

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«26» июня 2025 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
Протокол № 1
от «26» июня 2025 г.
Введена в действие Приказом
от «26» июня 2025 г. № 89-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
«Ашихара – каратэ» Мастер
Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 12 - 18 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Каган Михаил Альфредович,
педагог дополнительного образования

г. Самара,
2025

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Список терминов.
6. Список литературы.
7. Приложения.

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) образовательная 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:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮОЦ «Подросток» г.о. Самара.

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 сердечно-сосудистую 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 синего пояса 8 кю до коричневого 1 кю) и мастерских степеней (от черного пояса 1 дан до 9 дана). Последовательный переход от новичка, далее, 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 8 кю до 4 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.

Базовый уровень (соответствует третьему 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 отрабатывают стойки, удары руками и ногами, изучают технику более сложных ударов и способов передвижений, знакомятся с тактикой ведения боя и правилами соревнований, а также начинают осознанно и с должной техникой выполнять обязательные комплексы, называемые «ката». Воспитанники получают позитивный соревновательный опыт, став участниками соревнований различного уровня. По окончании базового уровня, обучающиеся осваивают программу экзамена по Ашихара-каратэ на 6 и 5 кю (желтые пояса по Ашихара-каратэ).

Углубленный уровень (соответствует четвертому 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 стойкие навыки участия в соревнованиях. По окончании обучения на углубленном уровне обучающиеся осваивают программу экзамена по Ашихара-каратэ на 5 кю и 4 кю (желтые и зеленые 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.

Основные направления тренировок на углубленном уровне – обучение противодействию группе нападающих, четкое владение перемещениями с целью ухода с линии атаки и проведения быстрой контратаки в незащищенные места соперника, использование принципа «сабаки» (яп. «быстрое решение») для выработки эффективной тактики ведения боя. Все это возможно только при отличной физической кондиции, хорошей растяжке, мгновенной реакции и умении двигаться максимально быстро. На все это и направлено обучение на данном уровне.

Обучение на углубленном уровне создает предпосылки для достижения обучающимися старших поясов в Ашихара-каратэ, что дает много шансов получения спортсменами мастерских уровней в будущем. По окончании обучения на продвинутом уровне обучающиеся осваивают программу экзамена по Ашихара-каратэ на 4 кю (зеленый пояс по Ашихара-каратэ). Далее, с целью дальнейшего повышения мастерства и поддержания имеющегося уровня физической кондиции и техники, желающие могут продолжить занятия в клубах города.

Конечно, все обучающиеся осваивают технику Ашихара-каратэ не одинаково быстро, кто-то быстрее, кто-то медленнее. И, конечно, мы всегда учитываем индивидуальные физические и психические особенности каждого ребенка. Поэтому, достижения определенных поясов по окончании этапов и сама продолжительность этапов – это не догма, это наш ориентир, основанный на большом опыте и на усредненных результатах занятий детских групп. Возможно, кто-то сможет получить более высокий пояс, кто-то задержится на предыдущем.

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 занятиях, 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 получающихся 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 определению и развитию индивидуальных способностей воспитанников. При сдаче экзаменов (кю-тестов) на пояса мы ориентируемся на международные экзаменационные требования по Ашихара-каратэ (Приложение 1).

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;
- воспитать способность к самооценке и самоконтролю;
- способствовать вовлечению родителей обучающихся в совместную воспитательную деятельность.

Срок освоения программы, объём программы, режим занятий.

Программа «Ашихара – каратэ. Совершенствование.» рассчитана на 2 года обучения, учебно-тематический план создается из расчета: в первый и второй годы обучения – 216 часов 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.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Ашихара-каратэ» Мастер ориентирована на детей, юношей и девушек в возрасте от 12 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;
- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов, записей поединков;
- теоретические и практические семинары;
- аттестационные экзамены;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- индивидуальные занятия в период подготовки к ответственным мероприятиям;
- учебно-методические сборы и спортивные лагеря (вне сетки учебных часов);

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

Условия приема в объединение.

Оптимальная наполняемость групп каждого года обучения – 12 человек.

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 12-18 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

2. 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 – 40 минут;
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут;
- Режим работы объединения в течение учебного года:

Название объединения	Год обучения	Длительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
Ашихара-каратэ	1-й	2 акад. часа по 40 минут	3	108	6	216

Ашихара- кратэ	2-й	2 акад. часа по 40 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.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения(базовый уровень)

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<i>Вводное занятие</i>	2	1	3	
1.1	Особенности программы в этом году. Инструктаж по технике безопасности.	1	0	1	Опрос. Тестирование.
1.2	Этикет каратэ. Ритуалы. История Ашихара-каратэ.	1	1	2	Опрос. Тестирование.
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	6	23	29	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	8	9	Контрольные нормативы.
2.3	Развитие координации	1	4	5	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	4	5	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхание в каратэ	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>	16	96	122	
4.1	Техника защиты.	2	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	4	20	26	Педагогическое наблюдение.

4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	Технико-тактическая подготовка	6	13	19	
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	2	5	7	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	Психологическая подготовка	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
7	Повторение пройденного материала	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	Зачет.	2	10	12	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	6	6	Педагогическое наблюдение.
9	Аттестация	1	6	7	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	39	167	216	

2-й год обучения (углубленный уровень)

№	Темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	
1.1	Особенности программы в этом году. 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	23	29	
2.1	Силовая подготовка	2	4	6	Контрольные нормативы.
2.2	Развитие выносливости	1	8	9	Контрольные нормативы.

2.3	Развитие координации	1	4	5	Контрольные нормативы.
2.4	Развитие гибкости	1	4	5	Контрольные нормативы.
2.5	Дыхание в каратэ	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>	16	96	122	
4.1	Техника защиты.	2	14	18	Педагогическое наблюдение.
4.2	Ударная техника рук.	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.3	Ударная техника рук ног	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.4	Бросковая техника	2	16	20	Педагогическое наблюдение.
4.5	Связки Ашихара-каратэ	4	20	26	Педагогическое наблюдение.
4.6	Изучение Ката Ашихара-каратэ	4	14	18	Педагогическое наблюдение.
5	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	6	12	18	
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	2	4	6	Контрольные спарринги. Педагогическое наблюдение.
6	<i>Психологическая подготовка</i>	2	2	4	Педагогическое наблюдение.

7	Повторение пройденного материала	2	2	4	Педагогическое наблюдение.
8	Зачет.	2	10	12	
8.1	Сдача нормативов	0	4	4	Тестирование
8.2	Теоретический тест.	2	0	2	Тестирование
8.3	Контрольные спарринги	0	6	6	Педагогическое наблюдение.
9	Аттестация	1	6	7	Экспертная оценка
	Итого за период обучения	39	167	216	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-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: 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 секунднй 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 (Шошин но ката сонно ни и Нагэ но ката соно ни) на 5 кю (Кумитэ но ката сонно ни). Изучение ката 6 кю (Шошин но ката сонно ни и Нагэ но ката соно ни) и 5 кю (Кумитэ 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).

2-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 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 секунднй 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 (Шошин но ката сонно ни и Нагэ но ката соно ни) на 5 кю (Кумитэ но ката сонно ни). Изучение ката 6 кю (Шошин но ката сонно ни и Нагэ но ката соно ни) и 5 кю (Кумитэ 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).

5. СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

ОБЩИЕ

СЕСАЙ - основатель

СЕНСЕЙ - учитель

СЕМПАЙ - старший

АГЕ - вверх

АЮМИ АШИ - перемещение со сменой ног

ВАДЗА - техника

ГАНМЕН - лицо

ГЕДАН - нижний уровень

ГЕРИ- ВАДЗА - техника ног

ГЯКУ - разноименное движение

ДАН - мастерская степень

ДАЧИ - стойка

ДЗАДЗЕН - поза сидячей медитации

ДЗЕДАН - верхний уровень

ДЗУКИ - удар рукой с концентрацией

ДЗЮЙ КУМИТЭ - свободный бой

ДОДЗЕ - зал, школа

ДОДЗЕ-КУМИТЭ - условный бой с поочередной атакой

ЁЙ - приготовиться

ЁКО - в сторону

КАРАТЭ-ГИ - кимоно, форма

КЕАГЕ - маховое движение

КЕКОМИ - проникающее движение

КИМЕ - концентрация

КИХОН-базовая техника

КОКАРИ-КЕЙКО-дорожка

КОНДИЦИЯ - физическая подготовка

КОТЭ ГАЕШИ-круговой бросок с захватом кисти

КУМИТЭ-бой

КЮ-ученическая степень
МАОЙ-дистанция
МОВАТЭ-разворот
МОВАШИ-по кругу, круг
МАО-вперед
МАКИ КОМИ НАГЕ-бросок вовнутрь
МАТЭ-смена
МИГИ-правая
МОКУСО-медитация
НАГЕ-бросок
НАГЕ-ВАДЗА-техника бросков
НАОРЭ-вернуться в исходное положение
ОБИ-пояс
ОЙ-одноименное движение
ОТОШИ-вниз
РАНДОРИ-тренировочный спарринг
РЕНРАКУ -комбинация
РЭЙ-поклон
САБАКИ-работа с партнером
САЮ-в сторону, сторона
СОТО-внутри
ТАЙ САБАКИ-выполнение техники в режиме боя
ТАМЕШИВАРИ-разбивание твердых предметов
ТАТЭ-встать
ТОБИ-удар в прыжке
ТОРИ-ВАДЗА-техника атаки
ТЭ-ВАДЗА-техника рук
УКЕ-ВАДЗА-техника защиты
УКЕМИ-техника падений
УРА НАГЕ-бросок наружу
УЧИ-наружу
УЧИ-секущий удар
УШИРО-назад
ХАДЖИМЭ-начать
ХИДАРИ-левая
ЦУГИ АШИ-перемещение без смены ног
ЧУДАН-средний уровень
ШИХО НАГЕ-круговой бросок
ЯМЭ-закончить
ЯСУМЭ-расслабиться

СТОЙКИ

ДЗЕНКУТСУ ДАЧИ

КАГЕ ДАЧИ

КИБА ДАЧИ

КОКУТСУ ДАЧИ

КУМИТЭ ДАЧИ

МУСУБИ ДАЧИ

НЕКО АШИ ДАЧИ

САНЧИН ДАЧИ

УЧИ ХАЧИЖИ ДАЧИ

ФУДО ДАЧИ (ЁЙ ДАЧИ)

ХАЙСОКУ ДАЧИ

ХЕЙКО ДАЧИ

УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

АШИ-стопа

КАКАТО-пятка

КЕЙКО-рука-клюв

КЕНТОС-две первые костяшки кулака

КОКЕН-наружная часть запястья

КОТЭ-предплечье

КУМАДЭ-медвежья лапа

НУКИТЭ-рука-копье

СЕТЕЙ -нижняя часть (основание) ладони

СОКУТО-ребро стопы

СУНЕ-голень

СЭЙКЕН-кулак

ТЕЙСОКУ-выемка стопы

ТЕЙШО-ладонь

ТЕТСУИ-рука-молот

ТЭ-рука

ТЮСОКУ-подушка под пальцами ног

УРАКЕН-обратная часть кулака

ХАЙСОКУ-подъем

ХАЙТО-внутреннее ребро ладони

ХАЙШУ-обратная сторона ладони

ХИДЖИ (ЭМПИ)-локоть

ХИДЗА-колени

ХИРАКЕН-пальцы сжаты наполовину

ШУТО-ребро ладони

БЛОКИ

ГЕДАН БАРАИ-нижний блок
ДЖУДЖИ УКЕ-блок скрещенными руками
ДЗЕДАН УКЕ-верхний блок
КАГЕ УКЕ-блок предплечьем
МАВАШИ ГЕДАН БАРАИ-круговой нижний блок
МАВАШИ УКЕ-круговой блок
МОРОТЭ УКЕ-двойной блок
ОСАЕ УКЕ-блок сверху давлением
СОТО УКЕ-блок снаружи вовнутрь
СУНЕ УКЕ-блок голенью
СУНЕ-КОТЭ УКЕ-блок голенью и предплечьем
УЧИ УКЕ-блок изнутри наружу
ШУТО УКЕ-блок ребром ладони

УДАРЫ РУКАМИ

АГЕ ДЗУКИ-удар снизу-вверх
АГО ДЗУКИ-прямой удар в подбородок
ГЬЯКУ ДЗУКИ-удар со стороны задней ноги
МОРОТЭ ДЗУКИ-двойной удар
ОЙ ДЗУКИ-удар со стороны передней ноги
СЕЙКЕН ДЗУКИ-прямой удар кулаком
ТАТЕ ДЗУКИ-вертикальный кулак
УРА ДЗУКИ-круговой вертикальный удар
ШИТА ДЗУКИ-кулак ладонью вверх
ЯМА ДЗУКИ-двойной удар на разных уровнях

СЕКУЩИЕ

АГО УЧИ-секущий удар снизу в подбородок
ХИДЖИ (ЭМПИ) УЧИ-удар локтем вперед
МАВАШИ ХИДЖИ(ЭМПИ)УЧИ-круговой удар локтем
ОТОШИ ХИДЖИ(ЭМПИ)УЧИ-удар локтем сверху вниз
УШИРО ХИДЖИ (ЭМПИ) УЧИ-удар локтем назад
ХИДЖИ(ЭМПИ)АГЕ УЧИ-удар локтем снизу вверх
УРАКЕН ШОМЕН ГАНМЕН УЧИ-удар перевернутым кулаком в лицо
УРАКЕН САЮ ГАНМЕН УЧИ-удар перевернутым кулаком в сторону в лицо
УРАКЕН ХИЗО УЧИ-удар перевернутым кулаком в сторону по ребрам
УРАКЕН ГАНМЕН ОТОШИ УЧИ-удар перевернутым кулаком в лицо сверху
УРАКЕН МАВАШИ УЧИ-круговой удар перевернутым кулаком
ШУТО ОТОШИ ГАНМЕН УЧИ-удар ребром ладони сверху по голове

ШУТО ХИЗО УЧИ-удар ребром ладони по ребрам
ШУТО ЕКО ГАНМЕН УЧИ-удар ребром ладони в сторону по голове
ШУТО КОМИ КАМИ УЧИ-удар ребром ладони сбоку снаружи по голове
ТЕТСУИ ОТОШИ ГАНМЕН УЧИ-удар молотом сверху по голове
ТЕТСУИ ХИЗО УЧИ-удар молотом по ребрам
ТЕТСУИ ЕКО ГАНМЕН УЧИ-удар молотом наотмашь в сторону по голове
ТЕТСУИ КОМИ КАМИ УЧИ-удар молотом сбоку снаружи по голове
ХАЙТО МАВАШИ УЧИ-круговой удар внутренним ребром ладони
ГЕДАН ХАЙТО УЧИ-удар внутренним ребром ладони вниз в пах
ХАЙСЮ УЧИ-удар тыльной стороной ладони
КОКЕН УЧИ-удар запястьем
КЕЙКО УЧИ-удар "клювом" в глаза
ХИДЗА ГЕРИ-удар коленом
УДАРЫ НОГАМИ
КИН (КИНТЕКИ)ГЕРИ-удар ногой в пах
МАЕ ГЕРИ-удар ногой вперед
МАЕ КАКАТО ГЕРИ-удар пяткой вперед
МАЕ КЕАГЕ-маховый удар
КАНСЕТСУ ГЕРИ-удар ребром стопы вниз в сторону
УШИРО ГЕРИ-удар ногой назад
КАКАТО ОТОШИ ГЕРИ-удар ногой сверху вниз
МАВАШИ ГЕРИ-круговой удар ногой
УРА МАВАШИ ГЕРИ-обратный круговой удар ногой
УРА УШИРО МАВАШИ ГЕРИ-обратный круговой удар ногой с разворотом
ЁКО ГЕРИ-боковой удар ногой
ЁКО КЕАГЕ-маховый боковой удар ногой
УЧИ МОМО ГЕРИ-удар ногой по внутренней стороне бедра
ДЖИКУАШИ ГЕРИ-ударная подсечка
ХИКАКЕ-удар щиколоткой
САНКАКУ ГЕРИ-удар ногой вперед под углом

ДЫХАНИЕ

НОГАРЭ-восстанавливающее дыхание вниз
НОГАРЭ-2 (ГЪЯКУ)-восстанавливающее дыхание вверх
МАВАШИ НОГАРЭ-круговое восстанавливающее дыхание (5 направлений)
ИБУКИ-возбуждающее дыхание

ПРИВЕТСТВИЯ

ШОМЕН НИ РЭЙ-приветствие знамени школы
ДОДЗЕ НИ РЭЙ- приветствие залу (додзё)
СЕНСЕЙ НИ РЭЙ-приветствие учителю
ОТАГАЙ НИ РЭЙ-приветствие друг другу

СЧЕТ

ИТИ-один
НИ-два
САН-три
СИ-четыре
ГО-пять
РОКУ-шесть
СИТИ-семь
ХАДИ-восемь
КУ-девять
ДЗЮ-десять

ТЕРМИНЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

АКО (СИРО) НОКАТИ-победа одного из бойцов
АКО-боец с красным поясом
ВАЗА-АРИ АВАСАТЭ ИППОН-очко (победа) по сумме двух ваза-ари
ВАЗА-АРИ-пол-очка (половина победы)
ГАЙТЭН-предупреждение
ДАМЭ-устное предупреждение(скрещенные руки)
ДЗЕГАЙ-предупреждение за выход за татами
ДОСО-приглашение бойцов на татами
ИППОН-очко(победа)
КАНЗА-технический арбитр
КАНТОКУ-ассистент при бойце
КИРОКУ-официальные лица
МОТОНО ИТИ-встать на свои места
МУБОБИ-отсутствие безопасности
НО КИКИНГ-противник не явился
САЙШИАЙ-повторный бой
СЕНШУ-боец
СИКАКУ-дисквалификация
СИРО - боец с белым поясом
СУКАТИ-продолжить бой
ТАМЕШИВАРИ-ФУКУШИН - судья при тамешивари
ТОРИ МАССЕН - техническое действие не замечено

ФУКУШИН - боковой судья

ХАНСОКУ - дисквалификация

ХАНТЕЙ КУСАЙ МАСТ - вынесение решения боковыми судьями

ХИКИВАКЕ - ничья

ЧУЙ- предупреждение

ШИПЕН - судейская бригада

ШИПЕН-ШО - главный судья

ШУШИН - рефери на татами

ЮКО-четверть очка (половина ваза-ари)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Ашихара-каратэ». М. Ткач. – М.: 1996. – 93 с.
2. Боевые искусства. Энциклопедический справочник. А.Е.Тарас. -Мн.: Харвест, 1996.-640с.
3. «Кемпо – традиции воинских искусств». Долин А.А., Попов Г.В.- 3е. Изд. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 429с.
4. «Каратэ Киокушинкай» самоучитель М. А. Мисаян.-М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.-400с.
5. «Каратэ-до - мой образ жизни». Гитин Фунакоси. -Ростов-на-Дону: «Феникс».1999. – 128с.
6. «More Fighting Karate» by Hideyuki Ashihara, published by Kodansha Ltd, Japan. 1987
7. Программа по Ашихара-каратэ. Мамедов И.С. Изд. Литера, 2002.
8. «Сила каратэ». Д. Кук «Норд-Спорт». – М.: 1993. – 207 с.
9. Тарас А.Б., Дахновский В.С. Кэмпо: восточное искусство самозащиты. – Мн.: Полымя. 1972. – 206с.
10. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов.- 3-е изд., стер. - М.: Изд. «Академия»,2004.-480 с.
11. Это каратэ. Масутацу Ояма. - Пер.с англ. А.Куликова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 320с.: ил.(Боевые искусства).
12. Практическое боевое каратэ. - М.:ФАИР-ПРЕСС, 2001.- 544.: ил. (Боевые искусства).
13. Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ.- 2001.-544с.: ил.
14. Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ.-2001.-528.: ил.
15. Теория методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. М., «Физкультура и спорт», 1976.С.39-87.
16. Озолин Н.Г.Современная система спортивной тренировки.Изд. «Физкультура и спорт». М.1970г.
17. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт» М.1987г.
18. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов. Б.А.Пиемарин, М.Я.Виленский, К.Х.грантын и др. Под ред. Б.А.Ашмарина. М.Просвещение. 1979.360.
19. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. Пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов и для институтов физической культуры по спец. №2114 «Физическое воспитание», М.Просвещение.1989.
20. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. Для студентов средних и высших учебных заведений. М.Изд. Владос Пресс. 2002.608с.
21. Филин В.П. Новое в методике воспитания физических качеств юных спортсменов. Изд. «Физкультура и спорт». М.1989г.208с.
22. Психология: Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. А.Ц.Пуни. М.Физкультура и спорт.1984.286с.
23. Методика психодиагностики в спорте: Учебное пособие для студентов педагогических институтов по спец. 08.08. «Физическая культура» / В.Л.Марищук, Ю.М.Влудон и др. 2 изд. Доп. И испр. М.Просвещение.1990.256с.
24. Психология и современный спорт. Сборник научных работ психологов спорта. М.»Физкультура и спорт». 1973. 329с.
25. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г.Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.-863с.: ил.- (Профессия - тренер).
26. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара-каратэ». М. «Советский спорт», 2011.134 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Экзаменационные требования.

Синий пояс (8,7 Кю)

1. Силовой тест			
		8 Q	7 Q
1.1	Отжимание от пола на кулаках	30	35
1.2	Упражнения на пресс	30	35
1.3	Приседания	30	35
1.4	Подтягивание на перекладине	5	7
2. Кихон (вся техника до 9 Q включительно)			
Удары руками из Киба дачи			
2.1	Хидзи учи	V	
2.2	Энкэй гяку цуки		V
2.3	Шито агэ учи (апперкот)	V	
Удары руками из Санчин дачи			
2.4	Сэйкен маваши учи	V	
2.5	Тэтцуи сото		V
2.6	Тэтцуи учи		V
Удары ногами из Хэйко дачи			
2.7	Сото маваши гери	V	
2.8	Учи маваши гери	V	
2.9	Уширо гери		V
Блоки из санчин дачи			
2.10	Гедан барай / учи укэ		V
3. Идо Кэйко			
Перемещения в Дзэнкуцу дачи на 3,5,10 шагов			
3.1	Ой Цуки	V	
3.2	Гяку Цуки	V	
3.3	Дзёдан Укэ - Гяку- Цуки	V	
3.4	Гёдан барай - Гяку- Цуки	V	
3.5	Сото укэ - Гяку- Цуки	V	
3.6	Учи укэ - Гяку- Цуки	V	
3.7	Сото Укэ / Гяку- Цуки / Дзёдан Укэ/ Гяку- Цуки		V
3.8	Маэ Кэри Агэ	V	
3.9	Маэ Гери	V	
3.10	Маваши Гери	V	
3.11	Маэ Кэри Агэ/ Маваши Гери/ Хидза Гери		V
Перемещения в Киба дачи			
3.12	Тэтцуи с разворотом через грудь и через спину	V	
3.13	Три шага с Тэтцуи (через грудь, грудь, спину)		V
4. Сабаки			
4.1	4 позиции Ашихара-каратэ в сочетании с контролем после выполнения блоков сото, учи, гёдан барай, сунэ укэ	V	V
4.2	Отдельные комбинации из ката Сёшин ни и Кихон ичи	V	
4.3	Отдельные комбинации из ката Кумитэ ичи и Нагэ ни		V
5. Ката			
5.1	Кихон но ката сонно ичи	V	
5.2	Нагэ но ката соно ичи	V	

5.3	Кумитэ но ката соно ичи		V
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах			
6.1	Нихон Цуки, Маэ Гери, Мавашу Гери	V	V
6.2	Ёко Гери, Уширо Гери		V

Желтый пояс (6,5 Кю)

1. Силовой тест			
		6 Q	5 Q
1.1	Отжимание от пола на кулаках	40	50
1.2	Упражнения на пресс	40	50
1.3	Приседания	40	50
1.4	Подтягивание на перекладине	8	9
2. Кихон (вся техника до 7 Q включительно) +			
Удары руками из киха дачи			
2.1	Хиджи отоши учи	V	
2.2	Тэтцуи отоши учи	V	
Удары ногами из Кумитэ дачи			
2.3	Кэрикоми Какэ Гери (Spin Kick)	V	
2.4	Уширо Мавашу Какэ Гери		V
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов до 7 Кю включительно) +			
в Дзэнкуцу дачи			
3.1	На один шаг Ой Гэдан Цуки, Гяку Чудан Цуки, Ой Дзёдан Цуки	V	
3.2	На один шаг Гяку Гэдан Цуки, Ой Чудан Цуки, Гяку Дзёдан Цуки	V	
В киха дачи			
3.3	На первый шаг П хиджи мавашу учи, П дзёдан учи шуто укэ, П гедан барай, Л гяку цуки. На второй шаг Л хиджи мавашу учи, Л дзёдан учи шуто укэ, Л гедан барай, П гяку цуки.		V
в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)			
3.4	Л Цуки, П Цуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)	V	
3.5	Л Цуки, П Цуки, Л Сита Дзёдан Цуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)		V
3.6	Базовая комбинация: Маэ Гери, шаг вперед, Нихон Цуки, Мавашу Дзёдан Гери, шаг вперед, Дзёдан Уширо Мавашу Гери с разворотом на 360, Лоу Кик, Мавашу Укэ, Хидза Гери, Хиджи Ути с разворотом на 180, Кий с постановкой ноги	V	V
в Киха дачи			
3.7	Ёко Гери, шаг вперед, Санкаку Гери с разворотом на 180	V	
3.8	Какэ Гери (Spin Kick) передней ногой с разворотом на 180	V	
3.9	Уширо Гери с разворотом на 180 и постановкой ноги вперед		V
3.10	Уширо Мавашу Гери с разворотом на 180 с постановкой ноги вперед		
4. Сабаки			
4.1	Техника Хики Мавашу	V	
4.2	Техника Хики Кудзуши		V
5. Ката			
5.1	Нагэ но ката соно ни	V	
5.2	Шошин но ката соно ни	V	
5.3	Кумитэ но ката соно ни		V
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах			

6.1	Серии по 3 удара (1 мин + 1 мин)	V	
6.2	Серии по 3 удара (1,5 мин + 1,5 мин)		V

Зеленый пояс (4,3 Кю)

1. Силовой тест			
		4 Q	3 Q
1.1	Отжимание от пола на кулаках	60	70
1.2	Упражнения на пресс	60	70
1.3	Приседания	60	70
1.4	Подтягивание на перекладине	10	12
2. Кихон (вся техника до 5 Q включительно) +			
Удары руками из санчин дачи			
2.1	Шуто сото (внешнее ребро ладони)	V	
2.2	Шуто учи	V	
2.3	Хайто маваши учи (внутреннее ребро ладони)		V
2.4	Шотей маваши учи (основание ладони)		V
Удары ногами из Кумитэ дачи			
2.5	Керикоми Какэ Гери, Уширо Маваши Какэ Гери	V	
2.6	Л Керикоми Какэ Гери, Л Уширо Маваши Какэ Гери, П Керикоми Какэ Гери, Уширо Маваши Какэ Гери		V
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов до 5 Кю включительно) +			
в Кумитэ дачи (применительно к левосторонней стойке)			
3.1	Л Маваши Ути, П хиджи ути, шаг	V	
3.2	Л Уракэн Ганмэн Учи, П Хиджи Ути, шаг		V
3.3	Л Чудан Ёко Гери, П Дзёдан Маваши Гери с шагом вперед, П Чудан Ёко Гери, Л Дзёдан Маваши Гери с шагом вперед	V	
3.4	Л Чудан Ёко Гери, П Дзёдан Уширо Маваши Гери с разворотом на 360, П Лоу Кик, Л Дзёдан Уширо Маваши Гери с разворотом на 360		V
3.5	Базовая комбинация: Маэ Гери, шаг вперед, Нихон Цуки, Маваши Дзёдан Гери, шаг вперед, Дзёдан Уширо Маваши Гери с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваши Укэ, Хидза Гери, Хиджи Ути с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги	V	V
4. Сабаки			
4.1	Техника контроля после Хиккакэ (зацеп ногой)	V	
4.2	Техника контроля после стопинга		V
5. Ката			
5.1	Шошин но ката соно сан	V	
5.2	Кихон но ката соно ни	V	
5.3	Кумитэ но ката соно сан		V
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах			
6.1	Серии по 3 удара (2 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)	V	
6.2	Серии по 3 удара (3 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)		V
7. Кумитэ			
7.1	Поединки с соперниками без перерыва 1 мин.	x 5	x 8

Приложение 2. Вариант теста оценки теоретических знаний по Ашихара-каратэ.

1. Основателем стиля Ашихара-каратэ является:

- А. Хидеюки Ашихара.
- 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. Каратэка
- В. Карапуз

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

5. Как правильно называть одежду каратистов?

- А. Кимоно
- Б. Доги

6. Мастерским степеням «данам» соответствуют:

- А. Чёрные 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

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

- А. Удары руками в область головы.
- Б. Захваты одной рукой до 3-х 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. 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.

19. Можно ли заниматься на полный желудок?

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

20. В каком году был зарегистрирован стиль «Ашихара-каратэ» в Японии?

- А. В 1945 году.
- Б. В 1954 году.
- В. В 1980 году.