

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«КАРАТЭ-ДО»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Введение.....	2
Учебно-тематический план.....	4
Планы практических занятий.....	5
Практическое занятие № 1 Стойки и перемещения в каратэ-до.....	5
Практическое занятие № 2. Удары руками и ногами в каратэ-до.....	13
Практическое занятие № 3. Блоки рукам и ногами в каратэ-до.....	18
Практическое занятие № 4 Формальные комплексы упражнений (ката)....	26
Практическое занятие № 5. Кумитэ (спарринг).....	29

Введение

Методические указания содержат программный материал, необходимый для изучения дисциплины «Каратэ-до», разработанный в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Целью дисциплины «Каратэ-до» является формирование у студентов профессиональной компетенции, а также системы знаний в области теории и методики каратэ-до, широкого комплекса двигательных умений и навыков, которые должны служить основой совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Задачи дисциплины:

- формирование способности совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Каратэ-до» входит в блок Б1.В.ДВ.04.02, относится к дисциплинам по выбору. Дисциплина изучается в 5 семестре.

Связь с предшествующими дисциплинами. Дисциплина «Каратэ-до» требует сформированных компетенций по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре».

Связь с последующими дисциплинами. Дисциплина «Каратэ-до» является предшествующей для дисциплины «Единоборства».

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

ПК-2 Способен совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

В результате освоения дисциплины, студент должен:

Знать:

- теоретические основы совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

Уметь:

- применять средства и методы каратэ-до для совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

Владеть:

- навыками совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1. Стойки и перемещения в каратэ-до.

Цель - приобретение знаний о технике стоек в каратэ-до, умений выдвигания в стойки и перемещений в них.

В результате освоения темы студент должен:

Знать - основные характеристики, обуславливающих ту или иную стойку в каратэ-до, об их классификации и назначении.

Уметь - выполнять самостоятельные действия по выполнению стойки и перемещений в них.

Владеть - навыками применения различных стоек в условиях соревнований каратэ-до.

Актуальность темы: Данная тема способствует получению знаний об основах техники каратэ-до.

Теоретическая часть

Инициатива принадлежит преподавателю. Преподаватель предварительно разрабатывает план занятия. В ходе занятия студентам предоставляется возможность опробовать стойки каратэ-до, перемещаться в них высказывать собственное мнение, но придерживаться принятого плана.

СТОЙКА в каратэ-до, это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника, или защититься от него, при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

~ базой – площадью опорной поверхности, находящейся между стопами, включая площадь поверхности самих стоп;

~ линией атаки – направлением наибольшей активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации (рис. 1);

~ характером напряжений в коленном суставе. Если вектор напряжения направлен внутрь базы – это «внутренняя» стойка, и опора производится на внутренние кромки стоп (рис. 2). Если вектор напряжения направлен вовне, наружу из базы стойки, то это «внешняя» стойка. Соответственно и опора производится на внешние кромки стоп (рис. 3).

~ степенью разворота бедер по отношению к линии атаки. ДЗЭН – фронтальное положение, ХАН МИ – разворот бедер под 45° , ГЯ КУ ХАН МИ – максимальная скрутка (несколько большая «обратная», чем в ДЗЭН), МИ-ХАН МИ – разворот бедер более, чем под 45° .

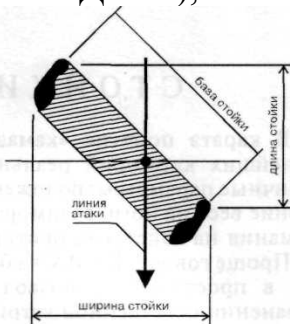


Рис. 1

Рис.2

Рис 3.

Стойки условно можно классифицировать по различным параметрам. Иногда их подразделяют на «наступательные» и «оборонительные» или «передние» и «задние», «переходные», «высокие» или «низкие» и т.д.

К неформальным или **«естественным»** стойкам (СИДЗЭНТАЙ) относятся следующие: ХЭЙСОКУ-ДАТИ, МУСУБИ-ДАТИ, ХЭЙКО-ДАТИ, ХАТИДЗИ-ДАТИ, ТЭЙДЗИ-ДАТИ, РЭНОДЗИ-ДАТИ.

К основным стойкам относятся преимущественно **«внешние»**: КИБА-ДАТИ, КОКУЦУ-ДАТИ, ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, СОТИН-ДАТИ (ФУДО-ДАТИ), при чем все они имеют практически одинаковую базу (расстояние между пятками). «Внешние» стойки более мобильны, чем «внутренние».

К **«внутренним»** стойкам относятся: НЭКОАСИ-ДАТИ, САНТИН-ДАТИ, ХАНГЭЦУ-ДАТИ.

МУСУБИ-ДАТИ – естественная стойка, пятки вместе, носки врозь, примерно под углом в 90°. Из этой стойки производятся ритуальные поклоны (рис. 4).

ХАТИДЗИ-ДАТИ – наиболее часто встречающаяся стойка из раздела СИДЗЭНТАЙ. То же, что и ХЭЙКО-ДАТИ, но стопы развернуты наружу. Это положение готовности к действиям. Центр тяжести слегка смещен вперед (рис. 5).

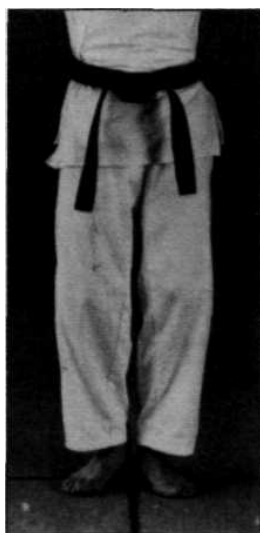
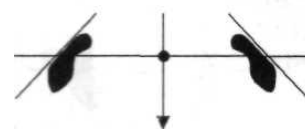


Рис.



4

Рис.



КИБА-ДАТИ – «стойка всадника». Внешние кромки стоп параллельны, колени сильно согнуты и до предела разведены в стороны. Расстояние между стопами соответствует примерно двойной ширине плеч (или немного больше). Вес тела распределяется на обе ноги равномерно. Пятки, ягодицы и затылок находятся в одной вертикальной плоскости. Таз подобран. Спина абсолютно вертикальна. Проекция коленей находится недалеко от внутренних кромок стоп, в районе больших пальцев.

Стойка подразумевает работу в двух направлениях (имеет две линии атаки), в большей степени – в сторону, и прямо перед собой. Может использоваться в качестве «атакующей» при уходе с линии атаки (рис 6).

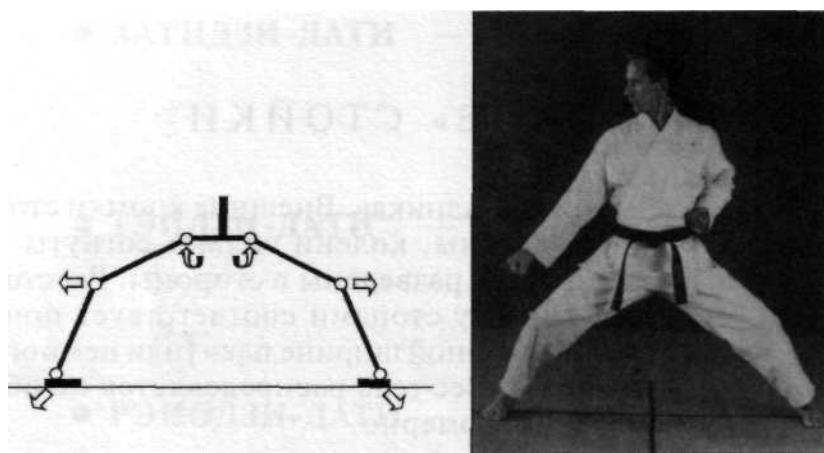


Рис. 6

Методические рекомендации.

1. Внешние кромки стоп параллельны, вследствие чего носки как бы слегка повернуты внутрь.
2. Колени раскручиваются наружу (из базы стойки), вследствие чего опора на пол осуществляется через внешние кромки стоп, а пальцы «впиваются» в опорную поверхность.
3. Копчик подвернут под себя («поджат хвост»).
4. Недопустимы любые отклонения спины от вертикали.

ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ – «передняя стойка», или стойка с передним изгибом. Предназначена для атакующих и контр-атакующих действий. Во фронтальном направлении ширина стойки примерно соответствует ширине плеч или бедер. База стойки соответствует КИБА-ДАТИ. Вес тела распределяется следующим образом: 60% – на переднюю ногу и 40% – на заднюю.

Сзади стоящая нога слегка согнута и стопа ее развернута наружу к линии атаки под углом около 45° (Рис 7).

Положение бедер: ХАН МИ (основное), ДЗЭН (фронтальное), ГЯКУ-ХАНМИ (скрученное).

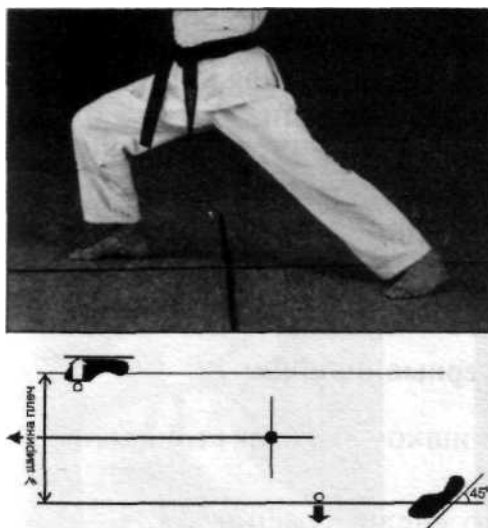


Рис. 7

Методические рекомендации.

1. Внешняя кромка передней стопы параллельна линии атаки.
2. Колено передней ноги «нависает» над серединой подъема и его проекция находится у края внутренней кромки и раскручивается наружу-вперед, вследствие чего внешняя кромка стопы и пальцы являются опорными.
3. Сзади стоящая нога слегка согнута в колене, которое раскручивается наружу в сторону-назад. отчего пятка и внешняя кромка плотно соприкасаются с опорной поверхностью.

КОКУЦУ-ДАТИ – «задняя стойка», или стойка с задним изгибом. Г-образная стойка. Пятки обеих ног находятся примерно на одной линии. Вес тела смещен на сзади стоящую ногу (70%) (рис. 8). База стойки немного меньше, чем у КИБА-Д. Эта стойка считается оборонительной. Основное положение бедер – ХАН МИ. Наиболее трудная стойка. Схема напряжений в коленных суставах представлена на рис. 9.

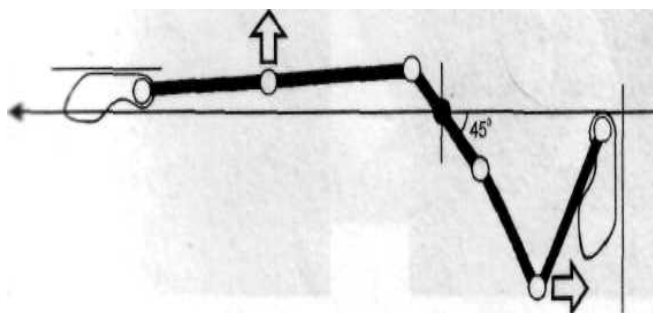
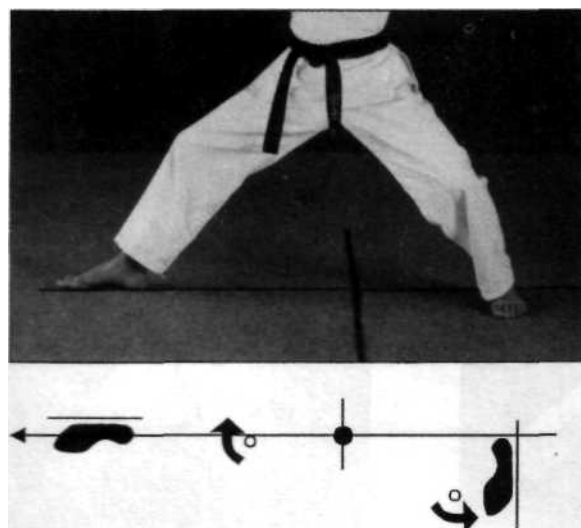


Рис. 8



Методические рекомендации.

1. Носокпереди стоящей ноги направлен прямо вперед, и внешняя кромка параллельна линии атаки.
2. Коленопереди стоящей ноги раскручивается наружу-вперед.
3. Колено сзади стоящей ноги раскручивается назад, из-за чего внешняя кромка становится опорной и развернута под 90° к линии атаки
4. Разворот бедер в ХАН МИ.
5. «Хвост поджат» довольно сильно.

МОТО-ДАТИ – укороченный вариант ДЗЭКУЦУ-ДАТИ. Основа боевого положения в спортивных поединках. Расстояние между стопами примерно ширина плеч.



Рис. 10

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ в стойках необходимо выполнять в соответствии со следующими требованиями:

- ~ перемещение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;
- ~ абсолютное сохранение баланса на всех фазах перемещения;
- ~ четкая фиксация конечного положения тела без остаточных телодвижений.

Основные типы перемещений:

1. Вперед, с шагом черезпереди стоящую ногу.
2. Назад, с шагом через сзади стоящую ногу.
3. Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом – СУРИКОМ И или ЁРИ-АСИ («подскок»). Выполняется вперед, в сторону, назад.
4. «Влетание», стремительное сближение – ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.

Перемещение из ХАТИДЗИ-ДАТИ вперед в левостороннюю ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ

Из и.п. ХАТИДЗИ-ДАТИ (рис. 11):

1. Перенести вес тела на правую ногу полностью, сгибая колено. Руки скрещиваются перед собой: правая резко выбрасывается вперед-вниз под углом 45° , и одновременно кулак левой так же быстро подносится к правому уху и развернут тыльной стороной наружу (рис. 12).

2. Далее, без промедления, по дуге от опорной ноги носком вперед левая стопа на расстоянии «толщины бумажного листа» от пола быстро выдвигается вперед (рис. 13).

3. Одновременно левая рука сначала локтем вниз идет по «направляющей» правой, а затем разгибается в локте. Локоть служит центром вращения.

Таким образом, левая рука выполняет нижний отбив (ГЭДАН-БАРАЙ). Правая рука резко отдергивается к боку: кулак оттягивается к «плавающим» ребрам (ХИКИТЭ) (рис. 14.).

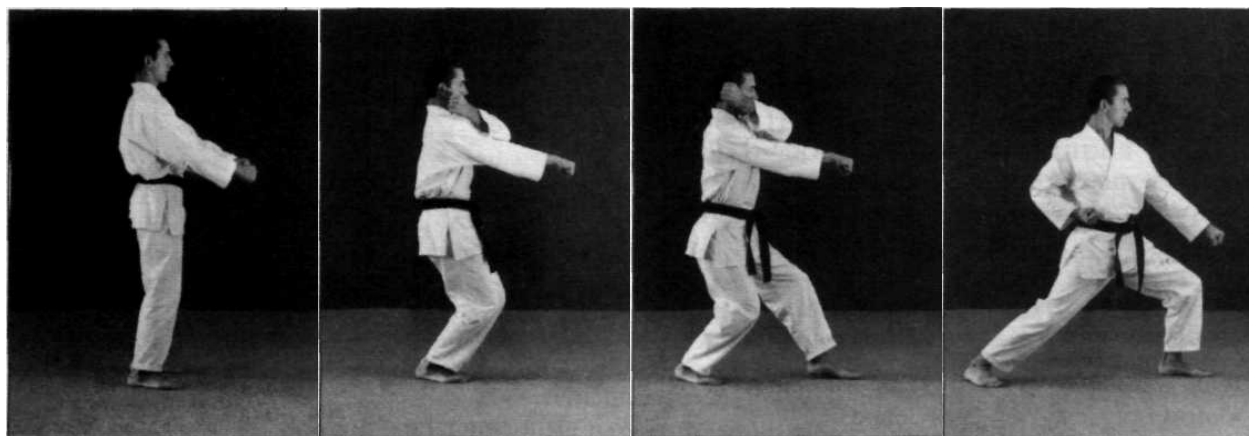
Оба действия совершаются одновременно, синхронно с выходом левой ноги в конечное положение.

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14



Перемещение из ХАТИДЗИ-ДАТИ назад в левостороннюю ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ аналогично перемещению вперед.

Методические рекомендации:

1. Обе стопы принимают конечное положение, соответствующее данной стойке абсолютно синхронно и без предварительных разворотов («звонков»), в последний момент. Это касается выдвижения во все стойки.

2. В самом конце выдвижения левой ноги вперед бедра выполняют «щелчковый» разворот из фронтального положения в ХАНМИ.

2. Требования к геометрическим параметрам стойки см. в разделе «СТОЙКИ».

Перемещение из ХАТИДЗИ-ДАТИ ДАТИ в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом вперед левой ногой с блоком СЮТО-УКЭ

И.п.: ХАТИДЗИ-ДАТИ (рис. 16):

1. Перенести вес тела на правую ногу полностью, сгибая колено. Одновременно руки скрещиваются перед собой: правая выбрасывается прямо

вперед под небольшим углом вниз. Кисть распрямлена и обращена ладонью к полу, пальцы выпрямлены и напряжены.

Левая кисть с ладонью, обращенной к правому уху, поднимается над правым плечом. Положение бедер – фронтальное (ДЗЭН) (рис. 17).

2. По прямой линии, носком вперед левая стопа выдвигается вперед (рис 18).

3. Разворот правой опорной стопы наружу под углом в 90° к линии атаки, окончание выдвижения левой стопы, разворот бедер в ХАНМИ и проведение левого СЮТО-УКЭ заканчиваются одновременно. В целом

выдвижение осуществляется резко и стремительно (рис 19).

4.«Щелчок» бедром производится в самый последний момент. Поскольку в динамике выхода в КОКУЦУ-ДАТИ весьма трудно «удержать» бедро

от преждевременного разворота в сторону выхода, то «щелчок» есть показатель уровня мастерства исполнителя.

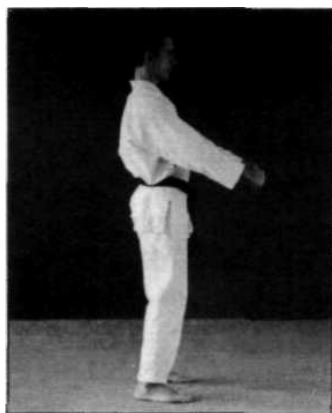


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис.19

Методические рекомендации:

- 1.Передвижение стоп происходит по прямой линии.
- 2.Движение начинается от толчка правой ногой.
- 3.В промежуточном положении носки обеих стоп направлены прямо вперед.
- 4.Все движения заканчиваются одновременно.

Перемещение в КИБА-ДАТИ последовательным зашагиванием – САСИ-АСИ (схема перемещении стоп рис. 20).

Рис. 20



Из и.п. КИБА-ДАТИ (рис. 21):

1. Толчком левой ноги перенести вес тела на правую ногу полностью, при согнутом колене. Одновременно левая нога продвигается по прямой в положение скрестного шага, сначала на переднюю часть стопы (рис. 22), затем на всю стопу (рис. 23).

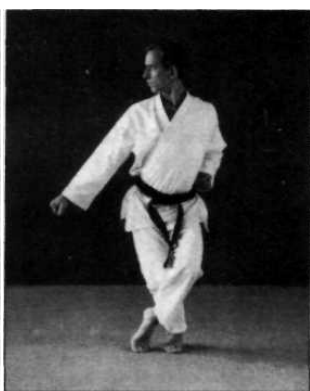
2. После постановки левой ноги на всю стопу, правая нога выдвигается вправо в стойку КИБА-ДАТИ (рис. 24).

Рис.21

Рис. 22

Рис. 23

Рис. 24



Методические рекомендации:

1. Перемещение стоп происходит по прямой линии.
2. Голова повернута в направлении движения.
3. Спина прямая, необходимо соблюдать жёсткий баланс.

Вопросы для самопроверки:

1. Техника выполнения стойки хачиджи-дачи и её назначение.
2. Техника выполнения стойки зенкуцу-дачи, и способы перемещений в ней.
3. Техника выполнения стойки кибя-дачи и способы перемещений в ней.
4. Техника выполнения стойки кокуцу-дачи, и способы перемещений в ней.
5. Техника выполнения поворотов в стойках.

Тема 2. Удары руками и ногами в каратэ-до.

Цель - приобретение знаний о технике ударов в каратэ-до, умений выполнять удары руками и ногами.

В результате освоения темы студент должен:

Знать – технику ударов в каратэ-до, их классификацию и назначение.

Уметь – выполнять удары руками и ногами в каратэ-до.

Владеть - навыками применения ударов в условиях соревнований каратэ-до.

Актуальность темы: Данная тема способствует получению знаний об основах ударных приёмов в каратэ-до.

Теоретическая часть

Инициатива принадлежит преподавателю. Преподаватель предварительно разрабатывает план занятия. В ходе занятия студентам предоставляется возможность ознакомления, разучивания и совершенствования ударных приёмов в каратэ-до.

ГЯКУ-ДЗУКИ - «обратный удар», основной контратакующий удар. Выполняется рукой, разноименной с выдвигаемой или выдвинутой вперед ногой, либо на месте, либо в движении вперед (или назад).

Основной источник мощи ГЯКУ-ЦУКИ — обратное вращение бедер (ГЯКУ-КАЙТЭН) из исходного положения ХАН МИ во фронтальное (ДЗЭН) с одновременным смещением центра тяжести к передней ноге.

ГЯКУ-ЦУКИ из ФУДО-ДАТИ с переходом в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ (на месте):

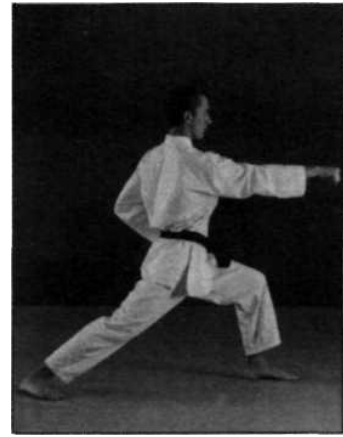
И.п.: ХИДАРИ ФУДО-ДАТИ. Левая рука вытянута вперед:
выпрямляя в колене правую ногу, центр тяжести немного смещается

к передней ноге: следует переход в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ;

одновременно с этим начинается вращение бедер*, рывок назад к

боку
левой руки и удар правой рукой.

Все движения заканчиваются одновременно. Вернуться в исходное положение.



Аналогично выполняется ГЯКУ-ЦУКИ из МОТО-ДАТИ. В данном случае смещение центра тяжести вперед более значительное.

ГЯКУ-ЦУКИ при перемещении вперед из ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ.

1. Принять ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком ГЭДАН-БАРАЙ.
2. На месте выполнить ГЯКУ-ЦУКИ по уровню ТЮДАН. Раскрыть ладонь. Пальцы направлены прямо вперед.
3. Не меняя положения ударившей руки, шагнуть вперед в М И ГИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и сразу же провести левой рукой ГЯКУ-ЦУКИ по среднему уровню.





ОИ-ЦУКИ - «удар вдогонку». Как правило, выполняется из ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ при перемещении вперед или назад. Это наиболее сложный элемент базовой техники СЁТОКАНА. Правильно и мощно выполненный ОИ-ЦУКИ означает верное понимание и точную реализацию всех основных принципов стиля.

В технике выполнения ОИ-ЦУКИ важны следующие моменты:

- ~ осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);
- ~ начальный импульс к движению;
- ~ правильная координация перемещения стоп, вращения бедер(ДЗЭН-КАЙТЭН) в завершающей фазе удара;
- ~ жесткий баланс и правильная конечная стойка, как фундамент для выброса энергии удара;

~ точная фокусировка биомеханических и психических составляющих.

Выполнение МИГИ ОИ-ЦУКИ (правого «удара вдогонку»):

И.п.: СИДЗЭНТАЙ.

1. С шагом вперед принять ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с ГЭДАН-БАРАЙ. Правая нога слегка согнута в колене, сохраняя потенциал для отталкивания от пола.

2. Практически одновременно выполняются три действия:

~ толчок задней стопой от пола и подтягивание ее к передней опорной;

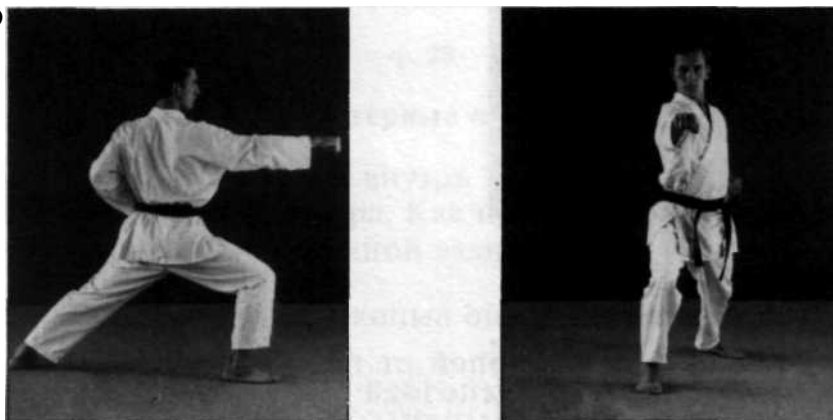
~ подбивающее движение тазом («включение» ТАНДЭН), что

исключает наклон корпуса вперед в начальной фазе;

мгновенное расслабление и легкий завал переднего колена внутрь, чтобы оно не препятствовало общему движению центра тяжести вперед.

3. В промежуточном положении правое бедро оттянуто назад и удерживается в этом положении до последнего момента. Центр тяжести вверх не приподнимается. Обе руки остаются в первоначальном положении.

Одновременно с выходом в МИГИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ правая рука резко, с силой выбрасывается бедром вперед, а левая рука столь же резко и мощно отдергивается назад к боку вслед за левым бедром



Вопросы для самопроверки:

1. Уровни выполнения ударов руками.
2. Техника выполнения ударов цуки и их разновидности.
3. Техника выполнения ударов учи и их разновидности.
4. Техника выполнения ударов гери и их разновидности.
5. Принципы построения комбинаций ударов цуки и гери.

Тема 3. Блоки руками и ногами в каратэ-до.

Цель - приобретение знаний о технике защитных действий в каратэ-до, умений выполнять блоки руками и ногами.

В результате освоения темы студент должен:

Знать – технику защитных действий в каратэ-до, их классификацию и назначение.

Уметь – выполнять блоки руками и ногами.

Владеть - навыками применения защитных действий в условиях соревнований каратэ-до.

Актуальность темы: Данная тема способствует получению знаний об основах защитных действий в каратэ-до.

Форма проведения занятий: практическое занятие.

Инициатива принадлежит преподавателю. Преподаватель предварительно разрабатывает план занятия. В ходе занятия студентам предоставляется возможность ознакомления, разучивания и совершенствования защитных приёмов в каратэ-до.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники в любом стиле или школе, будь то каратэ или кун-фу, тэквондо или муай-тай, поскольку основная цель любого приема защиты — нейтрализовать атаки противника.

Арсенал приемов защиты весьма обширен и разнообразен и включает в себя множество разделов: это техника уходов корпусом с линии атаки (ТАЙ-САБАКИ), уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА), освобождение от захватов, блоки (руками и ногами).

В базовой технике СЁТОКАНА прежде всего рассматриваются блоки. Блоки различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются, по характеру воздействия на атакующую конечность и пр. На более высоком уровне изучаются уклоны, уходы корпусом.

Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, поскольку тезис «блок есть удар по атакующей конечности» вполне соответствует принципам староокинавского каратэ, наследником которого является СЁТОКАН.

В целом все блоки условно можно разделить на выполняемые: сверху-вниз, снизу-вверх, снаружи-внутри, изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

К ХАРАЙ-УКЭ относятся те блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки. Отсюда и название — «сметающие» блоки. К ним относятся: ГЭДАН-БАРАЙ, СЮТО-УКЭ, СОТО-УКЭ, АГЭ-УКЭ и др.

В целом описываемые далее движения относятся к простейшим приемам «зонной» защиты, когда предплечье одним движением перекрывает весь уровень атаки, и поэтому они считаются более надежными и прочно вошли в арсенал базовой техники СЁТОКАНА.

Общие моменты:

~ все блоки, кроме НАГАСИ-УКЭ, по скоростным и силовым характеристикам ничем не отличаются от ударов;

~ все блоки выполняются согнутой в локте рукой. Степень сгиба определяется конкретным случаем;

~ все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

~ каждый блок подразумевает немедленную контратаку;

~ все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

ГЭДАН-БАРАЙ - «сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами. Выполняется в форме О И и в форме ГЯКУ. В последнем случае называется ГЯКУ ГЭДАН-БАРАЙ. Если ладонь блокирующей руки раскрыта — называется СЮТО-БАРАЙ.

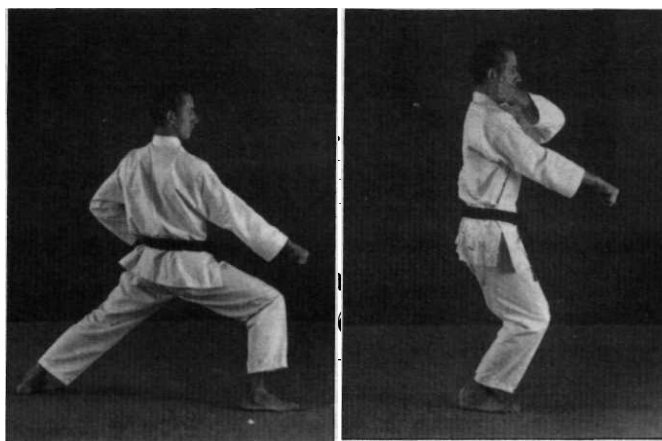
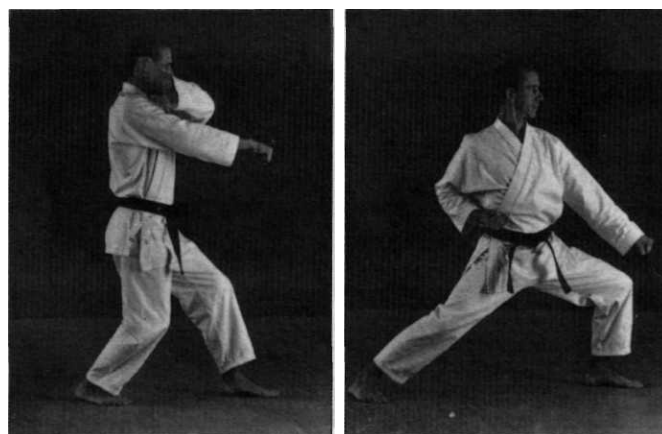
Выполнение: ДАТИ. Левая рука вытянута вперед-вниз под углом 45°, правая согнута в локте и кулак поднят к левому уху. Бедра во фронтальном положении (ф. 1).

~ обе руки начинают движение одновременно. Правая, локтем вниз, двигается по «направляющей» левой;

~ в конечной фазе правая рука разгибается в локте, а левая с такой же силой и скоростью отводится к боку (ХИКИТЭ). Правое бедро выходит вперед (ХАНМИ);

~ все движения заканчиваются одновременно.

Передвижение в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с ГЭДАН-БАРАЙ.



месте):

рука слегка согнута в локте и поднята и составляет с предплечьем прямую (ХИКИТЭ). Бедра во фронтальном движение одновременно: правая идет от снизу-вверх, перекрывая средний и

верхний уровень. Кулак поднимается на уровень левого виска. Левая опускается вниз.

На уровне лица руки проходят положение скрещивания, причем блокирующая рука всегда находится снаружи.



АГЭ-УКЭ против ГЯКУ-ДЗУКИ АГЭ-УКЭ в передвижении из ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ

1. Из СИДЗЭНТАЙ шагом вперед принять **МИГИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ** с блоком **МИГИ ГЭДАН-БАРАЙ**. Бедра развернуты в **ХАНМИ**.

2. Начиная двигаться вперед, одновременно с толчком левой стопой поднять правую руку с раскрытой ладонью вперед-вверх перед собой. В момент поднесения левой стопы к правой опорной левый кулак продолжает находиться у бока (**ХИКИТЭ**). Бедра все еще развернуты в **ХАНМИ**.

3. По мере выдвижения вперед левой ноги руки скрещиваются на уровне лица. Бедра во фронтальном положении.



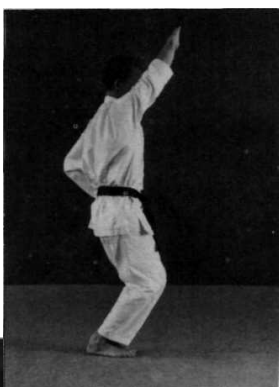
4. В конечной фазе выдвижения в стойку одновременно происходят все основные движения:

- ~ выход передней стопы в конечное положение,
 - ~ разворот бедер в ХАНМИ.
 - ~ подбив локтем блокирующей руки вверх с одновременным щелчкообразным поворотом предплечья на 180°,
 - ~ отработка широчайшими мышцами спины (импульсивное сведение лопаток),
 - ~ финальный рывок противоположной рукой в ХИКИТЭ.
- Блок выполняется на выдохе с коротким напряжением мышечных



групп

всего тела в конечной фазе блока.



СОТО-УКЭ блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри. Выполняется в базовом варианте по среднему уровню, либо на прямом вращении бедер, либо на обратном.

При движении вперед (или при отступлении) в ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ (блокирующая рука одноименна с передней ногой), либо в форме ГЯКУ (блокирующая рука и передняя нога разноименны).

Выполнение (на месте):

И.п.: ХЭЙКО-ДАТИ. Левая рука с раскрытой ладонью вытянута вперед. Правая согнута в локте и поднята тыльной стороной кулака к себе, на уровне правого виска. Соответственно бедра находятся в ХАН МИ (или МИ-ХАН МИ):

обе руки начинают движение одновременно: правая по широкой дуге сверху-вперед (внутренняя сторона предплечья обращена внутрь, к л.а.) перекрывает в горизонтальной плоскости средний уровень, а левая рывком отдергивается в ХИКИТЭ. Движения руками базируются на прямом вращении бедер;

в конечном положении блокирующая рука согнута в локте (предплечье и плечо образуют угол, близкий к 90°); кулак находится напротив плеча противоположной руки. Левая рука у левого бока. Плечевой пояс развернут в соответствии с бедрами:

щелчковый поворот предплечья вокруг собственной оси на 180° происходит в финальной части блока;

все движения заканчиваются одновременно, на выдохе, в самом конце сопровождаясь коротким напряжением мышечных групп всего тела.



СОТО-УКЭ в передвижении из ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ:

1. Из СИДЗЭНТАЙ шагом вперед принять МИГИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком МИГИ ГЭДАН-БАРАЙ. Бедра развернуты в ХАН МИ. Вывести правую руку в конечное положение для СОТО-УКЭ.

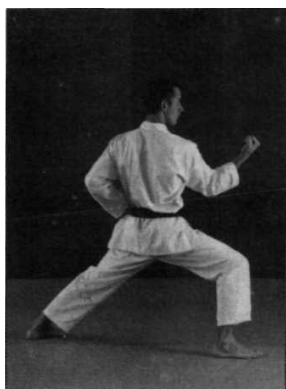
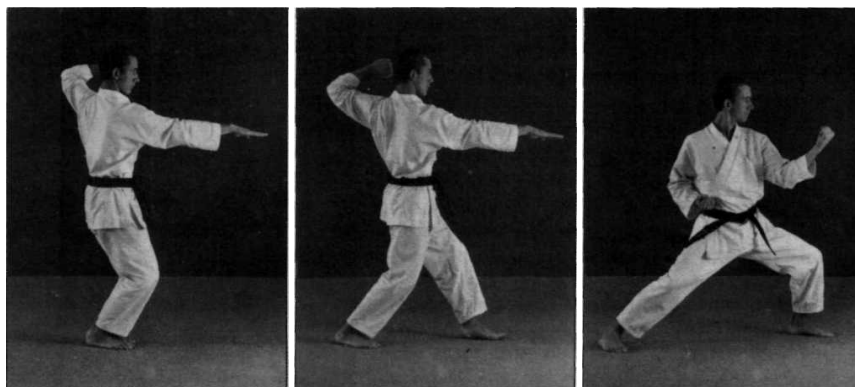
2. Оттолкнувшись левой стопой, поднести ее к правой опорной, одновременно вытянув правую руку (ладонью к полу) прямо, по ходу движения. Правая стопа направлена также прямо. Левая рука выходит в исходное положение для блокирования. Это положение обе руки принимают резко и одновременно. Бедра продолжают находиться в ХАНМИ.

Такое положение сохраняется до последнего момента.

3. В конечной фазе выхода в стойку одновременно происходят все движения:

~ постановка передней стопы на пол,

- ~ окончание разворота бедер по часовой стрелке (в ХАНМИ),
- ~ поворот предплечья вокруг своей оси на 180°,
- ~ финальный рывок противоположной руки в ХИКИТЭ.



Э-УКЭ блок внутренней стороной предплечья изнутри-
вом варианте выполняется по среднему уровню, как на прямом,
тном вращении бедер; при перемещениях в стойках - как в
к и в форме ГЯКУ. В целом проведение блока напоминает
ывания меча из ножен.

ЭЙКО-ДАТИ. Левая рука с раскрытой ладонью вытянута
вперед. Правая согнута в локте, кулак сжат и находится у левого бока, как
бы удерживая рукоять меча. Правая рука находится под левой (ф.37).

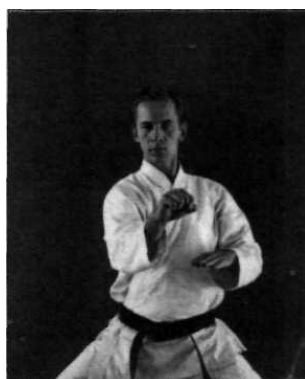
В целом блок строится на движении блокирующего предплечья
вокруг малоподвижного локтя.

—обе руки начинают двигаться одновременно: правая сначала
локтем

вперед, до его конечного положения, а затем предплечье «веером»
раскручивается вокруг локтя. Левая рука, по пути сжимаясь в кулак,
идет к боку. Оба движения основываются на вращении бедер из
фронтального в ХАНМИ против часовой стрелки (ф.38);

—в конечном положении блокирующая рука согнута в локте
(плечо и
предплечье расположены под углом, близким к 90°. что обеспечивает
наибольшую жесткость конструкции блока). **Продолжение продольной
оси блокирующего предплечья направлено в область ТАНДЭН!**

Кулак напротив и на уровне одноименной руки. Левая рука - в
ХИКИТЭ; широчайшие мышцы спины отрабатывают также на
заключительной фазе блока, т.е. сводятся лопатки импульсивным
коротким движением; все движения заканчиваются одновременно.



ф. 43



УТИ-УКЭ в передвижении из ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ

Выполняется аналогично СОТО-УКЭ:



Практически во всех блоках вытягиваемая вперед рука (не блокирующая) может нести функцию первичного контакта с атакующей конечностью противника. В данном случае, с УТИ-УКЭ, вытягиваемая вперед рука в исходном положении может предварительно блокировать руку противника мягким отводящим движением, вслед за которым уже следует основной, более жесткий блок.



СЮТО-УКЭ - блок «рука-нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Траектория - изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз. Вектор силы блока так же, как и в предыдущих случаях, перпендикулярен вектору силы атакующей конечности.

Как правило, СЮТО-УКЭ выполняется только в КОКУЦУ-ДАТИ в наступлении или отступлении, на прямом вращении бедер.

И.п.: ХЭЙКО-ДАТИ. Левая рука ладонью вниз вытянута перед собой на уровне солнечного сплетения. Правая согнута в локте, ладонью обращена к левому уху. Бедра находятся во фронтальном положении.

Обе руки начинают движение одновременно: правая, локтем вниз, до его конечного положения; далее вокруг него начинает поворачиваться предплечье (и одновременно вокруг собственной оси). Левая начинает оттягиваться к солнечному сплетению; в конечном положении блокирующая рука согнута в локте (предплечье и плечо образуют угол, близкий к 90°, что обеспечивает максимальную жесткость конструкции блока). Пальцы на уровне одноименного плеча. Локоть прикрывает бок. Левая кисть поверхностью СЭИРЮТО точно закрывает солнечное сплетение, а пальцы направлены на противника, в финальной части движения активно отрабатывают широчайшие мышцы спины, из-за чего локоть левой руки не отходит от корпуса.

СЮТО-УКЭ в передвижении вперед в КОКУЦУ-ДАТИ:



Вопросы для самопроверки:

1. Техника выполнения блока гедан-барай.



2. Техника выполнения блока аге-уке.
3. Техника выполнения блока шуто-учи.
4. Техника выполнения блока сото-уке.
5. Техника выполнения блока учи-уде-уке

Тема 4. Формальные комплексы упражнений (ката).

Цель - приобретение знаний о последовательности техники защитных и атакующих действий в ката хэйан шодан.

В результате освоения темы студент должен:

Знать – последовательность защитных и атакующих действий в ката хэйан-шодан, смысл их выполнения.

Уметь – выполнять действия ката хэйан-шодан в правильном ритме.

Владеть - навыками применения защитных и атакующих действий ката хэйан-шодан в условиях соревнований каратэ-до.

Актуальность темы: Данная тема способствует получению знаний об основах ката в каратэ-до.

Форма проведения занятий: практическое занятие.

Инициатива принадлежит преподавателю. Преподаватель предварительно разрабатывает план занятия. В ходе занятия студентам предоставляется возможность ознакомления, разучивания и совершенствования ката хэйан-шодан.

КАТА (яп. «форма» или «образ») представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ. Причем ката в

первозданном виде почти не осталось. Многие из них были модифицированы известными мастерами, некоторые воссозданы или придуманы заново. Однако, независимо ни от чего, все мастера различных стилей каратэ всегда придавали и придают изучению формальных комплексов исключительное значение, поскольку в КАТА заложены все принципы боевых искусств.

Все КАТА энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления и т.д. Поэтому несоблюдение таких аспектов, как правильное дыхание, чередование фаз напряжения и расслабления и др., всегда приводит к ухудшению самочувствия, потере контроля над дыханием и, в конечном итоге, к разбалансированию всех систем организма, вместо пользы принося вред.

В ката необходимо соблюдать следующие принципы:

- ~ собранность и готовность;
- ~ четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- ~ точное следование ритму боя перемещений;
- ~ различие быстрых и медленных движений;
- ~ фазы напряжения и расслабления;
- ~ правильное дыхание;
- ~ четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;
- ~ максимальная концентрация психофизических усилий (КИАЙ) в ключевых местах боя;
- ~ точное соблюдение схемы перемещений (ЭМБУСЭН) и, следовательно, попадание в исходную точку;
- ~ взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации (ДЗАНСИН).

Вопросы для самопроверки:

1. Последовательность выполнения приёмов в ката хэйан-шодан.
2. Дыхание в ката хэйан-шодан.
3. Моменты выполнения кияй в ката хэйан шодан.
4. Расшифровка приёмов в ката хэйан-шодан.
5. Демонстрация ката хэйан-шодан в среднем темпе.

Тема 5. Кумитэ (спарринг).

Цель - приобретение знаний о последовательности техники защитных и атакующих действий в гохо-кумитэ.

В результате освоения темы студент должен:

Знать – последовательность защитных и атакующих действий в гохон-кумитэ, смысл их выполнения.

Уметь – выполнять действия гохон-кумитэ в правильном ритме.

Владеть - навыками применения защитных и атакующих действий гохон-кумитэ в условиях соревнований каратэ-до.

Актуальность темы: Данная тема способствует получению знаний об основах кумитэ (поежинках) в каратэ-до.

Теоретическая часть

Инициатива принадлежит преподавателю. Преподаватель предварительно разрабатывает план занятия. В ходе занятия студентам предоставляется возможность ознакомления, разучивания и совершенствования технических действий в гохон-кумитэ.

ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовой кумитэ») – формальный бой на 5 шагов. Известны уровни атаки и тип, а также тип защиты и контратаки. Обычно это ОИ-ЦУКИ, проводимый в один уровень (либо ДЗЁДАН, либо ТЮДАН).

Основная цель ГОХОН-КУМИТЭ – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером, т.е. первичная адаптация к дистанции, ее сохранение в процессе перемещения. Стойки, как и блоки, должны быть стабильными и одинаковыми.

Вопросы для самопроверки:

1. Последовательность выполнения приёмов в гохон-кумитэ со стороны атакующего и защищающегося.

2. Уровни атаки в гохон-кумитэ.

3. Моменты выполнения кийай в гохон-кумитэ.

4. Демонстрация атак в гохон-кумитэ с партнёром в среднем темпе.

5. Демонстрация защит и контратаки в гохон-кумитэ с партнёром в среднем темпе.

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Литвинов, С. А. Каратэ в системе физического воспитания студента : Учебное пособие / Литвинов С. А. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. - 192 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
Гарник, В. С. Боевые

искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : Учебное пособие / Гарник В. С. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров неограничено

2. Валентик, В. Г. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Валентик В. Г. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров неограничено.

Методическая литература:

1. Каратэ-до: методические указания по выполнению практических работ / сост. Зубенко В.И. Ставрополь: Изд-во: СКФУ, 2019.
2. Каратэ-до: Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине / автор составитель В.И. Зубенко. – Ставрополь: СКФУ, 2019.

Интернет ресурсы:

- 1 <http://www.sport-vbe.ru/> сайт федерации восточного боевого единоборства России.
- 2 <http://karate.ru/> информационный портал о каратэ.
- 3 <http://master-karate.ru/> сайт о каратэ.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«КАРАТЭ-ДО»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

Введение	3
Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Каратэ-до».....	4
План-график выполнения СРС.....	5
Контрольные точки и виды отчетности по ним.....	6
Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	6
Варианты решения заданий.....	7
Методические указания по выполнению практических работ.....	8
Методические указания по подготовке к экзамену.....	10
Список рекомендуемой литературы.....	10
Методические указания по выполнению курсовых работ.....	11

ВВЕДЕНИЕ

Целью дисциплины «Каратэ-до» является формирование у студентов профессиональной компетенции, а также системы знаний в области теории и методики каратэ-до, широкого комплекса двигательных умений и навыков, которые должны служить основой совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Задачи дисциплины:

- формирование способности совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

Место дисциплины в структуре образовательной программы. Дисциплина «Каратэ-до» входит в блок Б1.В.ДВ.04.01, относится к дисциплинам по выбору. Дисциплина изучается в 5 семестре.

Связь с предшествующими дисциплинами. Дисциплина «Каратэ-до» требует сформированных компетенций по дисциплине: «Элективные курсы по физической культуре».

Связь с последующими дисциплинами. Дисциплина «Каратэ-до» является предшествующей для дисциплины «Единоборства».

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины:

ПК-2 Способен совершенствовать свое спортивное мастерство в процессе тренировочной и соревновательной деятельности

В результате освоения дисциплины, студент должен:

Знать:

- теоретические основы совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

Уметь:

- применять средства и методы каратэ-до для совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

Владеть:

- навыками совершенствования своего спортивного мастерства в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «КАРАТЭ-ДО»

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Каратэ-до» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;

2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- ~ четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- ~ поиск необходимой учебной и научной информации;
- ~ освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- ~ использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- ~ выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- ~ представление, обоснование и защита полученного решения;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;

~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;

~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~ выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к выполнению творческих заданий.

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Название темы	Количество часов на СР	Формы контроля
	Раздел 1. Техника и тактика в каратэ-до		
1.1	Стойки хачиджи-дачи, зенкутцу-дачи, киба-дачи, кокуцу-дачи	4	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
1.2	Повороты в стойках на 90 и 180 градусов, удары чоку-дзуки, ой-дзуки	8	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
1.3	Удары гяку-дзуки, уракен-учи	4	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
1.4	Удары мая-гери, йоко-гери	8	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
1.5	Блоки аге-уке, гедан-барай, блоки сото-уке, учи-уке шуто-уке, блоки шуто-уке	4	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
1.6	Комбинации блок + блок; блок + удар	4	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
	Раздел 2. Соревнования по каратэ-до: ката и кумитэ		
2.1	Ката хэйан-шодан	6	Собеседование, сдача контрольных нормативов.
2.2	Совершенствование ката хэйан-шодан. Правила соревнований по ката	8	Собеседование, сдача контрольных нормативов, проверка эссе.
2.3	Гохон-кумитэ (кумитэ на 5 шагов). Правила соревнований по кумитэ.	8	Сдача контрольных нормативов, проверка реферата.
	Итого:	54	

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЁТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
	5 семестр		
1	Сдача контрольных нормативов по по технике выполнения стоек в каратэ-до.	6	27
2	Сдача контрольных нормативов по технике блоков и ударов каратэ-до.	12	28
	Итого за 5 семестр		55

ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ

Все письменные формы самостоятельной работы должны быть представлены студентом на кафедру в электронном виде (презентации Power Point, текст в формате Word) и на бумажном носителе за 1 неделю до назначенного дня консультации с преподавателем (согласно графику в конкретном семестре).

Защита выполненных работ производится в устной форме. Обязательным условием успешной защиты является способность студента дать необходимые пояснения к сделанным им заданиям, а также исчерпывающие ответы на поставленные в ходе изложения (демонстрации) вопросы.

~
составление и заполнение таблиц и схем – письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи;

эссе - прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, которое выражает индивидуальные впечатления и соображения автора по конкретному поводу или предмету и не претендует на исчерпывающую или определяющую трактовку темы;

реферат – письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос, а также изложение собственных взглядов на него; должен иметь титульный лист, ссылочный аппарат и список использованных источников и литературы, оформленные в соответствии с требованиями стандарта;

конспектирование и анализ нормативных документов – сочетает письменную и устную формы деятельности студента; предполагает умения и навыки выделения смысловых центров текста; логически правильного изложения; краткой передачи сути материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Тема 1. Стойки хачиджи-дачи, зенкутцу-дачи, киба-дачи, кокуцу-дачи.

Цель - приобретение знаний о технике стоек в каратэ-до, умений выдвижения в стойки и перемещений в них.

Форма контроля самостоятельной работы студентов.
Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задания для самостоятельной работы студентов:

Задание 1. Проанализировать технику стоек в каратэ-до, законспектировать технику выдвижения и перемещений в стойках хачиджи-дачи, zenkutsu-дачи, ki-ba-дачи, кокуцу-дачи.

Задание 2. Подготовиться к практическому выполнению стоек и перемещений в них.

Тема 2. Повороты в стойках на 90 и 180 градусов, удары чоку-дзуки, ой-дзуки.

Цель – приобретение знаний о технике поворотов в стойках каратэ-до, о технике прямых ударов руками на месте и в движении.

Форма контроля самостоятельной работы студентов.
Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задания для самостоятельной работы студентов:

Задание 1. Проанализировать технику поворотов в каратэ-до, законспектировать технику прямых ударов руками на месте (чоку-дзуки), и в движении в zenkutsu-дачи.

Задание 2. Подготовиться к практическому выполнению поворотов в стойках, и демонстрации техники ударов чоку-дзуки, ой-дзуки.

Тема 3. Удары гяку-дзуки, уракен-учи.

Цель- приобретение знаний о технике ударов гяку-дзуки, и уракен учи, умений выполнять удары на месте и в движении.

Форма контроля самостоятельной работы студентов.
Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задание 1. Подготовиться к собеседованию по вопросам обсуждения: Анализ техники ударов гяку-дзуки и уракен-учи.

Задание 2. Подготовиться к демонстрации техники ударов гяку-дзуки и уракен-учи.

Тема 4. Удары мая-гери, удары йоко-гери.

Цель- приобретение знаний о технике ударов ногами мая-гери, йоко –гери.

Форма контроля самостоятельной работы студентов.
Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задание 1. Подготовиться к собеседованию по вопросам анализа техники ударов мая-гер, йоко-гери.

Задание 2. Подготовиться к демонстрации техники ударов мая-гери, йоко-гери.

Тема 5. Блоки аге-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке шуто-уке, шуто-уке.

Цель - приобретение знаний о технике блоков аге-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке шуто-уке, шуто-уке.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задание 1. Подготовка к обсуждению вопросов, связанных с анализом техники блоков аге-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке шуто-уке, шуто-уке.

Задание 2. Подготовиться к демонстрации техники ударов блоков аге-уке, гедан-барай, сото-уке, учи-уке шуто-уке, шуто-уке.

Тема 6. Комбинации блок + блок; блок + удар.

Цель - приобретение знаний о правилах и закономерностях построения техники связок блокирующих приёмов, блокирующих и атакующих приёмов.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задание 1. Подготовиться к собеседованию по вопросам правил и закономерностей объединения одиночных приёмов в связки на примере связок блок + блок, и блок + удар.

Задание 2. Подготовиться к демонстрации техники связок защитных и атакующих приёмов.

Тема 7. Ката хэйан-шодан.

Цель - приобретение знаний о последовательности и технике выполнения приёмов в ката хэйан-шодан.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Собеседование, сдача контрольных нормативов.

Задание 1. Подготовиться к демонстрации последовательности и технике приёмов ката хэйан-шодан.

Задание 2. Подготовить эссе по вопросам анализа техники ката хэйан-шодан.

Тема 8. Совершенствование ката хэйан-шодан. Правила соревнований по ката.

Цель - приобретение знаний о правилах соревнований по ката, навыков выполнения ката хэйан-шодан.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Проверка навыков выполнения ката хэйан-шодан, проверка эссе о правилах соревнований по ката.

Задание 1. Подготовиться к практическому выполнению ката хейан-шодан.

Задание 2. Подготовить эссе по вопросам правил соревнований по ката.

Тема 9. Гохон-кумитэ (кумитэ на 5 шагов). Правила соревнований по кумитэ.

Цель - приобретение знаний о правилах соревнований по кумитэ, навыков выполнения договорного кумитэ на 5 шагов.

Форма контроля самостоятельной работы студентов. Проверка навыков выполнения гоохон-кумитэ, проверка реферата на тему Правила соревнований по кумитэ.

Задание 1. Подготовиться к практическому выполнению гоохон-кумитэ.

Задание 2. Подготовить реферат по вопросам правил соревнований по кумитэ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрен учебным планом

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Литвинов, С. А. Каратэ в системе физического воспитания студента : Учебное пособие / Литвинов С. А. - Москва : Московский городской педагогический университет, 2013. - 192 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks., экземпляров неограничено
Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : Учебное пособие / Гарник В. С. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров неограничено

2. Валентик, В. Г. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Валентик В. Г. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров неограничено

Методическая литература:

1. Каратэ-до: методические указания по выполнению практических работ / сост. Зубенко В.И. Ставрополь: Изд-во: СКФУ, 2019.

2. Каратэ-до: Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине / автор составитель В.И. Зубенко. – Ставрополь: СКФУ, 2019.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.sport-vbe.ru/> сайт федерации восточного боевого единоборства России.
2. <http://karate.ru/> информационный портал о каратэ.
3. <http://master-karate.ru/> сайт о каратэ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО НАПИСАНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Не предусмотрены учебным планом