**Методика проведения учебно-тренировочных занятий в секциях каратэ-до Цунами. Первый год обучения. Техника каратэ с 20 по 15 КЮУ.**

 *(комплексная система пропорционального физического,*

*психического и нравственного самосовершенствования детей*

 *в процессе изучения восточных боевых искусств)*

|  |
| --- |
| Автор-составитель: |
| Лоскутов Константин Сергеевич |
| Педагог дополнительного |
| образования |
| SAT8 |

Санкт-Петербург

2014

 Данная методическая разработка составлена на основе образовательной программы дополнительного образования детей «Цунами-Син-Сёбу», лицензированной в ЦРТДЮ им. А.В. КОСАРЕВА.

**Задачей данной методики является детальная разработка занятий в секциях каратэ 1 года обучения для успешного освоения тактико-техническим арсеналом каратэ-до Цунами, и сдачи экзаменов с 20 по 15 КЮУ.** А также рассматриваются следующие задачи:

**Образовательные:**

1. Освоение десяти принципов каратэ-до (уважение, честь, искренность, добросовестность, доброта, скромность, порядочность, доблесть, самообладание, ненападение первым);

**Развивающие:**

1. Развитие пяти основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению;

2. Формирование координации движений, скоростной и силовой выносливости;

3. Развитие внимания и наблюдательности, развитие способности к предвидению событий, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном процессе, обострение реакции на изменение ситуации, повышение иммунитета;

4. Повышение творческого потенциала личности;

5. Развитие интеллектуальных способностей;

6. Физическое совершенствование и укрепление здоровья;

7. Психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;

**Воспитательные:**

1. Повышение общего уровня культуры;

2. Развитие самодисциплины;

3. Осознание ценности жизни и здоровья других людей;

4. Формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию;

5. Ориентация на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и правилами.

 В течение первого года тренировок предусмотрено овладеть пятью (с 20 по 15 КЮУ) ученическими ступенями. Каждая ступень включает определённый тактико-технический арсенал каратэ-до, комплекс теоретических вопросов, конкретный метод медитативной практики и уровень физической подготовки. Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 90 мин (60 мин – практика и 30 мин – теория) имеет следующую структуру:

**Подготовка места проведения занятий - 5 мин.**

**Церемония (форма морально-психологической подготовки) - 5 мин.**

**Общая часть (под руководством инструктора) - 30 мин.**

**Индивидуальная работа или работа в мини-группах - 20 мин.**

**Атлетическая подготовка - 10 мин.**

**Церемония и подведение итогов - 5 мин.**

**Теоретические занятия (лекция) -15 мин.**

Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 академических часа в год). Учебно-тематический план создаётся из расчёта 144 часов в год (4 часов в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется нагрузка. Кроме того, при занятиях два раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с учащимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек;

3 год обучения – 10 человек.

**Педагогический контроль**

 Наряду с планированием важной функцией управления является контроль работы с занимающимися. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основные задачи педагогического контроля:

1. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок
2. Определение различных сторон подготовленности детей
3. Выявление возможностей достижения запланированный спортивный результат
4. Оценка поведения ребенка на соревнованиях

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты). В процессе деятельности тренеру необходимо знать пределы изменения двигательных качеств, а также изменения состояния ОДА (опорно-двигательного аппарата) и функциональных систем ответственных за моторные проявления, которые опосредуются тренировочными процессами.

 В соответствии с установившейся мировой практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребенок, занимающийся каратэ-до, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть ’’квалификационный экзамен на пояс’’.

 На освоение каждой ступени отводится от 1 до 6 месяцев,после чего воспитанник проходит испытание и сдаёт квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он переходит к обучению на следующей ступени, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определённого цвета. Испытания, проводимые ежемесячно, не являются обязательными для всех. Учащийся допускается к ним только тогда, когда он сам решает, что полностью овладел необходимыми знаниями и умениями и достиг необходимого уровня физической подготовки.

1. **Подготовка места проведения занятий.** Продолжительность 5 мин.

 Для того, чтобы избежать возможных травм на тренировке, необходимо четко придерживаться соответствующих правил поведения и безопасности, а также требований инструктора.

 **Техника безопасности** во время занятий по специальной физической подготовке:

-приходить на занятие в соответствующей спортивной форме, которая не ограничивает движения;

-ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера. Волосы опрятно убраны;

-перед занятием снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, ремни с металлическими пряжками, значки, сережки);

-предупредить инструктора о плохом самочувствии и/или травмах в начале занятия;

-придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды инструктора;

-выполнять все действия лишь по команде инструктора и по команде немедленно их прекращать;

-не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;

-быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений;

-болевые приемы проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. После подачи партнером условного сигнала об избыточных болевых ощущениях, немедленно прекратить действия, которые могут привести к травмированию;

1. **Церемония (форма морально-психологической подготовки).** Продолжительность 5 мин

**Психорегуляция.**

**Понятия медитации**.

Медитация - это контроль над эмоциями и повышение самооценки.

В результате практики медитации прежде всего успокаивается ум, устраняются страхи, депрессии, агрессивность. Так же медитация позволяет быстро выйти из стрессового состояния. Даёт прилив сил, бодрости и радости. Улучшает эмоциональное состояние человека и его самооценку. Повышает уровень осознанности поступков и действий.

Введение понятий:

- БОДАЙ (состояние единства тела и духа)

- НЕХАН (состояние единства с окружающим миром)

**Активная и пассивная концентрация.**

Порогом концентрации считается умение сосредоточивать внимание.

**Метод активной концентрации с закрытыми глазами.**

**Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами.**

**Концентрация взгляда на выбранной точке.**

1. **Разминка.** Продолжительность 20 мин.

**Цель разминки** – подготовить мышцы и суставы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела на несколько градусов и вызывает положительные физиологические изменения в организме. Эти изменения характеризуются повышением пластичности мышц, улучшением их способности к расслаблению и сокращению, ускорением кровоснабжения и повышением насыщения их кислородом. Немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время тренировки, поэтому в холодное время года необходимо разогреваться наиболее тщательно.

**3.1 БЕГОВАЯ РАЗМИНКА** - увеличивает кровоснабжение в организме, повышает активность мышц, повышает выносливость и развивает сердечно-сосудистую систему.

 **1.** Разминочный бег;
 **2.** Коши (подушечки стопы);
 **3.**Какато (пятки);
 **4.** Сокуто (внешняя сторона стопы);
 **5.** Ура-Сокуто (внутренняя сторона стопы);
 **6.** Приставной шаг, со сменой сторон;
 **7.** Забегание, со сменой сторон;
 **8.**Переходим на шаг. Поднимание коленей (к плечу);
 **9.** Гусиный шаг (вперед, правым и левым боком, спиной назад);
 **10.** Прыжки вперед из положения приседа;
 **11.** Легкий бег. Выпрыгивания вверх;
 **13.** Ускорения

* 1. **РАСКРУТКА СУСТАВОВ** – разогревает суставы и увеличивает их подвижность. Расположенный ниже комплекс упражнений построен по принципу - от мышц верхней части тела – к нижней.
	**Шейный отдел позвоночника:**
	 **2.** Круговые движения головой (вправо, влево);
	 **3.** Повороты головой (вверх, вниз);
	 **4.** Повороты головой (вправо, влево);
	 **5.** Наклоны головой (к плечам).
	**Лучезапястные суставы:**
	 **6.** Сжимания, разжимания кулаков;
	 **7.** Круговые движения кулаками;
	 **8.** Повороты кулаков (вверх, вниз);
	 **9.**Повороты кулаков (вправо, влево);
	 **10.**Кисти рук в замок. Вращения (вправо, влево).
	**Локтевые суставы:** руки в стороны, локти на уровне плеч
	 **11.** Круговые движения предплечьями вбок (наружу, внутрь);
	 **12.** Круговые движения предплечьями перед собой (наружу, внутрь).
	**Плечевые суставы:**
	 **13.** Круговые движения прямыми руками (вперед, назад);
	 **14.** Круговые движения прямыми руками в лицевой плоскости (вправо, влево).
	**Грудной отдел позвоночника:**
	 **15.** Вращения плечевыми суставами (вперед, назад);
	 **16.** Круговые движения плечевым поясом (вправо, влево).
	**Поясничный отдел позвоночника:**
	 **17.** Круговые движения туловищем (вправо, влево).
	**Тазобедренные суставы:**
	 **18.** Вращения тазобедренными суставами (вправо, влево);
	 **19.** Круговые движения бедром (назад, вперед).
	**Коленные суставы:**
	 **20.** Вращения коленными суставами в хэйсоку-дачи;

 **21.** Повороты коленными суставами в хэйсоку-дачи;

 **22.** Сгибания в коленных суставах в хэйко-дачи;
 **23.**Сгибания в коленных суставах в хэйко-дачи по диагонали (вправо, влево);
 **24.** Вращения коленных суставов в киба-дачи;
 **25.** Сгибания в коленных суставах в киба-дачи;
 **26.** Сведения, разведения коленей в кааба-дачи;
 **27.**Круговые движения голенью (вправо, влево).
**Голеностопные суставы:**
 **28.** Круговые движения стопой (вправо, влево);
 **39.** Повороты стопой (вверх, вниз);
 **40.** Повороты стопой (вправо, влево).

**3.3 РАСТЯЖКА**

**Растяжка** - необходима для увеличения размаха движений в суставах. Чаще всего это относится к тазобедренному суставу и достижению «шпагата». Помимо этого, умеренное растяжение мышц усиливает их скоростные и силовые качества, поэтому любой комплекс силовой подготовки или беговых нагрузок, полезно завершать упражнениями на растяжку.

**Поясничный отдел позвоночника:**
 **1.** Наклоны туловища (к левой, правой ноге, в середину);
 **2.** Наклоны туловищем с поворотом (к левой, правой ноге);
 **3.** Наклоны туловища вперед (в хэйко, мусуби, ура мусуби, хэйсоку, коса дачи).
**Тазобедренные суставы:**
 **4.** Фиксация в шико дачи;
**Тазобедренные + коленные суставы:**
 **5.** Сейдза. Нога согнута под углом 90. Наклоны туловища (к прямой ноге, в середину, к коленному суставу согнутой ноги, лечь на спину). Фиксация туловища (у прямой ноги, в середине, у коленного сустава согнутой ноги, на спине). Смена стороны.
 **6.** Стопа на бедро. Покачивания коленного сустава к полу;
 **7.** Стопа на бедро. Наклоны (вперед);
 **8.** Прямые ноги вместе. Наклоны туловища (вперед);
 **9.** Положение “бабочка”. Покачивания коленных суставов к полу;
 **10.**Положение “бабочка”. Наклоны.
**Поясничный отдел позвоночника + тазобедренные суставы:**
 **11.**Поперечный шпагат. Покачивания бедер к полу;
 **12.** Поперечный шпагат. Повороты тазобедренных суставов (вправо, влево);
 **13.**. Прямые ноги в стороны. Наклоны корпусом (к левой, правой ноге, в середину);
 **14.** Ладони на щиколотки. Наклоны (вперед);
 **15.** Нога за ногу. Скручивания.
 **Маховые движения:**

**Плечевой пояс:**
 **1.** Махи прямыми руками (вверх, вниз, ножницы).
 **Тазобедренные суставы:**
 **2.**Махи поочередно правой и левой ногой ( вперед, вбок, назад).

1. **Общая часть.** Продолжительность 20 мин.

**Изучение техники каратэ.**

Основные требования к выполнению техники:

а) Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.

б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).

в) Правильная форма техники.

г) Реальная мощь техники, обусловленная особым распределением потока энергии по фазам движения:

- взрывное начало (посыл из тандэна) в свободном от напряжения стартовом положении;

- максимальное (почти мгновенное) ускорение;

- кратчайшая сфокусированная концентрация силы на цели (с последующим почти мгновенным сбросом напряжения).

Основные задачи в постановке качественной техники и методы тренировки.

а) Изучение классических стоек, базовых перемещений и поворотов.

б) Контроль дыхания в ходе выполнения техники.

в) Выполнение движений, правильных по форме, с предусмотренной траекторией и полной амплитудой.

г) Разделение движения по фазам (от 2-х до 5-ти), поэтапное сокращение числа фаз и переход к слитному исполнению – в медленном, умеренном и быстром темпе с постепенным увеличением концентрации.

д) Последовательное, контролируемое и дозированное ускорение в каждой фазе движения (максимальное в конечной точке). Постепенное приближение начала ускорения к исходному положению (вплоть до взрывного старта и молниеносного завершения).

е) Длительное удержание конечной сфокусированной концентрации (например, начиная с 5 или 3 счетов) с постепенным сокращением времени удержания ( вплоть до мгновенной фокусировки выброса энергии).

ж) Постоянный контроль над сбросом напряжения сразу после сфокусированной концентрации.

ж) Следить за четким и правильным выполнением всех элементов.

з) Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.

и) Отработка чувства пространства и развитие чувства ориентации.

к) Предельная концентрация на визуализированном противнике.

л)Принципы работы с партнером.

# **20 кюу**

**Цвет пояса:** красный с одной чёрной полосой

**Титул:** Сэйто - ученик

*Практика.*

1. Завязывание пояса.

 2. Складывание кейкоги (кимоно, хакама, оби).

 3. Шизентай: яйгоши-дачи, дза-дзен, тачи-дзен,йой-дачи.

 4. Ханми: дзенкутсу-дачи (хидари и миги), киба-дачи.

19 кюу

**Цвет пояса:** красный с двумя чёрными полосами

**Титул:** Сэйто - ученик

*Практика*1.Кэн: сэйкэн; иппон-кэн; накадака-кэн; хиро-кэн; рюуто-кэн.

 2. Кара-дзуки сейкэн (только вперёд, киба-дачи).

 3. Дзенкутсу-дачи сури-аши.

 4. Маваси-дзуки (дзенкутсу-дачи сури-аши, сейкэн;

 джодан, чудан, гедан)

18 кюу

**Цвет пояса:** белый

**Титул:** Сэйто - ученик

*Практика* 1. **Кара-цуки** (лицом и боком в киба-дачи; разными видами

 кулака):

 10 кара-цуки чудан сэйкэн (последние 2 очень мощно)

 джодан иппон-кэн, чудан накадака-кэн, гэдан хиракэн джодан

 иппон-кэн, чудан накадака-кэн, гэдан хиракэн, чудан рюто-кэн

 джодан иппон-кэн, чудан накадака-кэн, гэдан хиракэн, чудан

 рюто-кэн, джодан сэйкэн хидари мавари (поворот на 90

 градусов на левой ноге), выполнение этой же серии ударов 2. **Кара-ой-цуки/гяку-цуки** (дзэнкуцу-дачи сури-аши;

 джодан, чудан, гэдан; разными видами кулака)

 3 мае-ни ой-цуки чудан сэйкэн

 3 уширо-ни гяку-цуки джодан иппон-кэн

 миги мавари

 2 мае-ни гяку-цуки джодан накадака-кэн

 3 уширо-ни ой-цуки гэдан хиракэн

 2 мае-ни гяку-цуки чудан рюто-кэн

 3. **Агэ-удэ-укэ** (дзэнкуцу-дачи; сэйкэн)

 4. **Отоши-удэ-укэ** (дзэнкуцу-дачи; сэйкэн)

17 кюу

**Цвет пояса:** белый с 1 чёрной полоской

**Титул:** Сэйто - ученик

*Практика* 1. **Тачи-вадза (**камаэ-тэ**):**

 **- цуру-аши-дачи,**

 **- хатиджи-дачи,**

 **- хэйсоку-дачи,**

 **- какэ-дачи,**

 **- шо-дзэнкуцу-дачи,**  **- йайгоши-дачи,**

 **- сэйдза,**

 **- мусуби-дачи.**
 2. **Сукуи-удэ-укэ** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн)
 3. **Гэдан-удэ-бараи** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн)
 4. **Мае-гери-кеагэ** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; джодан, чудан, гэдан)
 5. **Мае-гери-фумикоми** (дзэнкуцу-дачи сури-аши)

16 кюу

**Цвет пояса:** белый с 2 чёрными полосками
**Титул:** Сэйто - ученик

*Практика*1. **Ура-цуки** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн; джодан, чудан, гэдан)
 2. **Татэ-цуки, агэ-цуки** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн; джодан, чудан, гэдан)
 3. **Сото-удэ-укэ** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн; джодан, чудан)
 4. **Учи-удэ-укэ** (дзэнкуцу-дачи сури-аши; сэйкэн; джодан, чудан)
 5. **Мае-хидза-гери: кэкоми, кеагэ** (дзэнкуцу-дачи сури-аши)

15 кюу

**Цвет пояса:** жёлтый

**Титул:** Дэши - школьник, подмастерье

*Практика* 1. **Дэ-аши-бараи** (дзэнкуцу-дачи сури-аши)

 2. **Ко-сото-гари/ко-учи-гари** (дзэнкуцу-дачи сури-аши)

 3. **О-сото-гари/о-учи-гари** (дзэнкуцу-дачи сури-аши)

 4. **Укэми-вадза/нэ-вадза**:

 - **кохо-укэми = сэ-нэ** (падение назад),

 - **дзэмпо-укэми = тэ-нэ** (падение вперёд на руки),

 - **чугаэри = дза-нэ** (кувырок вперёд).

1. **Индивидуальная работа или работа в мини-группах. Продолжительность 10 мин.**

Напомнить принципы работы с партнером.

1. **Атлетическая подготовка.** Продолжительность 10 мин.

 Здесь  подразумевается выполнение упражнений с нагрузкой. Партнёр, прилагая некоторые усилия, оказывает сопротивление выполняемой траектории и старается, например, не дать Вам легко разогнуть или согнуть ногу.

- укрепление мышц шеи (вперед, вбок) 15-20 раз;
- укрепление мышц плечевого пояса 15-20 раз;
- сведения прямых ног (лежим на спине)   15 – 20 раз;
- разведения прямых ног (лежим на спине) 15 – 20 раз;
- сгибания ног в коленных суставах (лежим на животе) 15-20 раз;
- подтягивания колена (лежим на спине) 15-20 раз;
- приседания 15 –20 раз

**- отжимание с ладоней и на кулаках.**

**Складывания к коленям:** ложимся на пол, ноги прямые, руки за головой, задача - достать лбом до коленей.

**Запрокидывания:** ложимся на пол, ноги прямые, руки вдоль корпуса, задача - достать пальцами ног пола за головой.

**Одновременные складывания:** ложимся на пол, ноги прямые, руки вдоль корпуса, задача - одновременно отрываем спину и прямые ноги от пола, достаём руками голень.

**Складывания к согнутым коленям:** ложимся на пол, ноги согнуты, руки за головой, задача - складывания.

**Выпады:** стоим ноги на ширине плеч, выпад вперёд правой ногой, левым коленом касаемся пола, возврат в исходное положение, меняем ноги.

**Нога на перекладине:** встаём спиной к любой поверхности выше колена, кладём одну ногу на эту поверхность, выполняем заданное количество приседаний на опорной ноге, меняем ноги.

**Отжимания широким хватом:** руки на ладонях, расстояние между ними две ширины плеч.

**Складывания к согнутым коленям:**ложимся на пол, сгибаем ноги в коленях и максимально подтягиваем к себе, руки за головой, задача – коснуться лбом коленей.

**Лыжный шаг:** встаём лицом к опоре, задача - сделать выпад на опору, ноги меняем каждый раз.

**Запрыгивания на опору:** встаём лицом к опоре, задача - запрыгнуть на опору (начинаем с уровня колен, постепенно поднимая высоту до уровня бёдер).

**Складывания на скамье:** легли на спину на скамью так,  чтобы ноги полностью висели в воздухе, задача - поднимаем и опускаем ноги, не касаясь земли, максимальный подъём ног примерно 80 градусов, минимальный  - чуть ниже уровня скамьи, ноги всегда прямые.

1. **Церемония и подведение итогов.** Продолжительность 5 мин.
2. **Теоретическая часть (лекция).** Продолжительность 15 мин.

*Теория.* Знакомство с программой на 20-15 кюу.

**Этикет в каратэ-до.**

Этикет — установленный порядок поведения — очень важен в КАРАТЭ-ДО. Этикет пришел в КАРАТЭ-ДО из конфуцианства, вместе с практикой четко разработанной церемонии и догмами морали. Положения морали легли в основу кодекса самурайской чести, который и сейчас определяет поведение каратэка. Кодекс сводится к 5 ключевым установкам:

I. Верность

а) верность народу и любовь к отечеству;
б) любовь к родителям и привязанность к братьям;
в) усердие.

II. Вежливость
а) уважение и любовь;
б) скромность;
в) утонченность.

III. Мужество
а) храбрость;
б) твердость и хладнокровие;
в) терпеливость и выносливость;
г) находчивость.

IV. Правдивость
а) прямота и искренность;
б) честь;
в) справедливость.

V. Простота
а) простота;
б) скромность и чистота.

 Соблюдение этикета КАРАТЭ-ДО с первой же тренировки воспитывает в учениках вежливость и уважение, что является очень важным в изучении КАРАТЭ-ДО и в воспитании гармоничной высокоразвитой не только с физической, но и с других сторон личности.

 По древним традициям все начинается с поклона и заканчивается поклоном. В КАТА, например, принято кланяетесь перед самым началом КАТА и затем снова в конце. Правильный этикет с поклонами и знаками уважения очень важен. В обществе то же проявление откровенности и уважения является важной частью повседневной жизни.
 Рей, что означает "поклон", но может означать и уважение, должен идти от сердца и добровольно. Необходимо иметь подлинное уважение к людям и к личности каждого человека. Очень важно, чтобы физические и духовные аспекты Рей сочетались таким образом.
Поэтому при входе в Доджо необходимо кланяетесь старшему, и друзьям-ученикам. Для всех, кто изучает боевые искусства, тренировка начинается с уважения. Если отношения корректные, то и истинная техника приходит легко, а уважение и искренность будут естественно выражаться при поклоне.

**Ритуалы.**

В современном мире традиционное каратэ представляет интерес как уникальная педагогическая система, участвующая в формировании личности. Тело формируется с помощью комплекса мероприятий, направленных на изучение и совершенствование приемов реального боя. Интеллект - через научные изыскания в области истории, философии и методики предмета, изучение дисциплин, способствующих пониманию процессов формирования мастерства в единоборствах.

Одной из важных составляющих частей тренировки в каратэ, является ритуал произнесения этического кода-КУН в конце тренировки.

• ’’Смысл занятий в самих занятиях’’;

• ’’Главная победа – победа над самим собой’’;

• ’’Умение думать – не развлечение, а обязанность’’.

В этих утверждениях сконцентрирована суть обучения, которая дает возможность рассматривать каратэ не просто как метод отработки приемов или соревновательный вид спорта, а как нравственное воспитание. Эти постулаты, необходимы для физического и психологического уравновешивания, не только на тренировке , но и в жизни.

Додзё кун произносится в конце каждой тренировки вслух. Тренер- преподаватель на начальном этапе объясняет и трактует каждое утверждение. Додзё Кун является частью аутогенной тренировки, которая в свою очередь воздействует на личность занимающегося. Он указывает путь к цели тренировок, которой является совершенствование себя.

**Правила поведения ученика в додзё.**

В этикет ДОДЗЁ (зала) входит поведение ученика во время учебного боя со строгим соблюдением церемониальных поклонов, несмотря на боль, страх перед более сильным партнером или, наоборот, гнев и раздражение. Умение чётко контролировать свои эмоции и тщательно скрывать их от посторонних глаз - великое Искусство и Путь Самодисциплины и Самопознания. Единственное, что можно и должно проявлять по отношению к партнёру - это Уважение, выражающееся в собственном достойном Поведении, а также в точном соответствии правилам Этикета.

Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

**Первая помощь:** разрыв тканей, растяжение, кровотечение из носа. Ушибы, порезы, разрыв мышц или связок. Внутренние и внешние кровотечения. Вывихи суставов, переломы костей. Травмы головы.

**Список литературы**

 **для учащихся и родителей**:

1. www.karatetsunami.ru
2. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств.– М.: «Наука», 1990.
3. История боевых искусств (в 4-х т.). – М.,1997.
4. История культуры Японии. – МИД Японии, 1989.
5. Кью-Кит Вон. Энциклопедия ДЗЕН.– М.,1999.
6. Накаяма М. Динамика каратэ – Токио, 1979.

 **для педагогов:**

1. Васичкин В. Все о массаже. – М.,1998.
2. Детская спортивная медицина. – М.: «Медицина», 1991.
3. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой) // Сост.: В.В.Белова. – М., 2000.
4. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: «Медицина», 1991.
5. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: «Лань», 1997.
6. Нагата X. История философской мысли Японии.– М.: «Прогресс», 1991.
7. Программные требования Международной Федерации каратэ-до Син-Себу. // Галан В. В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов.– Черновцы, 1998.
8. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги.– М., 2002.
9. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе.– М.: МОГИФК, 1993.