мая кери 13. Наклон к коленям сидя на полу с прямыми ногами 14. Мая кери попеременно разными ногами 2 мин	30 10 4 20 3 20 40 20 150	60 10 8 60 10 20 40 30 150
СО-3 7кю	1.Отжимания 2. Отжимания на 5 пальцах с коленей 3.Подтягивания 4.Пресс	35 15 5 35	65 15 10 80

	5.«Пистолет» 6.«Корова» 7.«Лотос» 8. Приседания с мая кери 9. Прыжки вверх колени к груди 9.Мост гимнастический (с полным отрывом головы от пола) 10.Поперечный «шпагат» с поддержкой руками об пол 11. Продольный шпагат с поддержкой руками об пол 12. Наклон к коленям сидя на полу с прямыми ногами. 13.Мая кери 1,5 и 3 минуты	4 25 25 50 300	12 35 25 50 300

Методическое обеспечение образовательной программы

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 приступать 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.

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. После отработки ката переходим к кихон-гохонкумитэ или кихон-санбон кумитэ (отработка определенных блоков и ударов с противником на 5 или 3 шага).

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.

Список литературы:

1. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
2. ГичинФунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
5. Лапшин С.А.: «Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
6. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
7. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
8. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
9. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
10. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
11. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKS, ВСКФ, КВФ, ВКЦ, ISKF с учетом требований стиля Сётокан.) на 10 кю-5 дан.
12. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
13. ХедетакаНишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
14. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

Приложение 1

История развития боевых искусств в странах Востока.

Воинское искусство, которое в наше время известно под названием каратэдо, пришло к нам более 2000 лет назад из Индии и Китая. Затем оно попало на остров Окинава и только после этого – в Японию. Каратэ явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени. С уверенности можно утверждать, что древнее китайское воинское искусство у-шу (или как его ещё называют кунг-фу) является непосредственным предшественником каратэ.

Основателем древней школы стал монах по имени Бодхидхарма. Он хотел донести до людей идею о единении тела и духа и конечном торжестве справедливости на земле.

Именно здесь, на Окинаве, на пересечении японской и китайской культур, возникла форма, из которой берут своё начало все существующие ныне многочисленные стили и школы каратэ. В 1609 Япония завоевала господство над Окинавойи местные жители часто были вынуждены оказывать сопротивление захватчикам. Основой зародившегося боевого искусства, несомненно, оставалось китайское кунг-фу, которое в сочетании с элементами местной боевой техники и японского дзю-дзюцу составило техническую базу окинава-тэ («окинавская рука»). Окинава-тэ окончательно сформировалось к началу XIX века.

Долгое время Окинава-те оставалось засекреченным видом единоборств, японцы по достоинству оценили всю грозную мощь окинавской борьбы. Но в 1885 году Окинава была присоединена к Японской империи и Окинава-те начало выходить из тени. В 1916 году великий мастер ФунакошиГичин, в древней столице Японии Киото, а позднее и в Токио, впервые познакомил японцев с новым для них видом борьбы. ФунакошиГичин сделал неоценимый вклад в развитие карате-до. Он родился 24 апреля 1868г. в Ямакавасе, округе Сюри. С 1888 года работал школьным учителем. Карате (иероглиф буквально означающий «Рука Китая», или «Рука Королевства Кара») Фунакоши начал заниматься еще с ранней юности, тренируясь по ночам, в полной тайне, во дворе дома мастера АзатоАнко.

В те времена, в Японии, в виду введения обязательной воинской повинности, власти уделяли особое внимание физическому развитию детей. Были произведены медицинские обследования, которые показали, что юноши, с раннего возраста занимающиеся карате-до значительно крепче остальных. В 1902 году, в порядке эксперимента, его даже включили в учебную программу Первой средней школы и Педагогического училища префектуры Окинава.

В 1921 году, в замке Сюри, ФунакошиГичину выпала честь продемонстрировать свое мастерство в карате перед принцем Хирохито.

Будущий император был потрясен. Дальнейшая судьба карате была решена. Уже весной следующего года, в Токио, мастер Фунакоши был приглашен на национальную выставку по спорту, где, по просьбе устроителей, было представлено его первое рукописное пособие по изучению карате-до, включающее в себя три тома.
Вскоре, узнав об ошеломляющем успехе мастера Фунакоши, в Японию приезжают мастера МабуниКенва и МиягиЧоджун, основатели стилей Шито-рюи Годзю-рю.
В 1936 году, ФунакошиГичин, прислушавшись к просьбам друзей, принял решение остаться в Японии на постоянное место жительства, основав в Токио свою школу, получившую название ШОТОКАН (Сётокан). Название школа получила от литературного псевдонима Фунакоши – Сёто. В буквальном переводе Сётокан означает «дом колышущихся сосен». Мастер Фунакоши написал несколько книг, посвященных изучению карате-до, в которых ясно прослеживается мысль, что карате-до – не средство подчинения и террора, а, скорее путь к познанию самого себя, путь к здоровью и гармонии с окружающим миром. Он считал, что только по-настоящему добрый человек может стать выдающимся мастером в этом виде единоборств. Объединив два стиля окинавскогокарате: Сёрэй-рю и Сёрин-рю, которым обучался в молодости у мастеров Азато и Итосу, Фунакоши дополнил их и модифицировал. Им же был изменен и первоначальный иероглиф «карате» на «карате-до», означающий «путь карате». Его сын, Ёситака, добавил в технику ног, удары на верхнем уровне и ввел соревновательную практику.
В 1955 году была создана японская ассоциация карате, которую возглавил сам великий мастер, а в 1958, ассоциация провела первый чемпионат карате в Японии.
На сегодняшний день, Шотокан является одним из самых популярных стилей карате-до. Миллионы людей во всем мире отдают предпочтение этому виду единоборств. Каждый находит в нем что-то для себя. Кто-то просто хочет поправить свое здоровье, кого-то подталкивает пример известных звезд кинематографа, а кому-то хочется прикоснуться к древним знаниям и экзотической культуре мастеров востока. Но главное, на мой взгляд, - это возможность открыть для себя самого свой потенциал, свой собственный путь.

ЯсуцунэИтосу и КанрёХигасионна (Хигаонна) были первыми преподавателями и внесли огромный вклад в популяризацию каратэ. Вскоре последовала серия показательных выступлений ученика Итосу – ГичинаФунакоши и его соратников.

С 1912 года Фунакоши, Мабуни, Кяму, Огусуку и другие мастера проводили систематические демонстрации в залах крупнейших городов Окинавы и в 1916 году ГичинФунакоши получил приглашение продемонстрировать своё воинское искусство в стенах Токийского дворца

воинских искусств – Бутокудэн. Это было первое и очень удачное выступление мастера каратэ в столице страны.

ГичинФунакоши общепризнанно является основателем современного каратэ. К его заслугам относится создание первого ДодзёСётокан. Среди его учеников многие великие мастера, известные по всему миру. Этот выдающийся человек в первую очередь видел духовное начало в каратэ, добавив к нему суффикс «до», что означает «путь».

«Истинное каратэ-до заключается в обыденной жизни. Тело и разум должны развиваться и совершенствоваться в духе гуманности. Человек всегда должен быть справедливым»

ГичинФунакоши.

Приложение 2

Наиболее часто используемая терминология

1.1. Термины каратэ:

Антиэси – устойчивость;
Дзаншин – сосредоточенность;
Ей – приготовится;
Киме – распределение энергии
Кинко – равновесие;
Коккю – дыхание;
Мааи – дистанция;
Мавате – разворот;
Миги – правая сторона;
Рей – поклон;
Рен – непрерывный;
Рицудо – ритм;
Соку – скорость;
Тэкигаисин – дух;
Тякуган – направление взгляда
Хаджиме – команда на начало выполнения;
Хидари – левая сторона;
Эмбусен – направления передвижения;
Яме – стоп.

1.2. Стойки (дачи-ваза):

Шизен-тай;
Хейсоку-дати;
Мусуби-дати;
Хачиноджи-дати;
Учи-хачиноджи-дати;
Хейко-дати;
Тейджи-дати;
Реноджи-дати;
Дзенкуцу-дати;
Кокоцу-дати;
Киба-дати;
Санчин-дати;
Шико-дати;
Хангетцу-дати;
Фудо-дати;
Неко-аши-дати;
Коса-дати.

1.3. Защитная техника руками (тэ-укэ-ваза):

Геданбарай;
Агэукэ;
Сотоукэ;

Учи укэ;
Шутоукэ;
Тате шутоукэ;
Какешутоукэ;
Хайшуукэ;
Хайваннагашиукэ;
Те нагашиукэ;
Те осаеукэ;
Текубикакеукэ;
Мае удэ хинериукэ;
Сейрютоукэ;
Тейшоукэ;
Какатоукэ;
Кейтоукэ;
Моротэукэ;
Сокуменавазеукэ;
Дзюдзиукэ;
Рюошо цуками укэ;
Какивакэукэ;
Геданкакеукэ;
Шосукуиукэ;
Тейшоавазеукэ.

1.4. Атакующая техника руками (тэ-гэки-ваза):

Гьякудзуки;
Ойдзуки;
Нагашидзуки;
Кидзамидзуки;
РэнДзуки;
Моротэдзуки;
Агэдзуки;
Татэдзуки;
Ура дзуки;
Кагэдзуки;
Мавашидзуки;
Авазедзуки;
Яма дзуки;
Хейкодзуки;
Хасамидзуки;
Уракен учи;
Кентцуи (Тетцуи) учи;
Шуто учи;
Уракен учи татэмаваши;
Уракен учи ёкомаваши;
Татэхиджиатэ;
Маехиджиатэ;

Ёкохиджиатэ;
Ёкомавашихиджиатэ;
Маехиджиатэ;
Уширохиджиатэ;
Отошихиджиатэ.

1.5. Атакующая техника ногами (гери-гэки-ваза):

Маегерикеагэ;
Маегерикекоми;
Ёкогерикеагэ;
Ёкогерикекоми;
Мавашигери;
Уширомавашигери;
Уширогерикеагэ;
Уширогерикекоми;
Тоби гери;
Микадзукигери;
Ура микадзукигери;
Хизагери;
Фумикоми.

1.6. Виды передвижения (идо-ваза):

Ньюмиаси;
Ёриаси;
Синтайаси.

1.7. Японский счёт

Ичи	один
Ни	два
Сан	три
Си	четыре
Го	пять
Року	шесть
Сичи	семь
Хачи	восемь
Ку	девять
Дзю	десять
Ичи-бан	первый
Ни-бан	второй
Сан-бан	третий
Йон-бан	четвертый
Го-банпятый	
Року-бан	шестой
Нана-бан	седьмой
Хачи-бан	восьмой
Кю-бан	девятый

Дзю-бан десятый

1.8. Японская терминология каратэ

ДзёданАгэ-укевосходящий блок предплечьем над головой
Аши-барайподсечка
Чоку-цуки прямой удар рукой (тренировочный тип удара)
Чуан-фа «путь кулака»
Чудан-укеблок на среднем уровне, обычно предплечьем
Додзётренировочный зал
Фумикомитопающий (толкающий) удар ногой
Фуми-вазатопающая (толкающая) техника ногами
Гэдан-барайблок на нижнем уровне
Гяку-цукиудар разноименной рукой
Хачиджи-дачи стойка открытых ног
Хангецу-дачи стойка песочных часов, носки направлены наружу
Хайшутыльная сторона ладони
Хайшу-учи удар тыльной стороной кисти
Хайшу-укэблок тыльной стороной кисти
Хайсокуподъем стопы
Хайтогребень кисти
Хайто-учи удар гребнем кисти
Хаджимэначать
Хейсоку-дачи стойка совмещенных стоп (стойка внимания)
Хиджи-атеудар локтем
Хиракэнплоский (удлинённый) кулак
Хиракэн-цуки прямой удар согнутыми пальцами
Хиттсуи/Хизаколено
Хиттсуи-гери/Хиза-гэриудар коленом
Иппон-кэнкулак с выдвинутым суставом среднего пальца
Иппон-кэн-цуки ударом кулаком с выдвинутым суставом среднего пальца
Иппон-нукитэкулак с выпрямленным указательным пальцем
Дзю-иппон-кумитэполусвободный спарринг на одно движение
Джуджи-укэХ-образная защита двумя руками
Каге-цуки боковой удар согнутой рукой («хук»)
Какатопятка
Какэ-дачи "скрученная" стойка с заступом ноги сзади
Какэ-тэ согнутая рука
Какэ-укэотводящий блок сгибом лучезапястного сустава
Какэ-ваза техника согнутой руки
Какутосогнутое запястье
Какуто-укеблок согнутым запястьем
Каратэ-гитренировочный костюм (кимоно)
Камаэ-тэ «принять боевую стойку»

Ката «формы» (условный бой против нескольких соперников)
Кейто-укеблок "головкой цыпленка" запястья
Кенцуикулак-молоток с сжатым кулаком
Кери-ваза техника ударов ногами
Киба-дачистойка (позиция) наездника
Кихон-кумитэзаранее подготовленный спарринг
Кимэфокусирование или концентрация силы
Кин-гэриудар в пах
Коко рука «пасть тигра» – ладонь руки
Кокуцу-дачи задняя стойка
Коши подушечка ступни
Кумадэ"медвежья лапа", ладонь с полусогнутыми пальцами
Кумитэспарринг или поединок
Ма-ай дистанция
Маэ-гэрипрямой удар ногой
Маэ-гэрикеагехлыстообразный прямой удар ногой
Маэ-гэрикекомипроникающий прямой удар ногой
Маэ-кэн (цуки) удар ближней к противнику рукой
Маэ-тоби-гериудар ногой вперед в прыжке
Макиваранаряд для отработки ударов
Маватэповернуться на 180 градусов
Маваши-гэрикруговой удар ногой (по дуге)
Маваши-цуки круговой удар рукой
Маваши-укэкруговой блок
Микадзуки-гэриудар ногой наотмашь внутренней стороной стопы
Микадзуки-гэри-укэкруговой удар-блок ногой
Мине-укэблок задней рукой (согнутым запястьем)
Мизу-но-кокоро«дух как вода»
Моротэ-укэблок двумя руками
Моротэ-цуки удар двумя руками
Мусуби-дачи пятки вместе, носки развернуты
Нагаши-укэсбивающий блок
Наге-ваза бросковая техника
Накадатэ-иппон-кэнкулак с выдвинутым суставом среднего пальца
Нами-ашиотвод стопой и голенью вовнутрь
Нэко-аши-дачи «кошачья стойка»
Нихон-нукитэ«рука-копье» с двумя пальцами
Нукитэ«рука-копьё»
Ой-цукиудар рукой с выпадом (выступающий удар)
Осае-укэпрессующий блок
Сасае-укэблок двумя руками (такой же как моротэ-укэ)
Санчин-дачи стойка песочных часов носки направлены внутрь на 45 градусов
Сейкэнпередняя поверхность кулака
Сейкэн-чоку-цуки удар передней частью кулака

СэнсейШеф-инструктор (руководитель) в додзё, клубе
Сэйзасидение на коленях
Шико-дачи стойка сумо (стопы развернуты наружу)
Шизен-дачи стойка открытые ноги до позиции «Йой»
Шизен-дачи-хейко«Йой-дачи», стопы параллельны
Шиайсоревновательное судейство
Шотейоснование (пята) ладони
Шуторука-нож
Шуто-учи удар рука-нож (ребром ладони)
Шуто-укэ блок рука-нож (ребром ладони)
Сочин-дачи диагональная стойка
Сокуто внешнее ребро стопы
Сокуто-гэри удар ногой в сторону
Сукуи-укэзащита черпающим движением
Тасуна-укэблок стороной мизинца руки и предплечьем
Татэкэн-цуки вертикальный удар рукой
Тейшооснование (пята) ладони
Тейшо-учи удар основанием ладони
Тейшо-укэблок основанием ладони
Тейшо-цуки прямой удар основанием ладони
Тейсокуединственный
Теттсуи(основание кулака), кулак-молоток
Теттсуи-укэблок «кулак-молоток»
Теттсуи-учи удар «кулак-молоток»
Цуками-укэ захватывающий блок
Цуки-агэ восходящий удар, апперкот
Цуки-но-кокоро «разум подобный луне»
Цуки-укэ удар-блок рукой
Цуки-ваза ударная техника в прямых ударах кулаком
Учи-отоши первое движение в ката Пинан-Нидан
Учи-ваза техника круговых ударов руками
Удэ предплечье
Удэ-укэ блок предплечьем
Уракэн удар тыльной частью кулака
Ура-цуки удар кулаком без разворота с тыльной стороной внизу
Уширо-гэри удар ногой назад
Уширо-гэри-кеагэщелкающий удар ногой назад
Уширо-гэри-кекомипроникающий удар ногой назад
Уширо-учи восходящий удар ногой назад
Яма-цуки U-образный удар двумя руками как в Бассай Дай
Йойприготовиться
Ямэзакончить
Ясумэстойте спокойно, расслабьтесь
Ёко-гэрибоковой удар ногой

Ёко-гэри-кеагэщелкающий боковой удар ногой
Ёко-гэри-кекоми проникающий боковой удар ногой
Ёко-тоби-гэрибоковой удар ногой в прыжке
Йонхон-нукитэрука-копье с четырьмя прямыми пальцами
Зенкуцу-дачи передняя стойка (стандартная позиция).