

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического
совета

Протокол № 3
от «06» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____ Ахмедиева Г.А.

Приказ № 139 от «06» июня 2023 г.

«КЁКУСИНКАЙ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: от 6 до 18 лет

Срок реализации: 1 год

РЕКОМЕНДОВАНО:

на заседании методического совета

Протокол № 5
от «10» мая 2023 г.

Разработчик:

Чайкина В.С.-
тренер-преподаватель

г. Новошахтинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....3-5

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план (по годам обучения)5-6

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Формы аттестации..... .6

3.2. Планируемые результаты..... .6

РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Техника безопасности при проведении занятий.....12-13

4.2. Материально-техническое оснащение.....13-17

4.3 .Список литературы.....17-18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ представляет собой нечто большее, чем обыкновенная спортивная борьба. Каратэ - это вечно живое искусство и, прежде всего, движение. Это постоянное творчество, особенно в области применения боевой техники.

Кёкусинкай - явился следствием феноменальных достижений его создателя Масутацу Оямы, и бесспорных достоинств основанной им школы.

В название "Кёкусинкай" вложен глубокий смысл.

Кёку - означает конечность, предел.

Син - означает истину или реальность.

Кай - означает собрание или связь.

Эта система боевой и психологической подготовки, духовно- нравственного воспитания мастеров и понимается она как "союз искателей абсолютной истины".

Нормативно-правовая база определяется основными нормативными документами, положенными в основу программы:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества;

Устав МБУ ДО «ЦРТДиЮ».

Программа «Кёкусинкай» имеет свою специфику, выражающуюся в силовых, динамических принципах ведения боя. В данном стиле не уклоняются от боя, не "отталкиваются" от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру "плотного", практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе.

Программа по Каратэ Кёкусинкай предполагает овладение не только техническими навыками, различными методами физической подготовки, самозащитой, но и системой дыхательных упражнений, воспитание духовно-нравственной культуры, системой психорегуляции.

Данный план занятий дает возможность обучающимся:

- погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок;
- приобщиться к духовному, эмоциональному опыту, заложенному в этикете каратэ;
- ощутить пластическую красоту динамичного стиля;
- овладеть основами реальной самозащиты.

Программа предназначена для 1 года обучения

1 уровня - подготовительного. Возрастная категория - от 6-18 лет.

Цель:

Основная цель спортивной секции каратэ Кёкусинкай - формирование всесторонне духовного и физического развития обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья обучающихся, повышение уровня жизнедеятельности, повышение сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- повышение функциональных возможностей организма до необходимого безопасного или должного уровня развития физических качеств;
- овладение двигательными умениями и навыками для обеспечения безопасной жизнедеятельности;
- сообщение знаний в области стиля каратэ Кёкусинкай и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;
- формирование мотивационных установок обучающихся на физическое и духовное самосовершенствование;
- формирование мировоззрения, этическое, нравственное воспитание (уважение к человеку, к своей Родине, самому себе).

Формы и режим занятий.

Данный тематический план предполагает использование разнообразных форм, методов и технологий организации занятий секции. Активно используются игровые

технологии, которые востребованы с детьми любого возраста. Для мотивации обучающихся в план включены игры-соревнования, совместные мероприятия с родителями.

Занятия проходят: на первом году обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

Данным тематическим планом предусмотрены следующие виды и формы контроля:

- 1 этап - предварительный: выявление первоначального уровня знаний. Производится методом входной диагностики, в которую входят собеседование, наблюдение.
- 2 этап - промежуточный: корректирование и управление образовательным процессом. Производится методом промежуточной аттестации, в которую входят проверка и оценка результатов по итогам полугодия. Проводится в форме контрольного занятия.
- 3 этап - итоговый: определение успешности и эффективности реализации тематического плана. Производится методом итоговой аттестации (проводится в конце учебного года: накануне перевода на следующую ступень обучения или по окончанию обучения) Форма проведения итогов: участие в отчетном празднике.

Методы контроля:

Беседа, тестирование, практическая работа ребенка.

Знания и умения детей определяются по активности освоения материала во время самих занятий и при проведении мероприятий.

Ожидаемые результаты:

- знание базовых соек, блоков, ударов руками, ударов ногами, технических приемов
- наличие сформированного мировоззрения, этического, нравственного воспитания;
- умение владеть двигательными навыками для обеспечения безопасной жизнедеятельности;
- наличие сформированных мотивационных установок обучающихся на физическое и духовное самосовершенствование;
- наличие знаний в области стиля каратэ Кёкусинкай и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;
- дети смогут осознаннее относиться к собственному здоровью, овладеют доступными способами его укрепления, у них сформируется потребность к

ежедневной двигательной активности, повысить уровень быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, общей выносливости.

Учебно-тематическое планирование на учебный год

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Психологическая подготовка.	16	10	6
2.1	Анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности детей, подростков, взрослых.	4	2	2
2.2	Психология единоборств.	4	2	2
2.3	Методы психодиагностики и психорегуляции в единоборствах.	4	2	2
2.4	Чувства, эмоции, действия в экстремальных условиях.	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка.	58	8	50
3.1	Основы теории и методики обучения в спортивной тренировке	4	2	2
3.2	Развивающие упражнения бег, ходьба и т.д.	12	-	12
3.3	Гимнастика. Развитие ловкости и реакции.	12	-	12
3.4	Атлетическая подготовка	14	2	12
3.5	Самоконтроль функционального состояния организма во время занятий физическими упражнениями.	8	2	6
3.6	Меры предупреждения травматизма на занятиях. Восстановление спортсменов после травм и нагрузок.	8	2	6
4	Школа каратэ Кёкусинкай	64	4	60
4.1	Школа каратэ Кёкусинкай: стиль, организация, нормативы, этикет, термины	16	2	14
4.2	Обучение базовой технике каратэ Кёкусинкай.	32		32
4.3	Обучение свободному бою. Тактика ведения боя (общие подходы).	16	2	14
5.	Техника безопасности	2	2	-
5.1	Соблюдение правил правильного питания. Будь здоровым на тренировке.	-	1	-
5.2	Правила ТБ во время отработки техники.	1	-	-
5.3	Сезонные правила ТБ	1	1	
6.	Подведение итогов	3	1	2
6.1	Терминология техники каратэ Кёкусинкай	1	1	-
6.2	Контроль физических нормативов	1	-	1
6.3	Экзамен по базовой технике каратэ Кёкусинкай	1	-	1

Итого:	144	22	122
--------	-----	----	-----

Содержание первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)

Знакомство с группой. Знакомство с планом, направленностью и содержанием занятий, требованиями к обучающимся. Правила поведения и техника безопасности на занятиях, правила пользования инвентарем. Влияние регулярных занятий в секции на развитие организма воспитанников.

Тема 2. Психологическая подготовка. (16часов)

Формирование психолого-педагогической подготовки, применяемой с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психологических качеств, необходимых для успешности выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В психологическую подготовку включены такие темы: анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности детей, подростков, взрослых; психология единоборств; методы психодиагностики и психорегуляции в единоборствах; чувства, эмоции, действия в экстремальных условиях.

Тема 3. Общая физическая подготовка. (58ч)

В общую физическую подготовку входят как теоретическая подготовка, так и физическая. К теоретической подготовке относится освоение основ теории и методики обучения в спортивной тренировке. Значение утренней зарядки. Знакомство с программой курса. Техника Дыхания. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой курса каратэ Кёкусинкай. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена спортсмена.

К физической подготовке относится ряд развивающих упражнений.

Ходьба.

Ходьба обычная, на носочках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево).

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами).

Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границы зала, змейкой (между предметами), врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

Ходьба между линиями (расстояние 15-10см.), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3см.), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35см.)

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-15 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. Бег на расстоянии 40-60 см. со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м.), между предметами, змейкой, по горизонтальной наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; ползание под веревку, дугу (высота 50см.) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой право и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м.), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

Прыжки с высоты 20-25 см. в длину с места (не менее 70 см.)

Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,6-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Размахивать руками вперед - назад; выполнять круговые движения руками,

согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачивать в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене.

Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предмет с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

Сохранение равновесия в разных позициях: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

4. Школа каратэ Кёкусинкай (64 часа)

В данную тему входят ознакомление обучающихся с организацией, нормативами, этикетом, терминами, стилем боевого искусства. Основы этики школы каратэ Кёкусинкай. Применение в повседневной жизни.

Техническая подготовка, изучение базовой техники.

Основные положения. Основные виды движений руками. Основные виды позиций. Основные виды перемещений. Основные виды движений ногами. Изучение комплексов начального уровня.

5. Техника безопасности (2 часа)

В данную тему входят ознакомление обучающихся с:

- правилами сбалансированного питания спортсмена;
- правилами пользования спортивными снаряжениями;
- правилами поведения во время тренировки;
- правилами присутствия на тренировке здоровым;
- правилами поведения при отработке техники в одиночку и по парам;
- правилами поведения в осенний, зимний, весенний и летний сезоны.

6. Подведение итогов (2 часа).

Беседа, тестирование, практическая работа ребенка.

Знания и умения детей определяются по активности освоения материала во время самих занятий и при проведении мероприятий.

Ожидаемые результаты:

- знание базовых соек, блоков, ударов руками, ударов ногами, технических приемов
- наличие сформированного мировоззрения, этического, нравственного воспитания;
- умение владеть двигательными навыками для обеспечения безопасной жизнедеятельности;
- наличие сформированных мотивационных установок обучающихся на физическое и духовное самосовершенствование;
- наличие знаний в области стиля каратэ Кёкусинкай и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;
- дети смогут осознаннее относиться к собственному здоровью, овладеют доступными способами его укрепления, у них сформируется потребность к ежедневной двигательной активности, повысить уровень быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, общей выносливости.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

мячи тяжелые и легкие

обручи

скакалки

макивары (подушки)

экипировка (шлем, защита для солнечного сплетения, перчатки, паховая раковина, накладки на голеностопы)

маты или татами

скакалки

канат

груши

скамейки (лавочки)

секундомер, свисток

DVD, CD проигрыватель

В своей работе при подборе материала следую общим дидактическим принципам:

- Принцип доступности и постепенности, соответствие возрастным особенностям детей, объём знаний должен быть невелик, а содержание понятным.
- Принцип повторности, многократное повторение движений помогает успешному физическому развитию, запоминанию.
- Принцип наглядности, наглядные пособия являются средством для создания новых и воспроизведения имеющихся образов в сознании детей.
- Принцип сознательности и активности, дети воспроизводят те знания, умения и навыки, которые имеют отношение к новому. Только на основе известного, можно освоить новое. Сознательное отношение предполагает, прежде всего, формирование познавательных интересов.
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья детей.

- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.
- Принцип творческой направленности. В результате этого принципа ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ

Инструкция по технике безопасности на занятиях Каратэ, охране жизни и здоровья обучающихся.

«Безопасность и здоровье каждого – зависит от каждого!»

Заниматься на тренировках по Каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ в МБУ ДО "ЦРТДиЮ", в том числе и с настоящей инструкцией по технике безопасности на занятиях Каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

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

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера или «Старшего», самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек,

подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

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

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

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера («Старшего»).

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в «Кихоне» (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый тренером («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера («Старшего») снизить для него нагрузку (хотя в Каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру («Старшему»). При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам Каратэ от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно

изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях Каратэ до конца занятия.

13. Необходимо быть особенно осторожным и внимательным при изучении техники защиты от любого оружия (ножа, палки, пистолета и другого), чтобы случайно не травмировать им своего партнёра или кого-либо другого.

14. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно («Доги»), с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. «Доги» аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

16. На занятиях в МБУ ДО "ЦРТДиЮ" каратэ строго запрещается:

16.1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера («Старшего») или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

16.2. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

16.3. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

16.4. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

16.5. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

16.6. Использовать на занятиях настоящее оружие (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

16.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Ученик, нарушивший правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

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

ЛИТЕРАТУРА:

1. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. – Краснодар, 2001.
2. Журнал спортивный психолог №3 (24) 2011г.
3. Интернет ресурсы: <http://www.karateboec.ru/page299/rules2/>
4. Марищук В.Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. – Л.: ВДКИФК, 2005.
5. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №1 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
6. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №2 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
7. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №3 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
8. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №4 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин

9. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №5 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
10. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №6 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
11. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
12. Улькин В.Н. Физическая подготовка. – Минск, 2001.