

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детский парк им. Б. Г. Лесюка»

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим советом
МАОУ ДО «Детский парк им. Б.Г. Лесюка»

протокол от 26.05. 2020 г. № 5



Директор МАОУ ДО
«Детский парк им. Б.Г. Лесюка»
В.М. Леонов
приказ от 29.05.20 20 г. № 71

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ашихара-кратэ»

Возрастная категория детей: 7 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор программы: Акопян А.В.
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Учебный план.....	10
1.3. Содержание программы.....	14
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	24
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Система контроля и формы аттестации.....	27
2.3. Оценочные и методические материалы.....	28
2.4. Воспитательная работа	53
2.5. Условия реализации программы	55
Список литературы.....	57
Приложения.....	58

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1. 1. Пояснительная записка

Ашихара–каратэ является одним из направлений контактного каратэ, основанном на традициях восточных единоборств. Боевые искусства – путь всестороннего гармоничного развития личности, инструмент физического и духовно-нравственного воспитания. Прежде всего, они формируют волевые качества – внутренний стержень, который, в свою, очередь, способствует развитию духа и жизненной стойкости. Начиная заниматься ашихара-каратэ, воспитанники преодолевают внешние и внутренние препятствия, такие как лень, робость, пассивность, страх. Благодаря этому развивается выдержка, настойчивость, решительность, смелость и, самое главное – целеустремленность. Это умение направить свою деятельность, выстраивать стратегию достижения целей, находить единомышленников и вступать с ними во взаимодействие, творчески мыслить, критически воспринимать события, исходя из мотива – стремление к победе и совершенству.

По мере подготовленности, обучающиеся принимают участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность требует больших физических сил и самообладания. В жестком соперничестве полнее и ярче, чем в обыденности проявляется каждая черта характера. Спорт способствует тому, что приобретенные качества характера переносятся и на другие стороны жизни и деятельности. Поэтому, спортсмены-единоборцы находят себя не только в силовых структурах, но и часто добиваются успехов в бизнесе, политике, социальной сфере и других областях. Таким образом программа «Ашихара-каратэ» содействует определению жизненных планов обучающихся, включая предпрофессиональную ориентацию.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ашихара-каратэ» ориентирована на решение обучающих и воспитательных задач, определяемых Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (2009г.), Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р), и разработана с учетом образовательных запросов обучающихся, интересов их родителей, а также нормативно-правовых документов:

- «Конвенции о правах ребенка»;
- положений Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа раскрывает основы техники и тактики ашихара-каратэ, различные элементы защитных и атакующих действий, методику развития физических качеств, воспитывает потребность и умение самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, укрепляя тем самым здоровье за счет повышения двигательной и гигиенической культуры, развивает умение сознательно применять знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и общения.

Актуальность.

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России, резкого снижения двигательной активности населения, особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики государства. Занятия в объединении «Ашихара-каратэ» способствуют укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (координация, сила, гибкость, выносливость, скорость). В процессе занятий происходит воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств, а также формируется уважительное отношение к себе, к окружающим людям, к окружающему миру. Кроме того, занятия ашихара-каратэ под руководством педагога стимулируют умственное развитие (внимание, память, логическое и образное мышление), уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы.

Потребность человека в личной и общественной безопасности актуальна на протяжении всей жизни человека. Умения предотвращать конфликты и защищать себя особенно актуальны в школьный период, когда формируется личность обучающегося, определяется его положение в системе отношений внутри школьного коллектива и вне школы. Программа дополнительного образования «Ашихара-каратэ» содержит обучение эффективным техникам и приемам самозащиты, а также специальную физическую и психологическую подготовку. Полученные знания и умения позволят не только обеспечить личную безопасность обучающегося, но и научат разрешать конфликты без применения физической борьбы.

Отличительные особенности программы.

Образовательная программа составлена на основе международной системы классификации спортсменов по ашихара-каратэ, представляющей собой градацию ученических (от белого пояса 10кю до коричневого 1 кю) и мастерских степеней (от черного пояса 1 дан до 9 дана). Последовательный переход от новичка 10 кю до мастерской степени достигается путем поэтапного освоения техники ашихара-каратэ, по принципу «от простого к сложному».

Настоящая образовательная программа предполагает подготовку спортсменов от 10 кю до 5 кю по ашихара-каратэ, в процессе которой используется научно-обоснованные, биологически целесообразные методики по развитию физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости и т.д.).

Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образовательный процесс - искусство педагога (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) дать обучающимся знания в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Важным условием эффективности реализации программы является принцип **разноуровневости**, который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям от 7 до 18 лет, независимо от способностей и уровня общего развития. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Стартовый уровень (соответствует первому году обучения) программы предполагает обучение простейшим двигательным навыкам и умениям, минимальную сложность предлагаемых заданий. На занятиях большое внимание уделяется общей физической подготовке, развитию координации и гибкости. Обучающиеся знакомятся с ашихара-каратэ как видом спорта, изучают основные базовые стойки, способы передвижения, элементарные способы нанесения ударов, защиты и тактики их применения, получают первоначальный опыт участия в соревнованиях и показательных выступлениях различного уровня. По окончании стартового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 10 кю и 9 кю (белые пояса по ашихара-каратэ).

Базовый уровень (соответствует второму году обучения) предполагает овладение специальными знаниями, умениями и навыками.

Группы базового уровня формируются из воспитанников, которые прошли обучение ашихара-каратэ по программе стартового уровня, имеют необходимый уровень физической подготовки и объем знаний, умений и навыков в области спортивных единоборств.

Обучающиеся продолжают совершенствование навыков выполнения общефизических и специальных упражнений. На занятиях спортсмены продолжают отрабатывать стойки, удары руками и ногами, изучают технику более сложных ударов и способов передвижений, знакомятся с тактикой ведения боя и правилами соревнований. Воспитанники получают позитивный соревновательный опыт, став участниками показательных выступлений и соревнований различного уровня. По окончании базового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 8 кю и 7 кю (синие пояса по ашихара-каратэ).

Углубленный уровень (соответствует третьему году обучения).

Преимущественные направления углубленного уровня - создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, формирование специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок. Обучающиеся совершенствуют изученное ранее и осваивают новых технико-тактические действия, готовятся к выполнению нормативных требований по общей и специальной физической подготовке, приобретают навыки в соревнованиях.

По окончании третьего года обучения обучающиеся осваивают программу экзамена по ашихара-каратэ на 6 кю и 5 кю (желтые пояса по ашихара-каратэ).

Параллельно происходит включение воспитательного процесса, организованного через **тренировку**. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия на воспитанников.

Педагогическая целесообразность.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

- от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости и скоростно-силовых качеств. В возрасте от 12 лет особое внимание уделяется росту мышечной массы, росту, развитию силовых возможностей и специальной выносливости. В процессе тренировок создается особая образовательная среда, способствующая развитию следующих качеств:

- дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения на занятии, дома, в общественных местах, в выполнении требований педагога, субординации, в сохранении традиций вида спорта;

- трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, соблюдение порядка в спортивном зале, дома, в школе;

- инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий;

- настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости;

- смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач;

- решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха;

- честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы;

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Новизна

При работе над программой учтены нормативные требования по физической подготовке спортсменов. Соблюдены современные методические рекомендации по физической подготовке, полученные на основе современных научных исследований в области спортивной подготовки каратистов и спортивной адаптологии.

На каждом этапе подготовки первостепенное внимание уделяется развитию индивидуальных способностей воспитанников.

Цель программы: воспитание гармонично развитой личности с активной жизненной позицией посредством формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организация свободного времени обучающихся путем всестороннего изучения ашихара-каратэ, его философских, исторических, этических, социально-культурных и других аспектов.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение правилам техники безопасности на занятиях, технико-тактическим комплексам ашихара-каратэ;
- расширение кругозора обучающихся в области истории, этики, этикета, культуры и принципов ашихара-каратэ;
- формирование основных знаний, умений и навыков ведения поединков в ашихара-каратэ и применение полученных знаний, умений и навыков в спортивной практике.

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;
- формирование универсальных способов мыслительной деятельности (память, внимание, воображение, умение производить логические операции);
- повышение работоспособности;
- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к окружающим людям, к окружающему миру и к собственной личности;
- воспитание морально-волевых качеств: психологической устойчивости, самодисциплины, трудолюбия, инициативности, настойчивости, смелости, решительности, честности, доброжелательности;
- воспитание способности к самооценке и самоконтролю;
- способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную

воспитательную деятельность.

Срок освоения программы, объём программы, режим занятий.

Программа «Ашихара – каратэ» рассчитана на три года обучения, учебно-тематический план создается из расчета 216 часа в год (6 часов в неделю: 3 занятия по 2 часа), что более соответствует принципам регулярности и систематичности, при этом более равномерно распределяется нагрузка. Кроме того, при трехразовых занятиях в неделю есть возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с обучающимися, что способствует лучшему пониманию и усвоению изучаемого материала.

Язык обучения - русский.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ашихара-каратэ» ориентирована на детей, юношей и девушек в возрасте от 7 до 18 лет с различным уровнем подготовки и психологических особенностей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий контактными видами спорта.

Формы обучения и виды занятий по программе.

Форма обучения – очная.

В ходе обучения проводятся:

- учебно-тренировочные занятия;
- показательные выступления (проводятся вне сетки учебных часов);
- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов, записей поединков;
- теоретические и практические семинары;
- аттестационные экзамены;
- участие в соревнованиях различного уровня (вне сетки учебных часов);
- индивидуальные занятия в период подготовки к ответственным мероприятиям (проводятся вне сетки учебных часов);
- учебно-методические сборы и спортивные лагеря (вне сетки учебных часов);

Занятия могут быть как групповые, так и индивидуальные. Для эффективности занятий выделяются мини-группы, которыми руководят старшие обучающиеся, что формирует навык межличностного взаимодействия и преемственность поколений. Особенно это практикуется в период подготовки к аттестационным экзаменам и соревнованиям.

Условия приема в объединение.

Оптимальная наполняемость групп каждого года обучения – 15 человек. В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 7-16 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в

группу 2-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

На третий год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие второй год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 3-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

Зачисление производится на основании письменного заявления родителей.

1.2. Учебный план.

1-й год обучения (стартовый уровень)

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое наблюдение.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	9	10	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	5	6	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	<i>Техническая подготовка</i>	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.

5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	Психологическая подготовка	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	Повторение пройденного материала	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	Зачет.	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	Аттестация	0	4	4	Экспертная оценка
Итого за период обучения		52	164	216	

2-й год обучения(базовый уровень)

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	Общая физическая подготовка	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое наблюдение.
3	Специальная физическая подготовка	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	3	4	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	11	12	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	Техническая подготовка	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.

4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	Технико-тактическая подготовка	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	Психологическая подготовка	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	Повторение пройденного материала	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	Зачет.	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	Аттестация	0	4	4	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	52	164	216	

3-й год обучения (углубленный уровень)

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	Общая физическая подготовка	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое

					наблюдение.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	3	4	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	11	12	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	<i>Техническая подготовка</i>	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	<i>Психологическая подготовка</i>	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	<i>Повторение пройденного материала</i>	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	<i>Зачет.</i>	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	<i>Аттестация</i>	0	4	4	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	52	164	216	

1.3. Содержание программы

*1-й год обучения (стартовый уровень),
216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)*

Теория - 52 часа:

Вводное занятие.

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий.

Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: при входе в зал; в начале занятия; при завершении занятия. Подбор экипировки; правила ношения и складывания кимоно; способы завязывания пояса.

История ашихара-каратэ: краткий экскурс в историю ашихара-каратэ.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Виды и причины травматизма на занятиях. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Значение физической подготовки в Ашихара-каратэ. Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки Ашихара-каратэ (технической, тактической, психологической, теоретической). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка.

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Принцип построения ката в Ашихара-каратэ. Просмотр видеозаписей раскрывающих технические аспекты ашихара-каратэ.

Технико-тактическая подготовка.

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихара-каратэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

Психологическая подготовка.

Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях, их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с максимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; соединение движений с дыханием; роль дыхания в регуляции организма человека.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела.

Работа на снарядах: отработка техники 10 и 9 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

Техническая подготовка.

Техника защиты. Блоки Дзедан укэ, Сото укэ, Гедан барай, Учи укэ, Джуджи гедан укэ, Шотей укэ, Какэ укэ, Сунэ укэ, Сунэ Котэукэ, Маваси укэ – выполнение с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Сейкен цуки, Ой цуки, Гьяку цуки, Нихон цуки, Маваси учи - выполнение с места из различных стоек (Фудо Дачи, Хейко

Дачи, Мусуби Дачи, Нэко Аши дачи) и в перемещении на 45 градусов, в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Хидза ганмен гери, Кин гери, Мае гери, Мае хиза гери, Маваси гери - выполнение техник с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Макикоми-наге. Выполнение броска Макикоми-наге в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием броска Макикоми-наге. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 10 и 9 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными действиями.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: принципы построения ката в ашихара-каратэ. Схемы и последовательности выполнения ката. Изучение элементов ката «Кихон но ката сонно ити». Изучение ката «Кихон но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка.

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

Психологическая подготовка.

Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и их повторение.

Зачет.

Сдача нормативов: Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги.

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 10 кю (декабрь) и на 9 кю (май).

2-й год обучения(базовый уровень),
216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)

Теория - 52 часа:

Вводное занятие.

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; субординация в ашихара-каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия; ритуалы в начале занятия ритуалы в начале занятия, ритуалы при завершении занятия.

История ашихара-каратэ: Личность Хидеюки Ашихара. Становление и развитие ашихара-каратэ в мире. Развитие Ашихара-каратэ в России.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Биологические основы спортивной тренировки. Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Методы самоподготовки при отработке ката и сольных технических приемов.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактические комплексы выдающихся спортсменов ашихара-каратэ (просмотр видеоматериалов). Тактика ведения поединка. Тактика поведения спортсмена в процессе соревнований. Запрещенная техника и тактика защиты от грязных приемов.

Психологическая подготовка

Реурсные и нерусурсные психологические состояния. Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального на 1 повторение и др.), игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с максимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места, подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.), кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции.

Работа на снарядах: отработка техники 8 и 7 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

Техническая подготовка

Техника защиты. Блоки Шотей укэ, Гедан Барай, Каке Уке, Маваши укэ, Дзёдан джуджи укэ, Дзёдан хиджи укэ – выполнение с места из различных стоек (Кумите Дачи, Санчин дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов, Маваши укэ на 180 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Агэ учи дзёдан, Шита цуки чудан, техника ударов локтями маваси/уширо/йоко/арроши/аго хиджи учи - выполнение с места из

различных стоек (Кумите Дачи, Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Учи момо гери, Маваси гери дзедан с передней и задней ног; рубящие ударные техники (Ороси сото какато гери дзедан, Ороси учи какато гери дзедан, Какато гери гедан); Удары с разворота (Уширо гери чудан, Уширо маваси гери, Какэ Гери дзедан), стопинги (Аши Гери Гедан, Кансецу гери). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок О сото гари, Ура-наге, подсечки Аши-баррай и Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием бросков О сото гари, Ура-наге, подсечками Аши-баррай и Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

Связки ашихара-каратэ: Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 8 кю и 7 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными. Выполнение связок с применением принципа «тай-сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: Изучение Ката Ашихара-каратэ: Принципы «сабаки». Изучение элементов ката на 8 кю (Кихон но ката сонно ни) на 7 кю (Гошин но ката сонно ити). ВыполнениеИзучение ката «Кихон но ката сонно ни» и «Гошин но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка. Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о

поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

Зачет.

Сдача нормативов: Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку».

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 8 кю (декабрь) и на 7 кю (май).

3-й год обучения (продвинутый уровень). **216 часов (теория – 52, часа практика -164 часа)**

Теория - 52 часа:

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

Этикет в каратэ: Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: в начале занятия; при завершении занятия.

История ашихара-каратэ: История ашихара-каратэ: истоки ашихара-каратэ; история развития ашихара-каратэ в городе Ельце. Станислав Дмитриевич Сускин – родоначальник ашихара-каратэ в Липецкой области. Хидеюки Ашихара; становление и развитие ашихара-каратэ в мире; развитие ашихара-каратэ в России.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Биологические основы спортивной тренировки. Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка

Техника защиты. Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Позиции в Ашихара-каратэ. Критерии оценок соревнований по ката.

Технико-тактическая подготовка

Теоретические аспекты и нюансы выполнения тактических действий (в защите, в нападении, при осуществлении контратак). *Тактические маневры и контратаки*. Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихаракатэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с максимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава и гибкости нижних конечностей; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных

поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции; упражнения на развитие специальной выносливости.

Работа на снарядах: Работа на снарядах: отработка техники 6 кю и 5 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек.)

Техническая подготовка

Техника защиты. Техника защиты. Блоки: Дзёдан шуто моротэ укэ, (на месте и в перемещении на 45 и 90 градусов). Выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху и с атакующим партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Ударная техника рук: ударная техника ребром ладони (Маваси Шуто Учи, Шуто Учи Коми, Шуто Коми Ками Учи, Шуто Йоко Учи, Шуто Ороси Ганмен Учи, Шуто Уширо Маваси Учи), ударная техника тыльной частью кулака (Уракен йоко учи дзёдан, чудан; Уракен саю учи, Уракен ороси учи, Уракен маваси учи, Уракен уширо маваси учи) - выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Ударная техника ног: Какэ гери, Аши гери гедан, ударные техники с разворота Уширо гери, Уширо маваси гери, «Торнадо»; удары ногами в прыжке (Тоби гери) всех ранее изученных техник. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Осото гари, подсечки Аши-баррай, Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием броском Осото гари, подсечками Аши-баррай, Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники защиты.

Связки ашихара-каратэ: Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 6 и 5 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными действиями. Выполнение связок с применением принципа «сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: Изучение Ката Ашихара-каратэ: принципы построения ката в ашихара-каратэ. Изучение элементов ката на 6 кю (Гейко но ката сонно ити) на 5 кю (Гошин но ката сонно ни). Изучение ката 6 кю (Гейко но ката сонно ити) и 5 кю (Гошин но ката сонно ни) в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка

Защитные технико-тактические действия. Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

Зачет.

Сдача нормативов: испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование обучающихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку». Спаринговая игра «Волчья яма».

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 6 кю (декабрь) и на 5 кю (май).

1.4. Планируемые результаты реализации программы.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

	По окончании 1 года обучения (стартовый уровень) обучающиеся должны:
Личностные результаты	- уметь объективно оценивать свои физические возможности и стремиться к повышению своего потенциала; - проявлять устойчивый интерес к занятиям; - иметь способность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другим людям, к окружающему миру и к собственной личности.
Мета-предметные результаты	- уметь находить ошибки при осуществлении физической и технической подготовки и уметь их исправлять; - уметь объективно оценивать свою подготовленность, находить возможности и способы их улучшения; - уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
Предметные результаты	- знать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; - знать основные исторические и теоретические аспекты ашихара-каратэ; - знать и уметь выполнять технические элементы базовой техники Ашихара-каратэ уровня белого пояса (10,9 кю); - уметь вести тренировочные поединки; - знать элементарные способы развития своих физических качеств; - знать терминологию и уметь выполнять ритуалы (поклоны, приветствия и т.д.), принятые в боевых искусствах; - уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
	По окончании 2 года обучения (базовый уровень) обучающиеся должны:
Личностные результаты	- уметь оказывать помощь товарищам при выполнении физических упражнений, требующих страховки или поддержки; - уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - обладать качествами, весьма важными в практической деятельности любого человека (внимательность, настойчивость, целеустремленность, умение преодолевать трудности и т.д.).
Мета-предметные результаты	- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата; - уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
Предметные результаты	- знать биологически целесообразные методы тренировок основных физических качеств. - знать правила питания спортсмена и режим отдыха.

	- знать правила соревнований; - знать понятие о стратегии и тактике боя; - знать терминологию и уметь выполнять технические элементы базовой техники Ашихара-каратэ уровня синего пояса (8,7 кю); - уметь выполнять технико-тактические комплексы с партнёром в пассивном и в активном противоборстве, а также выполнять задания, воссоздающие различные модели соперников; - уметь вести поединки на соревнованиях.
	По окончании 3 года обучения (продвинутый уровень) обучающиеся должны:
Личностные результаты	- уметь оказывать помощь младшим обучающимся, уметь правильно показывать выполнение физических упражнений; - иметь способность к саморазвитию. - уметь управлять своими эмоциями в сложных ситуациях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Мета-предметные результаты	- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - уметь рационально распределять своё время в режиме дня; - владеть различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами.
Предметные результаты	- знать физиологические основы тренировки (развития силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.); - уметь пользоваться тренировочным инвентарем и оборудованием - уметь наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств; - уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО. - знать методы и средства технико-тактической подготовки; - знать основы техники и тактики ведения боя на всех дистанциях; - знать и уметь излагать факты истории развития ашихара-каратэ и историю его распространения по всему миру, в том числе в России; - знать терминологию и уметь выполнять технические элементы базовой техники ашихара-каратэ уровня синего пояса (6,5 кю); - знать способы правления своим психологическим состоянием; - уметь использовать знания о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека для самосовершенствования; - уметь выполнять индивидуальные действия в нападении и защите; - участвовать в турнирах и соревнованиях различного ранга.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев);
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года;
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года;
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года ;
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут;
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

Название объединения	Длительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Ашихара-каратэ	2 акад. часа по 45 минут	3	108	6	216

- Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год
- Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май
- Каникулы – согласно срокам каникул, установленным в учреждениях, на базе которых работают объединения.

2.2. Система контроля и формы аттестации

Текущий контроль осуществляется в форме наблюдения, коррекции ошибок, выполнения контрольных упражнений и связок, соревнований внутри спортивных групп, тестирования.

Промежуточный контроль проходит в форме наблюдения, собеседования, контрольного опроса, тестирования физических способностей (выполнение контрольных заданий (тесты по ОФП и СФП), проведения спаррингов и анализа результатов участия обучающихся в соревнованиях.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный период.

Формы аттестации:

- аттестация на присвоение квалификации по Ашихара-кاراتэ, по окончании которой выдается сертификат о присвоении очередной квалификации «Кю», который дает право носить тот или иной пояс.

- учет выступлений на соревнованиях, показательных выступлениях; анализ результатов соревновательной деятельности; выполнения контрольных упражнений.

Под контролем педагога обучающийся должен вести дневник тренировки и самоконтроля.

Срок проведения аттестаций – декабрь, май.

Система контроля последовательно охватывает весь период обучения в спортивной секции. Состав контрольно-измерительных материалов может меняться в зависимости от поставленных целей и задач. Для 1-2 лет обучения нормативы носят главным образом контролирующий характер.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляется медико-педагогический контроль.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса с планируемыми результатами реализации программы.

2.3. Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Челночный бег (3х10 м) Для проведения норматива необходимо иметь брусок или кубик размером 5х5 см. По команде «Марш» испытуемый стартует из положения высокого старта, пробегает 10 м. - берет брусок, – возвращается обратно к линии старта, касается бруском за стартовой линией и снова возвращается к той линии, где лежал брусок. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

- Прыжки через скакалку. Количество прыжков через скакалку за 30 с. Выполняется максимальное количество прыжков любым способом. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке. Испытуемый должен бежать, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут. Пройденная им дистанция измеряется.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Максимальная сила одиночного удара (кг), количество ударов руками и ногами, за одну минуту проводится в спортивном зале, удары наносятся по боксерскому мешку из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Учебные нормативы обучающихся 7 - 10 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	7	М Д	7,5 и более 7,6 и более	7,3-6,2 7,5-6,45	5,6 и менее 5,8 и менее
			8	М Д	7,1 и более 7,3 и более	7,0-6,0 7,2-6,2	5,4 и менее 5,6 и менее
			9	М Д	6,8 и более 7,0 и более	6,7-5,7 6,9-6,0	5,1 и менее 5,3 и менее
			10	М Д	6,6 и более 6,6 и более	6,5-5,6 6,2-5,6	5,1 и менее 5,6 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	7	М Д	11,2 и более 11,7 и более	0,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и менее 10,2 и менее
			8	М Д	10,4 и более 11,2 и более	10,0-9,5 10,7-10,1	9,1 и менее 9,7 и менее
			9	М Д	10,2 и более 10,8 и более	9,9-9,3 10,3-9,7	8,8 и менее 9,3 и менее
			10	М Д	9,9 и более 10,4 и более	9,5-9,0 10,0-9,5	8,6 и менее 9,1 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	М Д	100 и менее 85 и менее	115-136 110-130	155 и более 150 и более
			8	М Д	110 и менее 90 и менее	125-145 135-150	165 и более 155 и более
			9	М Д	120 и менее 110 и менее	130-150 135-150	175 и более 160 и более
			10	М Д	130 и менее 120 и менее	140-160 140-155	185 и более 170 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	7	М Д	700 и менее 500 и менее	750-900 600-800	1100 и более 900 и более
			8	М Д	750 и менее 550 и менее	800-950 650-850	1150 и более 950 и более
			9	М Д	800 и менее 600 и менее	850-1000 700-900	1200 и более 1000 и более
			10	М Д	850 и менее 650 и менее	900-1050 750-950	1250 и более 1050 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	7	М Д	1 2 и менее	3-5 6-9	+9 и более 12,5 и более
			8	М Д	1 2 и менее	3-5 5-8	+7,5 и более 11,5 и более
			9	М Д	1 2 и менее	3-5 6-9	7,7 и более 13,0 и более
			10	М Д	2 3 и менее	4-6 7-10	8,5 и более 14,0 и более
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз)	7	М Д	1 2 и менее	2-3 4-8	4 и более 12 и более
			8	М Д	1 3 и менее	2-3 6-10	4 и более 14 и более
			9	М Д	1 3 и менее	3-4 7-11	5 и более 16 и более
			10	М Д	1 4 и менее	3-4 8-13	5 и более 18 и более

Учебные нормативы обучающихся 11 - 14 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	11	М Д	6,6 и более 6,6 и более	6,5-5,5 6,5-5,5	5,1 и менее 5,2 и менее
			12	М Д	6, и более 6,4 и более	6,1-5,5 6,3-5,7	5,0 и менее 5,1 и менее
			13	М Д	6,0 и более 6,2 и более	5,8-5,4 6,0-5,4	4,9 и менее 5,0 и менее
			14	М Д	5,9 и более 6,3 и более	5,6-5,2 6,2-5,5	4,8 и менее 5,0 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	М Д	9,9 и более 10,4 и более	9,5-8,9 10,0-9,5	8,6 и менее 9,1 и менее
			12	М Д	9,7 и более 10,1 и более	9,3-8,8 9,7-9,3	8,5 и менее 8,9 и менее
			13	М Д	9,3 и более 10,0 и более	9,0-8,6 9,6-9,1	8,3 и менее 8,8 и менее
			14	М Д	9,3 и более 10,0 и более	9,0-8,6 9,5-9,0	8,3 и менее 8,7 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	М Д	130 и менее 120 и менее	140-160 140-155	185 и выше 170 и выше
			12	М Д	140 и менее 130 и менее	160-180 150-175	195 и выше 185 и выше
			13	М Д	145 и менее 135 и менее	165-180 155-175	200 и выше 190 и выше
			14	М Д	150 и менее 140 и менее	170-190 160-180	205 и выше 200 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	11	М Д	850 и менее 650 и менее	900-1050 750-950	1250 и выше 1050 и выше
			12	М Д	900 и менее 700 и менее	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100 и выше
			13	М Д	950 и менее 750 и менее	1100-1200 900-1050	1350 и выше 1150 и выше
			14	М Д	1000 и менее 800 и менее	1150-1250 950-1100	1400 и выше 1200 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	11	М Д	2 и ниже 3 и ниже	4-6 6-8	8-9 и выше 14 и выше
			12	М Д	2 и ниже 4 и ниже	6-8 8-10	10 и выше 15 и выше
			13	М Д	2 и ниже 5 и ниже	6-8 9-11	10 и выше 16 и выше
			14	М Д	2 и ниже 6 и ниже	5-7 10-12	9 и выше 18 и выше
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз)	11	М Д	1 и менее 4 и менее	3-4 8-13	5 и боее 18 и боее
			12	М Д	2 и менее 4 и менее	4-5 10-14	6 и боее 19 и боее
			13	М Д	2 и менее 4 и менее	4-6 11-15	7 и боее 20 и боее
			14	М Д	2-3 и менее 5 и менее	5-6 12-15	8 и боее 19 и боее

Учебные нормативы обучающихся 15 - 18 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Пол	Уровень		
					низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м, (сек)	15	М	5,8 и более	5,5-5,1	4,7 и менее
				Д	6,1 и более	5,9-5,4	4,9 и менее
			16	М	5,5 и более	5,3-4,9	4,5 и менее
				Д	6,0 и более	5,8-5,3	4,9 и менее
			17	М	5,2 и более	5,1-4,8	4,4и ниже
				Д	6,1 и более	5,9-5,3	4,8 и менее
			18	М	5,1 и более	5,0-4,7	4,3 и менее
				Д	6,1 и более	5,9-5,3	4,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	15	М	9,0 и более	8,7-8,3	8,0 и менее
				Д	9,9 и более	9,4-9,0	8,6 и менее
			16	М	8,6 и более	8,4-8,0	7,7 и менее
				Д	9,7 и более	9,3-8,8	8,5 и менее
			17	М	8,2 и более	8,0-7,6	7, и менее
				Д	9,7 и более	9,3-8,7	8,4 и менее
			18	М	8,1 и более	7,9-7,5	7,2 и менее
				Д	8,5 и более	8,7-7,9	7,8 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	15	М	160 и менее	180-195	210 и выше
				Д	145 и менее	160-180	200 и выше
			16	М	175 и менее	190-205	220 и менее
				Д	155 и менее	165-185	205 и выше
			17	М	180 и менее	195-210	230и выше
				Д	160 и менее	170-190	210 и выше
			18	М	190 и менее	205-220	240 и выше
				Д	160 и менее	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, (м)	15	М	1050 и менее	1200-1300	1450 и выше
				Д	850 и менее	1000-1150	1250 и выше
			16	М	1100 и менее	1250-1350	1500 и выше
				Д	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
			17	М	1200 и менее	1300-1400	1500 и выше
				Д	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
			18	М	1200 и менее	1300-1400	1500и выше
				Д	900 и менее	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, (см)	15	М	3 и ниже	7-9	11 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
			16	М	4 и ниже	8-10	12 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
			18	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые (количество раз)	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики (кол-во раз) На низкой из виса лежа, девочки (кол-во раз)	15	М	2 и менее	6-7	9 и выше
				Д	5 и менее	13-15	17 и боее
			16	М	3 и менее	7-8	10 и боее
				Д	5 и менее	12-13	16 и боее
			17	М	4 и менее	8-9	11 и боее
				Д	6 и менее	13-15	18 и боее
			18	М	5 и менее	9-10	12 и боее
				Д	6 и менее	13-15	18 и боее

Вариант теста оценки теоретических знаний по ашихара-каратэ.

1. Основателем стиля Ашихара-каратэ является:

- А. Хидеюки Асихара.
- Б. Масутацу Ояма.
- В. Омар Хаям.

2. В какой стране появилось Ашихара-каратэ?

- А. Китай
- Б. Аргентина
- В. Япония

3. Как правильно называть людей, практикующих каратэ?

- А. Каратист
- Б. Каратэки
- В. Карапуз

4. Существует две программы соревнований Ашихара-каратэ: поединок двух участников и _____

5. Как правильно называть одежду каратистов?

- А. Кимано
- Б. Доги

6. Мастерским степеням «данам» соответствуют:

- А. Черные пояса.
- Б. Белые пояса.
- В. Синие пояса.

7. Назовите последовательность цветов пояса на 10,8,6,4,2 кю в Ашихара-каратэ?

8. Удар « Усиро- маваси-гэри-дзёдан» это:

- А. Круговой удар ногой с разворотом («вертушка») в голову.
- Б. Удар с падением через себя.
- В. Проникающий удар ногой с разворотом в области печени.
- Г. Перемещение назад по круговой траектории.

9. Выход за пределами татами классифицируется как:

- А. Дзёгай.
- Б. Гентен.
- В. Сикаку.
- Г. Вадзари.

10. Термин «САБАКИ» в Ашихара-каратэ означает:

- А. Быстрое решение
- Б. Свободный тренировочный бой.
- В. Условный тренировочный бой.

11. Сколько базовых позиций в Ашихара-каратэ, на которых построена система данного стиля:

- А. 10
- Б. 4
- В. 8

12. В соревнованиях по Ашихара-каратэ запрещены следующие действия:

- А. Удары руками в область голову.
- Б. Захваты одной рукой до 3х секунд.
- В. Не амплитудные броски с обозначением контрольного удара.
- Г. Акцентированные удары ногами в область головы.

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

- А. Гяку-дзуки
- Б. Ой-дзуки.
- В. Дзюн-цуки

14. Как в терминологии каратэ обозначают бросковую технику.

- А. Кеаге
- Б. Пинан
- В. Нагэ
- Г. Канку

15. В стойке «Кокутцу – дати» имеет место распределение веса своего тела между ногами (впереди/сзади):

- А. 40% на 60%
- Б. 30% на 70%

16. Площадка на соревнованиях по Ашихара-каратэ с учетом зоны безопасности имеет размер:

- А. 8х8 м
- Б. 9х9 м.
- В. 10х10 м.
- Г. 12х12 м.

17. Какие еще стили каратэ ты знаешь _____

18. Кто в Липецкой области открыл первую секцию по Ашихара-каратэ

- А. Зотов Владимир Алексеевич
- Б. Сускин Станислав Дмитриевич
- В. Сальков Павел Сергеевич

19. Можно ли приходить на занятия в украшениях и талисманах, носимых на пальцах, запястьях, лодыжках и шее?

- А. Можно с разрешения учителя.
- Б. Нет, т.к. это нарушение техники безопасности.
- В. По желанию обучающегося.

20. Можно ли заниматься на полный желудок?

- А. Нет (это наносит вред организму).
- Б. Да (так как организм получает больше энергии).
- В. Не имеет значения.

Методические рекомендации

Методика организации занятий по ашихара-каратэ основывается на принципах дидактики: систематичности, последовательности, доступности и др. Качество выполнения упражнений и приемов зависит от грамотного методического руководства со стороны педагога. Очень важно, чтобы на каждом этапе обучающийся действовал активно, с настроением занимался на тренировках. Для этого необходимо учитывать его возможности на начальном этапе организации работы, а также дальнейшее их расширение и изменение. Следует пробуждать интерес обучающихся к самостоятельному изучению двигательных навыков при выполнении различных техник. За основу замысла программы взяты такие методы и формы знаний, как мотивация и стимулирование, когда педагог формирует интерес обучающихся к обучению, создавая ситуацию успеха.

Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на саморазвивающие, продуктивные, с фронтальных на парные (спарринги). Постоянно развивая интерес обучающихся к занятиям, педагог должен стремиться выбрать такую форму их проведения, при которой предоставляется возможность самостоятельного подхода в составлении индивидуальных планов тренировок по заданным темам. Предоставляя обучающимся как можно больше самостоятельности, педагог вместе с тем должен направлять их спортивную деятельность, помогая им в выполнении поставленной задачи. При организации занятий желательно использовать разнообразные виды групповой работы для формирования у обучающихся умений планировать свою деятельность с учетом общей цели, распределять задачи. Большое влияние групповая работа оказывает на формирование дружеских, доброжелательных отношений, взаимопомощи, товарищества построенных на уважении. В программе используются такие методы и формы занятий, как мотивация и стимулирование, когда на первых занятиях педагог формирует интерес обучающихся к обучению и самому себе, создавая ситуацию успеха в спортивном зале, используя при этом:

- словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические занятия;
- подвижные игры;
- методы эмоционального стимулирования;
- самостоятельные задания;
- анализ, обобщение, систематизацию полученных знаний и умений;
- проблемные, поисковые формы занятий;
- выполнение работ под руководством педагога;
- дозированная помощь;
- контроль в виде экспертизы, анализа и коррекции; взаимоконтроль, самоконтроль, которые могут быть устными.

Основными традиционными формами организации образовательного процесса являются учебно-тренировочное занятие, соревнования. Программой предусмотрены так же и нетрадиционные формы:

интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях: проведение спортивных праздников; психологических тренингов.

Содержание учебно-тренировочного занятия определяется учебно-тематическим планом программы. Занятие строится в основном по одной схеме и состоит из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть (3-5 минуты). Основная задача – формирование мотивации обучающихся для предстоящей работы; создание необходимого эмоционального настроения; знакомство с задачами предстоящей тренировки. Содержание вводной части включает построение, медитацию, приветствие, постановку задач, объявления. Подготовительная часть – разминка (10-15 минут). Эта часть учебно-тренировочного занятия направлена на функциональное встраивание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждению травматизма. В подготовительную часть включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия (подготовительные упражнения). Это малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до легкого потоотделения. Основная часть (60 минут). В ней решаются задачи занятия. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей: задачи технической подготовки (изучение и отработка новых элементов, бой с тень, спарринги) решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии. Пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением. Выполняются специально-подготовительные упражнения и избранные соревновательные упражнения. Заключительная часть (5-10 минут). Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению: снижению температуры тела, постепенного снижения пульса, восстановлению утомленных групп мышц. Основным средством заключительной части является ходьба в разножку и легкие упражнения на растяжку. В заключительной части педагог и обучающиеся подводят итоги занятия.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперников, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится непосредственно на тренировке в форме бесед, рассказов, просмотров фильмов, видеосюжетов и спортивных репортажей по каратэ. Она органически связана с физической, технико-

тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучить техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, их перемещениях на татами. Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале; системой контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях каратэ, его истории и предназначении. Темами теоретических вопросов должны стать история физической культуры в целом, философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. Знакомство с особенностями ашихара-каратэ проводится непосредственно в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинация ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить обучающимся гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. В процессе обучения элементы техники изучаются в строю по частям сначала в замедленном темпе. Затем по мере освоения обучающимися технических навыков упражнения (удар, защита, прием) совершенствуются в более быстром темпе. Например, при изучении прямого удара левой рукой в голову элементы техники удара сначала изучаются на месте в строю (под счет педагога), затем в упражнениях с партнером удар совершенствуется в передвижении вперед, назад, в стороны и закрепляется в условном и вольных боях. При изучении защиты от прямого удара левой рукой в голову сначала отдельно изучается защита, затем изучается контрудар в сочетании с защитой.

Спортивное занятие для детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы обучения не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет обучения осуществляется врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья обучающихся, их подготовленности и физическим развитием, спортсмену необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Виды деятельности, предусмотренные программой:

- Сознательная целенаправленная деятельность. Программа предусматривает каждому обучающемуся свободу для решения общей учебной задачи. Постепенно способность к целенаправленной деятельности должна стать критерием развития спортсмена.

- Самостоятельная работа. Она вводится для закрепления приобретенных на занятиях навыков и формирования умений, для расширения знаний о спортивной деятельности каратиста. Обсуждение выполнения самостоятельных работ обучающихся. Этот вид чрезвычайно активизирует внимание. Обсуждают и достоинства, и недостатки. Обучающиеся сами находят слова и образы для выражения понимания своего эмоционального отношения.

Презентация лучших портфолио обучающихся. Фотографии лучших обучающихся вывешиваются в спортивном зале с указанием их достижений и побед. На итоговом занятии лучшие портфолио в форме компьютерной презентации демонстрируются все гостям и участникам спортивного праздника.

Упражнения. Данный вид деятельности наиболее максимально используется при реализации данной программы. На каждом тренировочном занятии обучающиеся по определенным заданиям формируют навыки и закрепляют умения в конкретных видах деятельности. Физические упражнения – это основные специфические средства организации спортивного занятия. Упражнения могут быть разделены на три группы:

- избранные соревновательные,
- специально-подготовительные,
- общеподготовительные.

Важным фактором в обучении и воспитании обучающихся играет самовоспитание. Педагогу следует давать задания спортсменам на месяц, неделю, каждый день, учить подбору упражнений для развития тех или иных физических, технико-тактических и морально-волевых качеств, чередованию и дозировке этих упражнений. Каратист должен привыкнуть к самостоятельному выполнению утренних упражнений, знать, какими упражнениями он будет заниматься на предстоящей тренировке, ясно представлять себе цели и задачи тренировки, последовательность выполнения упражнений. Такая подготовка к занятиям настраивает единоборца на активную тренировку. Задача педагога — создавать такие ситуации, которые подтолкнули бы обучающегося к размышлению над способом их решения.

Большую роль в успешном овладении мастерством играет оценка развития физических, технико-тактических и волевых качеств. Наиболее эффективным показателем являются соревнования и боевая практика, но следует периодически устраивать контрольные испытания по отдельным специальным упражнениям (например, на количество подскоков со скакалкой в определенное время, ударов по мешку, бег на короткие дистанции, кроссы, упражнения с предметами и без предметов на быстроту,

координацию, гибкость). Это будет способствовать развитию желания добиваться лучших результатов.

Педагог следит за выработкой хорошей осанки.

Медицинский осмотр и постоянный контроль — совместная деятельность врача и педагога в работе — должны быть связанными и эффективными.

Этикет и правила поведения на занятиях по ашихара-каратэ.

Перед входом в спортивный зал где практикуется ашихара-каратэ (Додзё) необходимо правильно надеть кимоно и завязать пояс. Кимоно и личный пояс - это неотъемлемые составляющие Бусидо. К ним нужно относиться с гордостью и любовью. Кимоно всегда должно быть чистым и в хорошем состоянии. Снимать кимоно можно после занятий, только покинув Додзё. Ногти на пальцах и волосы должны быть короткими и чистыми, и ученик должен выглядеть опрятно. Часы, цепочки, крестики, амулеты, украшения и любые драгоценности нельзя носить во время тренировки. Жевательная резинка или подобное ей не допускаются в Додзё.

Входя в Додзё необходимо остановиться, выполнить поклон, сопровождая его приветствием «Осс!» (ritsurei). Такой же поклон выполнить при выходе. Все поклоны в каратэ сопровождаются приветствием «Осс!». Это международное приветствие в каратэ, которое произносится громко и четко. Приветствие друг другу выполняется как в Додзё, так и за его пределами. Причем ученик с более низким поясом выполняет приветствие первым.

Слово «Осс!» означает, что Вы понимаете то, что говорит инструктор. Когда инструктор дает команду или объясняет что-либо надо отвечать «Осс!» без подсказки. Это относится как к отдельному ученику, так и ко всей группе. Руководитель Додзё - «Сэнсэй». Необходимо оказывать уважение ученику более старшему по рангу (Сэмпай). Старшие должны подавать хорошие примеры ученикам более низкого уровня (Кохай). Нельзя покидать Додзё во время тренировки без разрешения старшего. Во время занятий не допускаются разговоры, если только Вы хотите задать вопрос. Если у Вас есть вопрос, привлечите внимание, поднимая вашу руку. Вы должны быть невозмутимы всегда.

«Сабаки» - главный принцип в Ашихара-каратэ.

В Ашихара-каратэ "фундамент" школы - Кихон (базовая техника) и ее "вершина" - Кумитэ (поединок) достаточно эффективно связаны между собой на уровне тренировочного процесса. Базовыми целями тренировочных программ Ашихара-каратэ являются: тренировка точности и устойчивости, увеличение силы и мощи, увеличение скорости и постоянное оттачивание техники. Особое внимание уделяется боевой стойке, перемещениям по 4-м позициям, контролю над противником.

Тактика контактного боя Ашихара-каратэ, когда любое сближение соперников чревато травмой или нокаутом, наиболее эффективна при умелой

технике выведения противника из равновесия. Большинство стилей каратэ используют эту технику в отрыве от основного рисунка боя. В Ашихара-каратэ для входа в захват с последующим броском успешно используются предварительные удары ногами и руками, что обеспечивает реальное выполнение бросков, даже если поединок проходит в жесткой манере обмена ударами.

Успешные действия бойцов в большей мере определяются умением правильно располагаться в боевой стойке, перемещаться и использовать свое позиционное преимущество, а не грубую физическую силу. Комбинирование защиты от атаки и ее разрушение, движение по кругу, выполнение всех элементов в полный контакт, использование свободного темпа, высокой скорости и рациональных перемещений - в этом заключается главный принцип стиля ашихара-каратэ - "Сабаки".

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела» (или японский вариант «железная рубашка») означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и Ашихара-каратэ.

Полноконтактные поединки, которые являются неотъемлемой частью соревновательного процесса по ашихара-каратэ, не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий, а также своевременная группировка мышечного корсета – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно

решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Существует много видов набивки и тренировок суставов: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и

мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму.

Комплекс упражнений:

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор лежа на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 10 лет не рекомендуется.

**Программы аттестации на присвоение
квалификации по Ашихара-каратэ.**

10-й кю (белый пояс с одной синей полосой)

Теория: Правильное ношение и складывание кимоно. Этикет Доджо.

Знание терминологии на свой кю.

Стойки: Фудо Дачи
Кумитэ Дачи
Мусуби Дачи

Техника рук: Сейкен Чудан Цуки (из Фудо Дачи)
Сейкен Дзедан Цуки (из Фудо Дачи)
Ой Цуки (из Кумитэ Дачи)

Гьяку Цуки
Нихон Цуки
Блоки: Дзёдан Укэ (из Фудо Дачи)
Сото Укэ

Учи Укэ
Гедан Укэ
Джуджи Гедан Укэ (из Кумитэ Дачи)

Удары ногами: Мае Гери Чудан (из Кумитэ Дачи)
Мае Хиза Гери Чудан
Маваси Хиза Гери Чудан
Кинтеки Гери

Комбинации в лапы:

1. (Л/П)Нихон Цуки
2. Мае Хиза Гери Чудан
3. Мае Гери Чудан
4. Гьяку Цуки + Ой Цуки + П.Мае Гери Чудан
5. Нихон Цуки + разножка + Л.Маваси Хиза Гери Чудан
6. Нихон Цуки + П.Кинтеки Гери

*** Все комбинации выполняются из Л и П Кумитэ Дачи**

Физическая подготовка: 20 отжиманий на кулаках
20 подъёмов туловища лежа на спине
20 приседаний

Кумитэ: 3 поединка по 2 минуты со сменой партнёра

9-й кю (белый пояс с двумя синими полосами)

Теория: Знание терминологии на свой кю.

Дыхание: Ногарэ, Гьяку Ногарэ

Стойки: Неко Аши Дачи

Дзенкутсу Дачи

Техника рук: Маваси Учи Чудан (из Фудо Дачи)

Маваси Учи Дзёдан

Блоки: Шотей Укэ с места, с уходом под 45°

Гедан Барай с места, с уходом под 45°

Какэ Укэ с места, с уходом под 45°

Сунэ Укэ (из Кумитэ Дачи)

Сунэ Котэ Укэ (зонная защита)

Маваси Укэ (перемещаясь на 90°, вправо и влево)

Удары ногами: Хиза Ганмен Гери

Мае Гери Дзёдан

Маваси Гери (Гедан, Чудан, Дзедан)

Нагэ-вадза: Маки Коми Нагэ

Комбинации в лапы:

1. П. Маваси Учи Чудан + Л. Маваси Учи Дзёдан

2. Л. Ой Цуки + П. Мае Гери Дзёдан

3. П. Гьяку Цуки + Л. Маваси Учи + П. Маваси Гери Гедан

4. П. Маваси Гери Гедан + перескок или разножка + Л. Маваси Гери Чудан

5. Л/П Маваси Укэ + П. Хиза Гери Чудан (с места, с шагом вперёд)

6. П. Мае Гери Чудан + Л. Маваси Гери Дзедан

7. Захват за голову правой рукой + Разножка (одновременно с захватом) + Л. Хиза Ганмен Гери

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Комбинации в парах:

1. Атака: П. Маваси Гери Гедан

Л. Сунэ Укэ + Л. захват за голову + П. Хиза Ганмен Гери

2. Атака: П. Маваси Гери (Гедан, Чудан, Дзёдан)

Л. Сунэ Котэ Укэ + П. Маваси Гери Гедан

3. Атака: П. Мае Гери Чудан

Л. Гедан Барай + П. Маваси Гери Гедан + Л. Маваси Гери Дзёдан

4. Атака: П. Маваси Учи Дзёдан

Л. Дзёдан Укэ + П. Маваси Учи Чудан + разножка + Л. Маваси Гери Чудан

5. Атака: П. Маваси Гери Гедан

Л. Сунэ Укэ + Л/П. Маваси Укэ 180° + П. Хиза Гери Чудан + толкнуть партнёра + П. Маваси Гери Дзёдан

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Ката: Кихон Но Ката Соно Ичи

Кихон Но Ката Соно Ичи

Фудо Дачи лицом Шомен

1. Повернуться влево в Кумитэ Дачи

2. Атака: П. Гьяку Цуки Чудан

Уход влево на 45°, Л Шотей или Сото Укэ

П. Гьяку Цуки Дзёдан

3. Атака: П. Гьяку Цуки Дзёдан

Уход влево на 45°, Л Шотей или Сото Укэ

П. Гьяку Цуки Дзёдан

Толкнуть партнёра левой рукой

П Маваси Гери Дзёдан

разворот против часовой стрелки на 180°

4. Атака: Л.Ой Цуки Чудан

Уход вправо на 45°, Л Гедан Барай
П.Гьяку Цуки Дзёдан

5. Атака: Ой Цуки Дзёдан

Уход вправо на 45°, Л Какэ Укэ + захват левой рукой руку партнера
П.Гьяку Цуки Дзёдан + опустить руку партнера одновременно с разножкой
Л Маваси Гери Дзёдан
разворот против часовой стрелки на 90°

6. Атака: П. Мае Гери Чудан

Уход влево 45°, Л Шотей Уке / П.Гедан Барай
Толкнуть левой рукой партнера
П. Маваси Гери Дзёдан

7. Атака: Л. Мае Гери Чудан

Уход вправо 45°, Л Гедан Барай
Толкнуть партнера правой рукой, разножка или подшаг
Л. Маваси Гери Дзёдан

8. Атака: Л Кирикоми Маваси Гери Гедан

П. Сунэ Укэ
П/Л Маваси Укэ на 90°
Л Маваси Хиза Гери Чудан
Толкнуть партнёра
разворот против часовой стрелки на 180°

9. Атака: П Маваси Гери Гедан

Л Сунэ Укэ
Л/П Маваси Укэ на 90°
П Маваси Хиза Гери Гедан
Маки Коми Нагэ
Прижать левым коленом партнера (контроль) + добивание П.Гьяку Цуки Дзёдан два раза.
Вернуться лицом к Шомен в Кумитэ Дачи.

10. Наотэ.

Физическая подготовка:

25 отжиманий на кулаках
25 подъемов туловища лежа на спине
25 приседаний

Кумитэ:

3 поединка по 2 минуты со сменой партнёра

8-й кю (синий пояс)

Теория: Знание терминологии на свой кю.

Дыхание: Маваси Ногарэ, Ибуки.

Стойки: Санчин Дачи

Техника рук: Агэ Учи Дзедан
Шита Цуки Чудан
Маваси Хиджи Учи Дзедан

Блоки: Шотей Укэ (Выполнение блоков с уходом под 45° и 90°)
Гедан Барай
Какэ Укэ

Удары ногами: Маваси Укэ (перемещаясь на 180°, вправо и влево)
Учи Момо Гери
Маваси Гери Дзедан (с передней ноги)
Маваси Гери Дзедан (с задней ноги)

Нагэ-вадза: Аши Барай

Комбинации в лапы:

1. Л/П Нихон Цуки + Л Шита Цуки + П Агэ Учи
2. П. Шита Цуки + Л. Учи Момо Гери + толкнуть партнёра левой рукой + П. Маваси Гери Дзедан
3. **Тори:** П.Мае Гери **Укэ:** П. Гедан Барай + захват левой рукой партнёра + Л.Аши Барай + добивание правой рукой
4. Нихон Цуки + Л.Маваси Хиджи Учи Дзедан
5. Л. Ой Цуки + П.Шита Цуки + захват за плечо левой рукой + протаскивание + П.Маваси Гери Дзедан
6. Л/П Нихон Цуки + Маваси Гери Дзедан
7. Нихон Цуки + Маваси Гери Дзедан (с передней ноги)

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Комбинации в парах:

1. Атака: П Шита Цуки

Л Гедан Укэ + П Шита Цуки + Л Агэ Учи + П. Учи Момо Гери

2. Атака: Л Учи Момо Гери

Л Сунэ Укэ + Л/П Нихон Цуки + П Маваси Гери Дзедан

3. Атака: П. Мае Гери Чудан

П. Гедан Барай (с уходом под 45°) + захват левой рукой + Л. Аши Барай + добивание правой рукой

4. Атака: П. Маваси Учи Дзедан

Л.Дзедан Укэ + захват левой рукой за правое плечо + П.Маваси Хиджи Учи

5. Атака: Л/П Нихон Цуки

П/Л Сото Укэ + Л/П. Маваси Укэ на 180° + П. Хиза Гери Гедан + Маки Коми Нагэ

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ дачи**

Ката: Кихон Но Ката Соно Ни

Кихон Но Ката Соно Ни

Фудо Дачи лицом Шомен

1. Повернуться влево в Кумитэ Дачи

2. Атака: П. Гьяку Цуки Чудан

Уход влево на 45°, Л.Шотей или Сото Укэ + захват левой рукой за правое плечо

П. Гьяку Цуки Дзедан

П. Маваси Хиджи Учи Дзедан

3. Атака: П. Гьяку Цуки Дзедан

Уход влево на 45°, Л.Шотей или Сото Укэ + захват левой рукой за правое плечо

П. Гьяку Цуки Дзедан

П. Маваси Хиджи Учи Дзедан

Оттолкнуть левой рукой

П Маваси Гери Дзедан

Разворот против часовой стрелки на 180°

4. **Атака: Л.Ой Цуки Чудан**
 Уход вправо на 45°, Л.Гедан Укэ или Гедан Барай + захват левой рукой за левое плечо
 П. Гьяку Цуки Дзёдан
 П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
5. **Атака: Л.Ой Цуки Дзёдан**
 Уход вправо на 45°, Л.Дзёдан Укэ или Какэ Укэ + захват левой рукой за левое плечо
 П. Гьяку Цуки Дзёдан
 П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 Отолкнуть левой рукой + разножка
 Л. Маваси Гери Дзёдан
 Разворот против часовой стрелки на 90°
6. **Атака: П Мае Гери Чудан**
 Уход влево на 45°, Л.Шотей Укэ или П. Гедан Барай
 Захват левой рукой за правое плечо
 П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 Толкнуть партнера левой рукой
 П. Маваси Гери Дзёдан
7. **Атака: Л Мае Гери Чудан**
 Уход вправо на 45°, Л. Гедан Укэ
 Захват левой рукой за левое плечо
 П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 Толкнуть партнера правой рукой + разножка или подшаг
 Л Маваси Гери Дзёдан
8. **Атака: Л Керекоми Маваси Гери Гедан**
 П. Суне Укэ + захват правой рукой за левое плечо
 Л. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 ПЛ Маваси Укэ на 90°
 Л. Маваси Хиза Гери Чудан
 Толкнуть партнера
 Разворот против часовой стрелки на 180°
9. **Атака: П. Маваси Гери Гедан**
 Л.Суне Укэ + захват левой рукой за правое плечо
 П Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 ЛП Маваси Укэ на 90°
 П. Маваси Хиза Гери Гедан
 Маки Коми Нагэ
 Прижать левым коленом партнера (контроль) + добивание П.Гьяку Цуки Дзёдан два раза.
 Вернуться лицом к Шомен в Кумитэ Дачи
10. **Наотэ.**

Физическая подготовка:

30 отжиманий на кулаках
 30 подъемов туловища, лежа на спине
 30 приседаний

Кумитэ:

5 поединков по 2 минуты со сменой партнёра

7-й кю (синий пояс с одной желтой полосой)

Теория: Знание терминологии на свой кю.

Техника рук: Маваси Хиджи Учи Дзёдан
Маваси Хиджи Учи Чудан
Йоко Хиджи Учи
Ороси Хиджи Учи
Уширо Хиджи Учи
Уширо Маваси Хиджи Учи

Блоки: Дзёдан Джуджи Укэ
Дзёдан Хиджи Укэ

Удары ногами: Уширо Гери Чудан
Кансетсу Гери (гедан)

Какато Гери Гедан

Нагэ-вадза: О Сото Гари
Джику Аши Гери

Комбинации в лапы:

1. П Маваси Хиджи Учи Чудан + Л Маваси Хиджи Учи Дзёдан.
2. П. Мае Гери Чудан + П кирикоми Уширо Гери Чудан.
3. Л./П.Нихон Цуки + П. Уширо Гери Чудан
4. Л. Ой Цуки + П.Шита Цуки+ Л. Маваси Хиджи Учи Дзёдан
5. Гьяку Цуки + Ой Цуки + Уширо Маваси Хиджи Учи Дзёдан
6. П. Мае Гери + Л. Уширо Гери Чудан
7. **Тори:** П.Мае Гери Чудан **Укэ:** П.Гедан Укэ с уходом под 45 градусов влево + Л.Кансетсу Гери + П. Маваси Гери Дзедан

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Комбинации в парах:

1. Атака: П Маваси Учи Дзёдан

Л Дзёдан Укэ + П Маваси Хиджи Учи Дзёдан + Л/П Маваси Укэ + П Мае Хиза Гери Чудан +
О Сото Гари

2. Атака: П. Гьяку Цуки Чудан

Л. Гедан Укэ + П. Шита Цуки Чудан + Л Захват за плечо + П Маваси Хиджи Учи Дзёдан

3. Атака: П Маваси Гери Дзёдан

Л/П Дзёдан Джуджи Укэ + левой рукой захват за правое плечо + Л. Джику Аши Гери

4. Атака: П.Маваси Гери Дзёдан

Л. Кансетсу Гери + Л. Керикомы Уширо Гери

5. Атака: Л./П. Нихон Цуки

П/Л Сото Укэ + Л. Мае Гери Чудан + П. Уширо Гери

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Ката: Гошин Но Ката Соно Ичи

Гошин Но Ката Соно Ичи

Фудо Дачи лицом Шомен

1. Повернуться влево в Кумитэ Дачи

2. Атака: П.Гьяку Цуки Дзёдан

Уход влево на 45°, Л.Сото Укэ

П.Гьяку Цуки

ЛП. Маваси Укэ на 90° + П. Маваси Хиза Гери Гедан + Маки Коми Нагэ

П. Какато Гери Гедан

3. Атака: Л.Ой Цуки Дзёдан

Уход вправо на 45°, Л.Какэ Укэ + захват Л рукой за левое плечо

П. Гьяку Цуки Дзёдан

П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан (с шагом правой ногой вперед)

П/Л. Маваси Укэ на 90° + Л. Маваси Хиза Гери Гедан + Маки Коми Нагэ

Л. Какато Гери Гедан

4. Атака: ЛП Нихон Цуки Чудан

Уход в Неко Аши Дачи, ПЛ Шотей\Сото Укэ

ЛП. Маваси Укэ на 90° + П. Маваси Хиза Гери Чудан + П. О Сото Гари

П. Гедан Какато Гери

5. Атака: П. Мае Гери Чудан

Уход влево на 45°, П. Гедан Барай + Л рукой захват за правое плечо + Л.Джику Аши Гери

П. Какато Гери Гедан

6. Атака: Л. Мае Гери Чудан

Уход вправо на 45°, Л Гедан Барай + П рукой захват за левое плечо + П.Джику Аши Гери

Л. Гедан Какато Гери

7. Атака: П Маваси Учи Дзёдан

Л Дзёдан Укэ + захват левой рукой за правое плечо

П. Шита Цуки

П. Шуто Ороши Учи (по правой ключице) + захват партнёра за куртку правой рукой.

П. Учимомо Гери с одновременным протаскиванием вперед

П Гедан Какато Гери

8. Атака: П. Маваси Гери Гедан

Л Сунэ Укэ + захват левой рукой за правое плечо

П.Маваси Хиджи Учи Дзёдан + захват партнёра за куртку правой рукой.

П. Учимомо Гери с одновременным протаскиванием вперед

П. Какато Гери Гедан

9. Атака: Л. Маваси Гери Гедан

П. Сунэ Укэ

ПЛ. Маваси Укэ на 90°

Л Маваси Хиза Гери Чудан

Л. О Сото Гари

Л. Какато Гери Гедан

10. Наотэ.

Физическая подготовка:

40 отжиманий на кулаках

40 подъемов туловища, лежа на спине

40 приседаний

Кумитэ:

8 поединков по 2 минуты со сменой партнёра

6-й кю (желтый пояс)

Теория: Знание терминологии на свой кю.

Стойки: Киба Дачи

Техника рук: Маваси Шуто Учи Дзёдан

Маваси Шуто Учи Чудан

Шуто Учи Коми

Шуто Коми Ками Учи

Шуто Йоко Учи

Шуто Ороси Ганмен Учи

Шуто Уширо Маваси Учи

Блоки: Дзёдан Шуто Моротэ Укэ

Удары ногами: Ороси Сото Какато Гери Дзедан

Ороси Учи Какато Гери Дзедан

Нагэ-вадза: Ура Нагэ

Комбинации в лапы:

1. Л/П. Нихон Цуки + Л. Маваси Шуто Учи Дзёдан
2. П.Ороси Сото Какато Гери (выход в Киба Дачи) + П. Шуто Йоко Учи Дзёдан
3. Л.Ой Цуки + П.Мае Гери Чудан + Л. Ороси Учи Какато Гери
4. П.Шуто Учи Коми + Л.Шуто Коми Ками Учи
5. П.Мае Гери Чудан + Л. Уширо Маваси Шуто Учи Дзёдан
6. Л/П. Нихон Цуки + Л.Шуто Ороси Учи Дзёдан
7. Л/П, Маваси Укэ + П. Хиза Гери Дзедан + Оттолкнуть партнёра левой рукой + Ороси Сото (Учи) Какато Гери Дзедан

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Комбинации в парах:

1. Атака: П. Ороси Сото Какато Гери

Л/П.Дзёдан Шуто Моротэ Укэ + П.Уширо Гери

2. Атака: Л/П.Нихон Цуки + П. Маваси Гери Дзёдан

П/Л Шотей Укэ + П/Л. Дзёдан Джуджи Укэ + Ура Нагэ + П.Какато Гери Гедан

3. Атака: П. Маваси Гери Гедан

Л. Сунэ Укэ + П.Мае Гери + Л. Ороси Сото Какато Гери

4. Атака: П. Гьяку Цуки + Л. Маваси Гери Гедан

Л.Сото Укэ + Л. Сунэ Укэ + П/Л. Нихон Цуки + П. Ороси Учи Какато Гери

5. Атака: П. Маваси Шуто Учи Дзёдан

Л. Дзёдан Укэ + захват левой рукой за правое плечо +П. Маваси Хиджи Учи Дзёдан + Л/П. Маваси Укэ + П. Хиза Гери Чудан + П. Ороси Шуто Учи

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Расширенные комбинации в парах:

1. **Тори:** Л.Ой Цуки + П. Маваси Гери Дзёдан
Укэ: П.Гьяку Сото Укэ + Л.Дзёдан Укэ + П.Гьяку Цуки + разножка Л. Мае Гери Чудан
Тори: Л. Сото Укэ+П. Гедан Барай + Л.оттолкнуть партнера + П. Маваси Гери Дзёдан
2. **Тори:** П.Гьяку Цуки + разножка Л. Ороси Сото Какато Гери
Укэ: Л.Сото Укэ + П/Л. Дзёдан Шуто Моротэ Укэ + Л.Мае Гери Чудан
Тори: П. Гьяку Гедан Барай+Л.оттолкнуть партнера + П Дзёдан Маваси Гери

Ката: Гейко Но Ката Соно Ичи

Гейко Но Ката Соно Ичи

Футо Дачи лицом Шомен

1. Повернуться влево в Кумитэ Дачи

2. Атака: П Мае Гери

Уход в Неко Аши Дачи, Л. Шотей Укэ или П. Гедан Барай.

Выход в Камаэ Дачи + П. Гьяку Цуки Дзёдан

П. Маваси Учи Чудан + оттолкнуть партнера левой рукой

П. Маваси Гери Дзёдан

3. Атака: П Мае Гери

Уход **Неко Аши Дачи**, Л.Гедан Барай

- П/Л Нихон Цуки Чудан
 П. Уширо Гери Чудан
 Разворот против часовой стрелки на 180°
4. **Атака: Л Керекоми Мае Гери**
 Уход в Неко Аши Дачи, Л Гедан Барай
 Выход в Камаэ Дачи, + захват левой рукой за левое плечо
 П. Маваси Учи Чудан
 П Маваси Хиджи Учи Дзёдан
 П. Джику Аши Гери или Аши Барай
 Прижать партнера левой ногой + два П.Гьяку Цуки Дзёдан
5. **Атака: Л Керекоми Мае Гери**
 Уход в Неко Аши Дачи, Л Гедан Барай
 Выход в Камаэ Дачи, + захват левой рукой за левое плечо
 Л.О Сото Гари
 Прижать партнера левой ногой и два П.Гьяку Цуки Дзёдан
 Разворот против часовой стрелки на 90°
6. **Атака: П Гьяку Цуки Дзёдан**
 Уход в Неко Аши Дачи, Л.Дзёдан Укэ
 Выход в Камаэ Дачи, П. Гьяку Цуки Дзёдан
 Л.Агэ Учи Дзёдан
 П Санкаку Гери Чудан
7. **Атака: Л Ой Цуки Дзёдан**
 Уход в Неко Аши Дачи, Л.Дзёдан Укэ или Какэ Укэ
 П Гьяку Цуки Дзёдан
 П Гедан Маваси Гери поставить ногу вперед
 Толкнуть партнера правой рукой
 Л.Маваси Гери Дзёдан
8. **Атака: П Маваси Гери Дзёдан**
 Л Канцецу Гери в левую ногу
 П Маваси Гери Дзёдан
 Разворот против часовой стрелки на 180°
9. **Атака: Л Керекоми Маваси Гери Дзёдан**
 П/Л.Дзёдан Шуто Моротэ Укэ,одновременно П Маваси Гери Гедан
 П/Л Маваси Укэ
 Л Маваси Хиза Гери Чудан
 Л Маваси Хиза Гери Гедан
 Маки Коми Нагэ
 Прижать правым коленом партнера (контроль) Л.Гьяку Цуки два раза.
 Вернуться лицом к Шомен в Кумитэ Дачи

10.Наотэ.

Физическая подготовка:	45 отжиманий на кулаках
	45 подъемов туловища, лежа на спине
	45 приседаний
Кумитэ:	10 поединков по 2 минуты со сменой партнёра

5-й кю (желтый пояс с одной зеленой полосой)

Теория: Знание терминологии на свой кю.

Техника рук: Уракен Йоко Учи Дзёдан, Чудан
Уракен Саю Учи
Уракен Ороси Учи
Уракен Маваси Учи
Уракен Уширо Маваси Учи

Удары ногами: Уширо Маваси Гери Дзедан
Какэ Гери Дзедан
Аши Гери Гедан (стопинг)

Комбинации в лапы:

1. Гьяку Цуки + Л Уракен Ороси Учи + П Уракен Маваси Учи Дзёдан
2. Из Л.Киба Дачи Л. Уракен Йоко Учи Дзёдан + Л. Какэ Гери Дзёдан
3. Л/П.Нихон Цуки + П. Уширо Маваси Гери Дзёдан
4. Л. Мае Гери Чудан + П/Л. Нихон Цуки + П. Уширо Маваси Гери Дзёдан
5. Л. керикоми Какэ Гери Дзёдан + П. Маваси Гери Дзёдан + П.Уширо Маваси Гери Дзёдан
6. П/Л.Нихон Цуки + П.Мае Гери Чудан + Уракен Уширо Маваси Учи Дзёдан
7. Л.Аши Гери Гедан (стопинг) + П.Маваси Гери Дзёдан + Л. Уширо Маваси Гери Дзёдан

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Комбинации в парах:

1. Атака: Л/П.Нихон Цуки + П Уширо Маваси Гери Дзёдан

П/Л Шотей Укэ + Уход за спину противника + захват левой рукой за плечо + рывок вниз + П.Цуки (добивание)

2. Атака: Л. Ой Цуки + П. Уракен Маваси Учи Дзёдан

П. Сото Укэ + Л. Дзёдан Укэ + П. Мае Гери + П. керикоми Какэ Гери

3. Атака: П. Маваси Гери Гедан

Л. Сунэ Укэ + Л. Уракен Ганмен Учи + П.Уширо Маваси Гери Дзёдан

4. Атака: П. Маваси Гери Дзёдан

Л. Аши Гери Гедан (стопинг) + П.Маваси Гери Дзедан + Л. Уширо Маваси Гери Дзёдан

5. Атака: Л/П.Нихон Цуки + Л. Мае Гери

П/Л. Сото Укэ + П. Гедан Барай + захват левой рукой за левое плечо + Л.Аши Гери Гедан (стопинг) + Маваси Гери Дзедан

***Все комбинации выполняются из Л Кумитэ Дачи и из П Кумитэ Дачи**

Расширенные комбинации в парах:

1. **Тори:** Л.Ой Цуки + П. Маваси Гери Дзёдан
Укэ: П.Сото Укэ +Л. Йоко Гери Чудан (стопинг) + П Мае Гери
Тори: П.Гьяку Гедан Барай + П. Уширо Маваси Гери Дзёдан
2. **Тори:** П.Гьяку Цуки + Л. Маваси Гери Дзёдан
Укэ: Л.Сото Укэ + П.Дзёдан Укэ + Л. Мае Гери Чудан
Тори: Л. Гедан Барай + разножка + П.оттолкнуть партнера + Л.Маваси гери Дзёдан

Ката: Гошин Но Ката Соно Ни

Гошин Но Ката Соно Ни

Фудо Дачи лицом Шомен

1. Повернуться влево в Кумитэ Дачи

2. Атака: П.Гьяку Цуки Дзёдан

Уход влево под 45°, Л Сото Укэ

ЛП Маваси Укэ 90° + П.Хиза Гери Чудан

Толкуть партнёра левой рукой

П.Маваси Гери Дзёдан

3. Атака: Л.Ой Цуки Дзёдан

Уход в право под 45°, П.Дзёдан Укэ + захват правой рукой левое плечо.

- П. Маваси Гери Гедан
 П\Л Маваси Укэ 90° + Л Мае Хиза Гери Чудан
 Толкнуть партнёра правой рукой –
 Л. Маваси Гери Дзёдан
4. **Атака: Л\П Нихон Цуки Чудан**
 Уход в Неко Аши Дачи + П.Шотей Укэ + Л Шотей Укэ
 Л.Учи Момо Гери Гедан
 П.Уширо Гери Чудан
5. **Атака: П.Мае Гери Чудан**
 Уход влево под 45° + П. Гедан Барай
 Л. Кансецу Гери (стопинг)
 П.Маваси Гери Дзёдан
6. **Атака: Л.Мае Гери Чудан**
 Уход в право под 45° + Л.Гедан Барай
 Л.Кансетцу Гери
 П.Уширо Маваси Гери Дзёдан
7. **Атака: П.Маваси Учи Дзёдан**
 Л.Дзёдан Укэ + захват левой рукой за правое плечо
 Рывок партнёра + одновременно П.Аши Гери Гедан (в левую ногу)
 П Дзёдан Маваси Гери
8. **Атака: П.Маваси Гери Гедан**
 Л.Сунэ Укэ
 П.Гьяку Цуки Чудан + разножка
 Л. Маваси Гери Чудан
9. **Атака: Л Маваси Гери Гедан**
 Л.Сунэ Укэ
 С шагом вперед П\Л.Маваси Укэ 90°
 Л.Маваси Хиза Гери Гедан
 Маки Коми Нагэ.
 Прижать партнера правым коленом (контроль) + Л.Гьяку Цуки два раза.
 Вернуться лицом к Шомен в Кумитэ Дачи

10.Наотэ.

Физическая подготовка: 50 отжиманий на кулаках
 50 подъемов туловища лежа на спине
 50 приседаний

Специальная выносливость: +2 минуты удары Мае Гери Чудан
 +2 минуты удары Маваси Гери Чудан

(Все удары в Камаэ с перемещением вперед)

Кумитэ: 12 поединков по 2 минуты со сменой партнёра

2.4. Воспитательная работа

Данная программа предусматривает решение широкого круга воспитательных задач:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры обучающихся.

Педагог ведет большую воспитательную работу: контролирует выполнение заданий, держит связь с родителями, школой с целью совместного воздействия и помощи, поднятия дисциплины и побуждения к хорошим поступкам. Большое уважение у обучающихся вызывает высокий профессионализм педагога — знание своего вида спорта. На примере действий педагога обучающиеся проявляют требовательность к себе. Они прекрасно разбираются в нравственности педагога, его гражданских качествах.

На педагога возлагаются большие обязанности не только в физическом воспитании обучающихся, но и духовном. Обучающиеся школьного возраста наиболее способны подвергаться влиянию тех людей, которым они верят, уважают и подражают. Поэтому педагог должен быть человеком высокой культуры и личной аккуратностью, трудолюбием, всем образом жизни быть примером для своих подопечных.

Педагог отвечает за здоровье обучающихся, следовательно, должен быть внимательным, требовательным к себе, настойчивым, терпеливым.

Воспитательная работа педагога в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений в группе, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важна организация досуга учащихся, посещение и участие в соревнованиях.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят обучающихся в мир спорта.

Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств. Педагог должен постоянно приучать каждого ребенка не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешне средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю,

характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Цель, которую педагог ставит перед ребенком, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели заданный промежуток времени при создании ее важности, у ребенка возникает внутренняя готовность бороться за достижения. Педагог должен умело поддерживать его стремление и внутреннюю готовность к достижению поставленной цели.

Воспитательная работа проводится не только в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время в форме:

- лекций и бесед о пользе здорового образа жизни и опасности вредных привычек;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами;
- вовлечения учащихся в общественно-полезный труд;
- мероприятий, посвященных государственным и традиционным праздникам.

Организация работы с родителями

Как показывает опыт работы с родителями, их интересует в большей степени совместная деятельность с детьми. Это хорошая возможность увидеть своего ребенка в новых видах деятельности, посмотреть на него другими глазами.

Формы работы с родителями:

- организация участия родителей в совместной деятельности с учащимися (конкурсы, соревнования, акции, выставки творческих работ, праздники)
- родительские собрания - способ познакомить родителей с содержанием, методами и приемами воспитания и обучения, условиями образовательной деятельности;
- индивидуальные консультации (беседы) - обе стороны (родитель и педагог) имеют возможность ближе познакомиться и детально обсудить волнующие проблемы.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это

необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятия ашихара-каратэ.

2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).

3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.

4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.

5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.

7. Обучающиеся 1,2,3 года обучения должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься ашихара-каратэ.

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

Материально-техническое оснащение

№ п\п	наименование	Количество	Примечание
1	Спортивный зал	1	
2	Татами	1	Не менее 30 кв.м.
3	Спортивный инвентарь:		По необходимости
	- Боксерский мешок	4	
	- макивара	8	
	- лапы	8	
	- маты гимнастические	4	
	- скакалки	15	
	- накладки на руки		По количеству детей в группе
4	Каратэ-ги (кимоно)		По количеству детей в группе
5	Наглядный материал	2	Стенды, плакаты.
6	Гимнастическая стенка	6	
7	Гантели 0,5-2 кг	15 пар	
8	Мячи набивные 1,5-4 кг	8	
9	Зеркало	5 п.м.	
10	Гриф олимпийский	1 шт.	
12	Диски к штанге (5кг, 10кг, 20кг.)	2 компл.	
13	Скамья для жима лежа.	1 шт.	
14	Турник	3 шт.	
15	Брусья	3 шт.	
16	Муляж человеческого тела	1 шт.	

Методическое оснащение

Информационные плакаты, стенд по технике безопасности; комплекты журналов; фонд видеоматериалов, компьютерных презентаций с выступлениями на соревнованиях лучших спортсменов мира.

Видеоматериалы:

1. Видео-фильм «Хидэюки Асихара - Ашихара-каратэ», 2009 г.
2. Видео-фильм «Ashihara Каратэ Кай-Кан учебный фильм 2-е части (Россия)» 2016 г.
3. Видео-фильм «Базовая техника Ашихара – каратэ», 2015 г.

Кадровое обеспечение программы.

Дополнительную общеразвивающую программу «Ашихара-каратэ» реализует педагог дополнительного образования, имеющий физкультурно-спортивное образование и квалификацию по Ашихара-каратэ не ниже 1 кю.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Информационное обеспечение

Нормативные документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.
3. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнэшнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
2. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

3. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
7. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.
8. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
9. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. «Развитие физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.
10. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
11. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
12. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660) [Электронный ресурс].
13. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
14. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Крুцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».
15. Правила вида спорта вестистевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Книга III. Методика подготовки./ Туманян Г.С.- М.: Советский спорт, 1998. — 400 с.

17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.
18. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)./ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизион, 2011.-160с.
19. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
3. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
4. Трактат о военном искусстве/ Сунь Цзы- рус.перевод.
5. Кодекс Бусидо ("Сокрытое в листве")/ Ямамото Цунэтомо – рус.перевод.
6. Правила вида спорта всестилевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.
7. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.
8. <https://aikorussia.ru/>
9. <https://ashihara-karate.ru/>

Приложения.

1. Рабочая программа «Ашихара-каратэ» 1 год обучения.
2. Рабочая программа «Ашихара-каратэ» 2 год обучения.
3. Рабочая программа «Ашихара-каратэ» 3 год обучения.

Рабочая программа

«Ашихара-каратэ»

1-й год обучения (стартовый уровень), 216 часов.

Возрастная категория детей: 7 - 16 лет
Срок реализации: 2020 - 2021 учебный год

Педагог дополнительного образования
Акопян Армен Вазгенович

г. Елец

Планируемые результаты освоения программы

По окончании 1 года обучения (стартовый уровень) обучающиеся должны:

Личностные результаты

- уметь объективно оценивать свои физические возможности и стремиться к повышению своего потенциала.
- проявлять устойчивый интерес к занятиям;
- иметь способность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другим людям, к окружающему миру и к собственной личности.

Мета-предметные результаты

- уметь находить ошибки при осуществлении физической и технической подготовки и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать свою подготовленность, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- знать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- знать основные исторические и теоретические аспекты ашихара-каратэ;
- знать и уметь выполнять технические элементы базовой техники Ашихара-каратэ уровня белого пояса (10,9 кю);
- уметь вести тренировочные поединки;
- знать элементарные способы развития своих физических качеств;
- знать терминологию и уметь выполнять ритуалы (поклоны, приветствия и т.д.), принятые в боевых искусствах;
- уметь бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

Содержание программы

216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)

Теория - 52 часа:

Вводное занятие.

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий.

Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: при входе в зал; в начале занятия; при завершении занятия. Подбор экипировки; правила ношения и складывания кимоно; способы завязывания пояса.

История ашихара-каратэ: краткий экскурс в историю ашихара-каратэ.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений. Виды и причины травматизма на занятиях. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные

ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

Значение физической подготовки в Ашихара-каратэ. Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки Ашихара-каратэ (технической, тактической, психологической, теоретической). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка.

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Принцип построения ката в Ашихара-каратэ. Просмотр видеозаписей раскрывающих технические аспекты ашихара-каратэ.

Технико-тактическая подготовка.

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихара-каратэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

Психологическая подготовка.

Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с максимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика;

игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; соединение движений с дыханием; роль дыхания в регуляции организма человека.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела.

Работа на снарядах: отработка техники 10 и 9 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

Техническая подготовка.

Техника защиты. Блоки Дзедан укэ, Сото укэ, Гедан барай, Учи укэ, Джуджи гедан укэ, Шотей укэ, Какэ укэ, Сунэ укэ, Сунэ Котэукэ, Маваси укэ – выполнение с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Сейкен цуки, Ой цуки, Гьяку цуки, Нихон цуки, Маваси учи - выполнение с места из различных стоек (Фудо Дачи, Хейко Дачи, Мусуби Дачи, Нэко Аши дачи) и в перемещении на 45 градусов, в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Хидза ганмен гери, Кин гери, Мае гери, Мае хиза гери, Маваси гери - выполнение техник с места из различных стоек (Фудо дачи, Хейко дачи, Мусуби дачи, Нэко Аши дачи, Кумитэ дачи, Дзенкутсу дачи) и в перемещении на 45 градусов в уровень головы (дзёдан), в уровень туловища (чудан). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Макикоми-наге. Выполнение броска Макикоми-наге в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием броска Макикоми-наге. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 10 и 9 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с

применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: Принципы построения ката в ашихара-каратэ. Схемы и последовательности выполнения ката. Изучение элементов ката «Кихон но ката сонно ити». Изучение ката «Кихон но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка.

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами.

Психологическая подготовка.

Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и их повторение.

Зачет.

Сдача нормативов: Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги.

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 10 кю (декабрь) и на 9 кю (май).

Учебный план

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое

					наблюдение.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	9	10	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	5	6	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	<i>Техническая подготовка</i>	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	<i>Психологическая подготовка</i>	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	<i>Повторение пройденного материала</i>	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	<i>Зачет.</i>	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	<i>Аттестация</i>	0	4	4	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	52	164	216	

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	2		
2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	2		
3	ОФП. Развитие координации.	2		
4	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
5	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
6	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
7	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
8	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
9	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
10	ОФП. Развитие выносливости.	2		
11	ОФП. Развитие гибкости.	2		
12	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
13	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
14	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
15	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
16	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
17	СФП. Работа на снарядах.	2		
18	ОФП. Силовая подготовка.	2		
19	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
20	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
21	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
22	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
23	Бросковая техника.	2		
24	Повторение пройденного материала.	2		
25	Зачет. Сдача нормативов.	2		
26	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити.	2		
27	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
28	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
29	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
30	Защитные технико-тактические действия	2		
31	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
32	Атакующие технико-тактические действия	2		
33	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
34	Атакующие технико-тактические действия	2		
35	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
36	СФП. Работа на снарядах	2		
37	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити.	2		
38	Психологическая подготовка. Общая.	2		
39	Тактические маневры и контратаки.	2		
40	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
41	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		

42	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити.	2		
43	ОФП. Развитие выносливости.	2		
44	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
45	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
46	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
47	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
48	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
49	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ити.	2		
50	Аттестация на присвоение квалификации 10 кю по ашихара-кратэ.	2		
51	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
52	Психологическая подготовка.	2		
53	ОФП. Развитие координации.	2		
54	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
55	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
56	Атакующие технико-тактические действия	2		
57	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
58	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
59	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
60	ОФП. Развитие выносливости.	2		
61	ОФП. Развитие гибкости.	2		
62	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
63	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
64	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
65	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
66	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
67	СФП. Работа на снарядах.	2		
68	ОФП. Силовая подготовка.	2		
69	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
70	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
71	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
72	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
73	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
74	Повторение пройденного материала.	2		
75	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
76	Изучение Кихон но Ката сонно ити.	2		
77	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
78	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
79	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
80	Защитные технико-тактические действия.	2		
81	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
82	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
83	Атакующие технико-тактические действия.	2		
84	Тактические маневры и контратаки.	2		
85	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
86	Тактические маневры и контратаки.	2		

87	ОФП. Силовая подготовка.	2		
88	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
89	Изучение Кихон но Ката сонно ити.	2		
90	Психологическая подготовка. Общая.	2		
91	Тактические маневры и контратаки.	2		
92	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
93	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
94	Изучение Кихон но Ката сонно ити.	2		
95	ОФП. Развитие выносливости.	2		
96	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
97	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
98	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
99	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
100	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
101	Повторение Кихон но Ката сонно ити.	2		
102	Тактические маневры и контратаки	2		
103	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
104	Психологическая подготовка. Специальная.	2		
105	Повторение Кихон но Ката сонно ити.	2		
106	Зачет. Теоретический тест.	2		
107	Сдача нормативов.	2		
108	Аттестация на присвоение квалификации 9 кю по ашихара-кратэ.	2		
	ИТОГО	216		

Педагог дополнительного образования: _____ (Акопян А.В.)

Рабочая программа

«Ашихара-каратэ»

2-й год обучения (базовый уровень), 216 часов.

Возрастная категория детей: 7 - 17 лет
Срок реализации: 2021 - 2022 учебный год

Педагог дополнительного образования
Акопян Армен Вазгенович

г. Елец

Планируемые результаты освоения программы

По окончании 2 года обучения (стартовый уровень) обучающиеся должны:

Личностные результаты

- уметь оказывать помощь товарищам при выполнении физических упражнений, требующих страховки или поддержки;
- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обладать качествами, весьма важными в практической деятельности любого человека (внимательность, настойчивость, целеустремленность, умение преодолевать трудности и т.д.).

Мета-предметные результаты

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Предметные результаты

- знать биологически целесообразные методы тренировок основных физических качеств.
- знать правила питания спортсмена и режим отдыха.
- знать правила соревнований;
- знать понятие о стратегии и тактике боя;
- знать терминологию и уметь выполнять технические элементы базовой техники Ашихара-каратэ уровня синего пояса (8,7 кю);
- уметь выполнять технико-тактические комплексы с партнёром в пассивном и в активном противоборстве, а также выполнять задания, воссоздающие различные модели соперников;
- уметь вести поединки на соревнованиях.

Содержание программы

216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)

Теория - 52 часа:

Вводное занятие.

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; субординация в ашихара-каратэ; правила выполнения поклонов и

приветствия; ритуалы в начале занятия ритуалы в начале занятия, ритуалы при завершении занятия.

История ашихара-каратэ: Личность Хидеюки Ашихара. Становление и развитие ашихара-каратэ в мире. Развитие Ашихара-каратэ в России.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Биологические основы спортивной тренировки. Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка

Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Методы самоподготовки при отработке ката и сольных технических приемов.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактические комплексы выдающихся спортсменов ашихара-каратэ (просмотр видеоматериалов). Тактика ведения поединка. Тактика поведения спортсмена в процессе соревнований. Запрещенная техника и тактика защиты от грязных приемов.

Психологическая подготовка

Реурсные и нерусурсные психологические состояния. Медитация. Самонастройка самовнушение. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков физической борьбы.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального на 1 повторение и др.), игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секунднй бег с макимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места, подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.), кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции.

Работа на снарядах: отработка техники 8 и 7 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек).

Техническая подготовка

Техника защиты. Блоки Шотей укэ, Гедан Барай, Каке Уке, Маваши укэ, Дзёдан джуджи укэ, Дзёдан хиджи укэ – выполнение с места из различных стоек (Кумите Дачи, Санчин дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов, Маваши укэ на 180 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Агэ учи дзёдан, Шита цуки чудан, техника ударов локтями маваси/уширо/йоко/арроши/аго хиджи учи - выполнение с места из различных стоек (Кумите Дачи, Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи) и в перемещении на 45 и 90 градусов. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Учи момо гери, Маваси гери дзёдан с передней и задней ног; рубящие ударные техники (Ороси сото какато гери дзедан, Ороси учи какато гери дзедан, Какато гери гедан); Удары с разворота (Уширо гери чудан, Уширо маваси гери, Какэ Гери дзедан), стопинги (Аши Гери Гедан, Кансецу гери). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок О сото гари, Ура-наге, подсечки Аши-баррай и Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием бросков О сото гари, Ура-наге, подсечками Аши-баррай и

Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники.

Связки ашихара-каратэ: Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 8 кю и 7 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными. Выполнение связок с применением принципа «тай-сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: Изучение Ката Ашихара-каратэ: Принципы «сабаки». Изучение элементов ката на 8 кю (Кихон но ката сонно ни) на 7 кю (Гошин но ката сонно ити). Выполнение Изучение ката «Кихон но ката сонно ни» и «Гошин но ката сонно ити» в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка

Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка. Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

Зачет.

Сдача нормативов: Испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование учащихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку».

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 8 кю (декабрь) и на 7 кю (май).

Учебный план

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое наблюдение.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	9	10	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	5	6	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	<i>Техническая подготовка</i>	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные

					спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	<i>Психологическая подготовка</i>	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	<i>Повторение пройденного материала</i>	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	<i>Зачет.</i>	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	<i>Аттестация</i>	0	4	4	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	52	164	216	

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	2		
2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	2		
3	ОФП. Развитие координации.	2		
4	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
5	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
6	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
7	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
8	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
9	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
10	ОФП. Развитие выносливости.	2		
11	ОФП. Развитие гибкости.	2		
12	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
13	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
14	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
15	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
16	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
17	СФП. Работа на снарядах.	2		
18	ОФП. Силовая подготовка.	2		
19	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
20	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
21	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
22	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
23	Бросковая техника.	2		
24	Повторение пройденного материала.	2		
25	Зачет. Сдача нормативов.	2		
26	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ни.	2		
27	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
28	СФП. Работа на снарядах.	2		
29	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
30	Защитные технико-тактические действия	2		
31	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
32	Атакующие технико-тактические действия	2		
33	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
34	Атакующие технико-тактические действия	2		
35	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
36	СФП. Работа на снарядах	2		
37	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ни.	2		
38	Психологическая подготовка. Общая.	2		
39	Тактические маневры и контратаки.	2		
40	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
41	Техническая подготовка. Связки Ашихара-	2		

	каратэ.			
42	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ни.	2		
43	ОФП. Развитие выносливости.	2		
44	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
45	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
46	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
47	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
48	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
49	Изучение элементов Кихон но Ката сонно ни.	2		
50	Аттестация на присвоение квалификации 8 кю по ашихара-кратэ.	2		
51	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
52	Психологическая подготовка.	2		
53	ОФП. Развитие координации.	2		
54	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
55	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
56	Атакующие технико-тактические действия	2		
57	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
58	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
59	СФП. Работа на снарядах.	2		
60	ОФП. Развитие выносливости.	2		
61	ОФП. Развитие гибкости.	2		
62	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
63	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
64	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
65	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
66	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
67	СФП. Работа на снарядах.	2		
68	ОФП. Силовая подготовка.	2		
69	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
70	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
71	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
72	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
73	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
74	Повторение пройденного материала.	2		
75	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
76	Изучение Гошин но Ката сонно ити.	2		
77	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
78	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
79	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
80	Защитные технико-тактические действия.	2		
81	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
82	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
83	Атакующие технико-тактические действия.	2		
84	Тактические маневры и контратаки.	2		
85	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		

86	Тактические маневры и контратаки.	2		
87	ОФП. Силовая подготовка.	2		
88	СФП. Работа на снарядах.	2		
89	Изучение Гошин но Ката сонно ити.	2		
90	Психологическая подготовка. Общая.	2		
91	Тактические маневры и контратаки.	2		
92	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
93	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
94	Изучение Гошин но Ката сонно ити.	2		
95	ОФП. Развитие выносливости.	2		
96	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
97	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
98	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
99	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
100	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
101	Повторение Гошин но Ката сонно ити.	2		
102	Тактические маневры и контратаки	2		
103	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
104	Психологическая подготовка. Специальная.	2		
105	Повторение Гошин но Ката сонно ити.	2		
106	Зачет. Теоретический тест.	2		
107	Зачет. Сдача нормативов.	2		
108	Аттестация на присвоение квалификации 7 кю по ашихара-кратэ.	2		
	ИТОГО	216		

Педагог дополнительного образования: _____ (Акопян А.В.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

20. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнeshнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.

21. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.

22. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.

23. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.

24. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.

25. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.

26. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.

27. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.

28. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. «Развитие физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.

29. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.

30. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.

31. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660) [Электронный ресурс].

32. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

33. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Круцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».

34. Правила вида спорта всестилевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.

35. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Книга III. Методика подготовки./ Туманян Г.С.- М.: Советский спорт, 1998. — 400 с.

36. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№273 – ФЗ» // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.

37. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)/ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизион, 2011.-160с.

38. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
3. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
4. Трактат о военном искусстве/ Сунь Цзы- рус.перевод.
5. Кодекс Бусидо ("Сокрытое в листве")/ Ямамото Цунэтомо – рус.перевод.
6. Правила вида спорта всестилевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.
7. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.
8. <https://aikorussia.ru/>
9. <https://ashihara-karate.ru/>

Рабочая программа

«Ашихара-кратэ»

3-й год обучения (углубленный уровень), 216 часов.

Возрастная категория детей: 7 - 18 лет
Срок реализации: 2022 - 2023 учебный год

Педагог дополнительного образования
Акопян Армен Вазгенович

г. Елец

Планируемые результаты освоения программы

По окончании **3 года обучения (стартовый уровень)** обучающиеся должны:

Личностные результаты

- уметь оказывать помощь младшим обучающимся, уметь правильно показывать выполнение физических упражнений;
- иметь способность к саморазвитию.
- уметь управлять своими эмоциями в сложных ситуациях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Мета-предметные результаты

- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня;
- владеть различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами.

Предметные результаты

- знать физиологические основы тренировки (развития силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.);
- уметь пользоваться тренировочным инвентарем и оборудованием
- уметь наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических и скоростных качеств;
- уметь выполнять нормативы ВФСК ГТО.
- знать методы и средства технико-тактической подготовки;
- знать основы техники и тактики ведения боя на всех дистанциях;
- знать и уметь излагать факты истории развития ашихара-каратэ и историю его распространения по всему миру, в том числе в России;
- знать терминологию и уметь выполнять технические элементы базовой техники ашихара-каратэ уровня синего пояса (6,5 кю);
- знать способы правления своим психологическим состоянием;
- уметь использовать знания о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека для самосовершенствования;
- уметь выполнять индивидуальные действия в нападении и защите;
- участвовать в турнирах и соревнованиях различного ранга.

Содержание программы

216 часов (теория - 52 часа практика -164 часа)

Теория - 52 часа:

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности: общие правила безопасности; правила безопасности во время занятий; правила личной безопасности в конфликтных ситуациях.

Этикет в каратэ: Этикет в каратэ: этикет поведения в зале, где практикуют каратэ; правила выполнения поклонов и приветствия. Ритуалы: в начале занятия; при завершении занятия.

История ашихара-каратэ: История ашихара-каратэ: истоки ашихара-каратэ; история развития ашихара-каратэ в городе Ельце. Станислав Дмитриевич Сускин – родоначальник ашихара-каратэ в Липецкой области. Хидеюки Ашихара; становление и развитие ашихара-каратэ в мире; развитие ашихара-каратэ в России.

ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка).

Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях Ашихара-каратэ. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Биологические основы спортивной тренировки. Анатомия человека. Мышечная композиция. Биологически целесообразные методы физической подготовки (развитие силы, координации, выносливости, гибкости и т.д.). Питание спортсмена и режим отдыха.

Техническая подготовка

Техника защиты. Теоретические аспекты выполнения технических действий: блоков, ударов руками, ударов ногами, бросковой техники. Позиции в Ашихара-каратэ. Критерии оценок соревнований по ката.

Технико-тактическая подготовка

Теоретические аспекты и нюансы выполнения тактических действий (в защите, в нападении, при осуществлении контратак). *Тактические маневры и контратаки.* Теоретические аспекты тактических перемещений в Ашихара-каратэ. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Практика - 164 часа:

ОФП (общая физическая подготовка).

Силовая подготовка (различных мышечных групп): упражнения на развитие силы окислительных мышечных волокон (статодинамические упражнения), упражнения на развитие силы гликолитических мышечных волокон (упражнения с отягощениями только для детей старше 12 лет), упражнения на развитие силы высокопороговых двигательных единиц (изометрические упражнения, упражнения с отягощением до 90% от максимального и др.); игры на развитие силы.

Развитие выносливости различных групп мышц: упражнения на гиперплазию митохондрий в промежуточных и гликолитических мышечных волокон (10 секундный бег с максимальным ускорением по ровной поверхности, в гору, с отягощением; прыжки на максимальную высоту; прыжки в длину с места; подтягивания и жимы; подъем ног на перекладине с грузом и без и т.д.); кардио-тренировки в различных пульсовых зонах; игры на развитие выносливости.

Развитие координации: тесты на координацию; челночный бег, «дни двигательных безделушек»; акробатика, упражнения на координационной лестнице; упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалки); комбинаторика; игры на развитие координации.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений; упражнения на гимнастической стенке; элементы йоги; суставная гимнастика. Игры на развитие гибкости.

Дыхательные упражнения: дыхание в каратэ «ибуки», «нагорэ»; понятие о расслаблении и напряжении; концентрация; развитие умения слушать свое дыхание и дыхание партнера. Восстановление дыхания после длительных нагрузок.

СФП (специальная физическая подготовка).

Специальные физические упражнения: Специальные физические упражнения: Развитие подвижности тазобедренного сустава и гибкости нижних конечностей; упражнения на развитие стартовой скорости; упражнения на развитие скорости реакции; укрепление ударных поверхностей рук и ног; «набивка» тела; упражнения на развитие чувства дистанции; упражнения на развитие специальной выносливости.

Работа на снарядах: Работа на снарядах: отработка техники 6 кю и 5 кю на снарядах (с применением боксерских груш, макивар, лап, боксерских настенных подушек.)

Техническая подготовка

Техника защиты. Техника защиты. Блоки: Дзёдан шуто моротэ укэ, (на месте и в перемещении на 45 и 90 градусов). Выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху и с атакующим партнером. Регламентированный спарринг с применением техники защиты.

Ударная техника рук: Ударная техника рук: ударная техника ребром ладони (Маваси Шуто Учи, Шуто Учи Коми, Шуто Коми Ками Учи, Шуто Йоко Учи, Шуто Ороси Ганмен Учи, Шуто Уширо Маваси Учи), ударная техника тыльной частью кулака (Уракен йоко учи дзёдан, чудан; Уракен саю учи, Уракен ороси учи, Уракен маваси учи, Уракен уширо маваси учи) - выполнение с места из различных стоек (Киба Дачи, Дзенкуцу Дачи, Шико дачи). Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники рук.

Ударная техника ног: Ударная техника ног: Какэ гери, Аши гери гедан, ударные техники с разворота Уширо гери, Уширо маваси гери, «Торнадо»;

удары ногами в прыжке (Тоби гери) всех ранее изученных техник. Выполнение техник по воздуху, в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Регламентированный спарринг с применением техники ног.

Бросковая техника: Бросковая техника: приемы самостраховки при падениях (вперед, на спину, на правый и левый бок); бросок Осото гари, подсечки Аши-баррай, Джигуаши-гери. Выполнение бросковой техники в паре с несопротивляющимся и сопротивляющимся партнером. Контратаки с использованием броском Осото гари, подсечками Аши-баррай, Джигуаши-гери. Регламентированный спарринг с применением бросковой техники защиты.

Связки ашихара-каратэ: Связки ашихара-каратэ: выполнение техники 6 и 5 кю в комбинациях по воздуху, с несопротивляющимся партнером, с партнером в режиме спарринга; с применением только техники рук, только техники ног; с применением техники рук, ног и бросковой техники. Комбинирование атакующих действий с защитными действиями. Выполнение связок с применением принципа «сабаки». Регламентированный спарринг с применением связок.

Изучение Ката Ашихара-каратэ: Изучение Ката Ашихара-каратэ: принципы построения ката в ашихара-каратэ. Изучение элементов ката на 6 кю (Гейко но ката сонно ити) на 5 кю (Гошин но ката сонно ни). Изучение ката 6 кю (Гейко но ката сонно ити) и 5 кю (Гошин но ката сонно ни) в целом (по воздуху, в паре, с группой нападающих).

Технико-тактическая подготовка

Защитные технико-тактические действия. Защитные технико-тактические действия. Блокировка. Клинч. Маневрирование. Вызов. Комбинирование.

Тактика в нападении. Тактика в нападении. Угроза. Финты руками. Финты ногами. Обманные движения. Повторные атаки.

Тактические маневры и контратаки. Тактические маневры и контратаки. Перемещения в защите. Перемещения в нападении. Тактическое использование края татами. Контратаки с опережением. Контратаки с блоком. Контратакующие действия после попытки броска.

Психологическая подготовка

Подготовка к длительному тренировочному процессу. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Медитация. Самонастройка самовнушение. Командные игры как средство психологической подготовки (умение работать в команде, подчиняться, руководить). Развитие волевых качеств посредством длительного выполнения тяжелых физических упражнений. Беседа о поражениях и их неизбежности и важности в становлении спортсменов. Вербальное разрешение конфликтных ситуаций без применения навыков самозащиты.

Повторение. Выбор наименее изученных тем и повторение пройденных тем.

Зачет.

Сдача нормативов: испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Теоретический тест: Тестирование обучающихся по ашихара-каратэ.

Контрольные спарринги: Спарринги по заданию; свободные тренировочные спарринги. Двое против одного. «Стенка на стенку». Спаринговая игра «Волчья яма».

Аттестация: промежуточная аттестация; итоговая аттестация; аттестация на присвоение 6 кю (декабрь) и на 5 кю (май).

Учебный план

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	4	
1.1	Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	20	26	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	7	8	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	3	4	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхательная гимнастика	1	3	4	Педагогическое наблюдение.
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	2	14	16	
3.1	Специальные физические упражнения	1	3	4	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
3.2	Работа на снарядах	1	11	12	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4	<i>Техническая подготовка</i>	26	96	122	
4.1	Техника защиты.	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	4	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	6	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое

					наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	8	14	22	
5.1	Защитные технико-тактические действия	2	2	4	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.2	Атакующие технико-тактические действия	2	6	8	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
5.3	Тактические маневры и контратаки	4	6	10	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	<i>Психологическая подготовка</i>	4	4	8	Педагогическое наблюдение.
7	<i>Повторение пройденного материала</i>	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	<i>Зачет.</i>	2	8	10	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	4	4	Педагогическое наблюдение.
9	<i>Аттестация</i>	0	4	4	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	52	164	216	

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	2		
2	Этикет каратэ. Ритуалы. История ашихара-каратэ.	2		
3	ОФП. Развитие координации.	2		
4	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
5	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
6	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
7	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
8	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
9	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
10	ОФП. Развитие выносливости.	2		
11	ОФП. Развитие гибкости.	2		
12	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
13	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
14	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
15	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
16	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
17	СФП. Работа на снарядах.	2		
18	ОФП. Силовая подготовка.	2		
19	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
20	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
21	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
22	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
23	Бросковая техника.	2		
24	Повторение пройденного материала.	2		
25	Зачет. Сдача нормативов.	2		
26	Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити.	2		
27	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
28	СФП. Работа на снарядах.	2		
29	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
30	Защитные технико-тактические действия	2		
31	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
32	Атакующие технико-тактические действия	2		
33	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
34	Атакующие технико-тактические действия	2		
35	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
36	СФП. Работа на снарядах	2		
37	Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити.	2		
38	Психологическая подготовка. Общая.	2		
39	Тактические маневры и контратаки.	2		
40	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
41	Техническая подготовка. Связки Ашихара-	2		

	каратэ.			
42	Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити.	2		
43	ОФП. Развитие выносливости.	2		
44	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
45	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
46	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
47	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
48	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
49	Изучение элементов Гейко но Ката сонно ити.	2		
50	Аттестация на присвоение квалификации 6 кю по ашихара-кратэ.	2		
51	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
52	Психологическая подготовка.	2		
53	ОФП. Развитие координации.	2		
54	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
55	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
56	Атакующие технико-тактические действия	2		
57	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
58	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
59	СФП. Специальные физические упражнения.	2		
60	ОФП. Развитие выносливости.	2		
61	ОФП. Развитие гибкости.	2		
62	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
63	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
64	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
65	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
66	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
67	СФП. Работа на снарядах.	2		
68	ОФП. Силовая подготовка.	2		
69	ОФП. Дыхательная гимнастика.	2		
70	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
71	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
72	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
73	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
74	Повторение пройденного материала.	2		
75	Зачет. Контрольные спарринги.	2		
76	Изучение Гошин но Ката сонно ни.	2		
77	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		
78	СФП. Работа на снарядах.	2		
79	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
80	Защитные технико-тактические действия.	2		
81	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
82	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
83	Атакующие технико-тактические действия.	2		
84	Тактические маневры и контратаки.	2		
85	Техническая подготовка. Связки Ашихара-каратэ.	2		

86	Тактические маневры и контратаки.	2		
87	ОФП. Силовая подготовка.	2		
88	СФП. Работа на снарядах.	2		
89	Изучение Гошин но Ката сонно ни.	2		
90	Психологическая подготовка. Общая.	2		
91	Тактические маневры и контратаки.	2		
92	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
93	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
94	Изучение Гошин но Ката сонно ни.	2		
95	ОФП. Развитие выносливости.	2		
96	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
97	Техническая подготовка. Бросковая техника.	2		
98	Техническая подготовка. Ударная техника рук.	2		
99	Техническая подготовка. Ударная техника ног.	2		
100	Техническая подготовка. Техника защиты.	2		
101	Повторение Гошин но Ката сонно ни.	2		
102	Тактические маневры и контратаки	2		
103	Техническая подготовка. Связки Ашихара-кратэ.	2		
104	Психологическая подготовка. Специальная.	2		
105	Повторение Гошин но Ката сонно ни.	2		
106	Зачет. Теоретический тест.	2		
107	Зачет. Сдача нормативов.	2		
108	Аттестация на присвоение квалификации 5 кю по ашихара-кратэ.	2		
	ИТОГО	216		

Педагог дополнительного образования: _____ (Акопян А.В.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

39. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнелл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
40. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.
41. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. Ульяновск.
42. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
43. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
44. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 №1 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 37с.
45. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ президента РФ от 24.03.2014 №172 // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 46-47.
46. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений: письмо Минобрнауки России от 16.05.2012 № МД-520/19.
47. Об утверждении государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации. «Развитие физической культуры и спорта»: утв. постановлением Правительства РФ от 15.04. 2014 № 302 // Справочник руководителя ОУ. – 2014. – №11. – 23с.
48. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.
49. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.
50. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с СанПин 2.4.4.3172-14)(Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014.№33660) [Электронный ресурс].
51. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
52. Теория и методика физического воспитания. Учебник в 2 томах под ред. Т.Ю. Крুцевич. Университет физической культуры и спорта г. Киев. Изд-во «Олимпийская литература».
53. Правила вида спорта вестистилевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.
54. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Книга III. Методика подготовки./ Туманян Г.С.- М.: Советский спорт, 1998. — 400 с.
55. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012г.№ 273 – ФЗ // Вестник образования России. – 2013. – №3-4.
56. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо)./ Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.:ТВТ Дивизион, 2011.-160с.

57. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

10. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
11. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
12. Аттестационная программа по «Ашихара-интершнешнл»/ Зыкин А.А., Мещеряков Н.Г., Назаров Д.С.- М. 2016.-87с.
13. Трактат о военном искусстве/ Сунь Цзы- рус.перевод.
14. Кодекс Бусидо ("Сокрытое в листве")/ Ямамото Цунэтомо – рус.перевод.
15. Правила вида спорта всестилевоме каратэ. Утв. Приказ Минспорта от 15.06.2015 г №634 с изменениями от 22.02.2019г №156.
16. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.
17. <https://aikorussia.ru/>
18. <https://ashihara-karate.ru/>