

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

физического воспитания и спорта

К.К.Бондаренко

15.04.

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультет физической
культуры

С.В.Севдалев

16.04

20__ г.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для всех специальностей
КАРАТЭ**

Составитель:

Рассмотрено на заседании

кафедры физического воспитания и спорта

15.04. 2021 г., протокол № 9.

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета

05.05. 2021 г., протокол № 6.

Гомель, 2021

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
_____ К.К.Бондаренко

15.04.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультет физической
культуры
_____ С.В.Севдалев

16.04.2021 г.

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для всех специальностей
КАРАТЭ**

Составитель:

Толстенков Андрей Николаевич, старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта

Рассмотрено на заседании
кафедры физического воспитания и спорта
15.04.2021г., протокол № 9.

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета
05.05. 2021г., протокол № 6.

Гомель, 2021

СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
РАЗДЕЛ «КАРАТЭ»

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Содержание

- 1.1. Титульный лист
- 1.2. Пояснительная записка
- 1.3. Учебная программа. Каратэ

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Введение в каратэ
- 2.2. Обучение основам каратэ
- 2.3. Выполнение технических действий
- 2.4. Правила по каратэ WKF

3. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

- 3.1. Зачетные требования
- 3.2. Контрольные нормативы
- 3.3. Тематика рефератов

4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 4.1. Глоссарий
- 4.2. Рекомендуемая литература

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.2. Пояснительная записка

История развития каратэ

КАРАТЭ, каратэ-до, вид японского боевого искусства, система защиты и нападения без оружия. В отличие от других единоборств Японии (сумо, джиу-джитсу, дзюдо, айкидо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело куда большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим силу удара каратиста. Так, опытные мастера каратэ могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.

Каратэ – в оригинальном переводе «китайская рука» – как система сложилась на острове Окинава (архипелаг Рюкю) в 14–18 вв. на основе техники китайского бокса цюань-фа («учение кулака») – одного из китайских боевых искусств. На Окинаве дважды за период 14–17 вв. вводился государственный запрет на ношение и хранение оружия. Нарушение запрета сурово каралось. Подобное положение вынудило население острова искать средства самозащиты без оружия, а знакомство с цюань-фа позволило разработать собственную систему боя, дающую возможность безоружному человеку на равных противостоять вооруженному противнику. Впоследствии иероглиф «кара» – «китайский» был изменен на сходно звучащий, но имеющий другой смысл иероглиф «кара» – «пустой». Гитин Фунакоси (1868–1957), известный мастер и популяризатор каратэ, так объяснил смысл этой замены: «Как полированная поверхность зеркала отражает все, что находится перед ним, а тихая долина разносит малейший звук, так и изучающий каратэ должен освободить себя от эгоизма и злобы, стремясь адекватно реагировать на все, с чем он может столкнуться. В этом смысл иероглифа „пустой“». Позже появилось и понятие «до» – «дорога», в философском понимании путь, направление, жизненная позиция бойца, суть которой заключается в постоянном совершенствовании тела и духа.

В начале 20 в. искусство каратэ вышло за пределы клановых семейных школ Окинавы и быстро завоевало всю Японию, чему во многом способствовала бурная деятельность Фунакоси, который читал лекции в университетах, организовывал группы по изучению каратэ, сам демонстрировал его приемы. В 1936 Фунакоси открыл школу, получившую

название Сётокан («дом сосен и волн»), где начал преподавать стиль, названный именем школы. Со временем стиль Сётокан стал классическим стилем каратэ. Для него характерны низкие стойки, короткие и резкие удары, но скорее быстрые и точные, чем сильные. Движение бедер является ключом к правильному выполнению всех приемов. Оборонительное движение одновременно является и контрударом.

Параллельно с развитием стиля Сётокан формировались другие стили каратэ, основными из которых стали Сито-рю, Годзю-рю и Вадо-рю. Стил Сито-рю был создан в середине 1930-х годов мастером Кенва Мабун (1893–1957). В данном стиле большое внимание уделяется тщательности выполнения приемов. Важную роль играют также скорость и опережение противника, как в атаке, так и в обороне. Стил Годзю-рю («сила и мягкость») был основан мастером Тёдзюном Мияги (1888–1953). Будучи человеком физически очень сильным, Мияги в своем стиле сделал основной упор на мощност и жесткост. Характерные черты стиля – высокие стойки, медленные, «тяжелые» движения, мощные проломные удары. Хироноро Оцука (1892–1982) создал стил Вадо-рю («путь мира»). В отличие от предыдущих, этот стил является чисто японским. Влияние китайской и окинавской техник в нем практически незаметно, а ряд приемов заимствован из джиу-джитсу. Ставка здесь делается на ловкост. В стиле используются обманные движения и уходы вместо прямолинейности и жесткости.

После военного поражения Японии в 1945 американские оккупационные власти запретили все японские боевые искусства за исключением каратэ, которое считалось всего лишь разновидностю китайской гимнастики. В 1948 была создана Японская ассоциация каратэ (ЖКА) во главе с Фунакоси, объединившая ведущих специалистов этого вида единоборств. С этого времени каратэ стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Со временем каратэ становилось все более популярным во всем мире.

В настоящее время существует огромное количество организаций и федераций каратэ, объединяющих различные направления и стили. Крупнейшими международными организациями являются: ЖКА/WF (Японская ассоциация каратэ/Всемирная федерация), WKC (Всемирная конфедерация карате), WUKO (Всемирный союз организаций каратэ), WKF (Всемирная федерация каратэ) и многие другие.

Подготовка каратистов

Тремя основными составляющими в подготовке каратистов являются кихон, ката и кумитэ.

Кихон – отработка базовых приемов каратэ методом многократных повторений.

Ката – комплексы сложно координированных движений, имитирующих приемы каратэ. Движения в ката выполняются одно за другим в строго определенной последовательности. Каждый стил карате имеет свои наборы

ката. Кроме того, ката с одинаковыми названиями в разных стилях могут значительно различаться. Ката часто называют боем с тенью.

Кумитэ – работа с партнером, спарринг. Во время кумитэ отрабатываются навыки ведения реального поединка.

Важное значение в тренировочном процессе каратиста занимают гимнастические упражнения, направленные на развитие мышц и сухожилий. Для увеличения пробивной способности удара используют подвесные мешки с песком и «макивару» (небольшой, плотно сплетенный сноп соломы, прикрепленный к упругой доске), а для тренировок и укрепления выпрямленных пальцев рук применяются ящики с сухими бобами, мелкой галькой или песком.

Помещение для занятий каратэ – «додзе» (дословно. место, где следуют пути) – имеет простой, не покрытый ковром деревянный пол. Учащиеся тренируются без обуви. Традиционный костюм каратиста («каратэ-ги») представляет собой просторные, изготовленные обычно из белого полотна куртку и штаны, а также длинный пояс из хлопчатобумажной ткани. Цвет пояса определяет уровень подготовки каратиста. Новички носят белые пояса. Цветные пояса являются последовательными шагами («кю») к черному поясу – отличительному признаку по-настоящему искусного бойца. В свою очередь черные пояса также подразделяются на различные степени («даны») в зависимости от уровня мастерства каратиста. Большинство школ каратэ ограничивается в обучении своих учеников уровнем черного пояса восьмого дана.

Стили каратэ (карате, каратэ-до)

Общее число стилей Карате сегодня неизвестно, то ли их несколько сотен, то ли более тысячи. Можно лишь сказать, что по своей сути любой современный стиль так или иначе связан с одним из четырех направлений: Кэмпо (боевым искусством китайско-окинавского происхождения), Каратэ-дзюцу (японской боевой версией в духе Мотобу), Каратэ-до (японской философско-педагогической версией в духе Фунакоси), спортивным Каратэ (полу контактным или контактным).

Шотокан (Сетокан)

Шотокан (Сетокан) - один из самых популярных стилей каратэ. Основатель шотокана (сетокана) - Гичин Фунакоши изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хигаона. В 1922 году был приглашен из Окинавы в Японию для демонстрации техники каратэ (карате). Первоначальный стиль был сильно похож на окинавский. Наибольший вклад в самостоятельность стиля был сделан сыном Фунакоши - Гико Фунакоши, который привнес новые идеи и довольно сильно видоизменил технику. Стиль характерен своими устойчивыми стойками и мощными, энергичными движениями, очень динамичен. Хотя в сетокан большое внимание уделяется ката, необходимо отметить, что в этих ката многие движения (действия) имеют

эстетическую цель, потеряв свое функциональное действие. Вообще, что касается современных ката (после 1927 г.), то с целью придания им эстетически красивых перемещений они утратили свое первоначальное значение. Те, кто хочет учить ката с целью самообороны, должны обратиться к старым ката. Шотокан (сетокан) в Японии получил распространение после войны. Наибольший вклад в распространение стиля внесли старшие ученики Фунакоши - Накаяма, Обата и Егами. Они организовали японскую ассоциацию каратэ (ЖКА). После смерти Фунакоши (1957 г.) многие инструктора вышли из ассоциации, образовав организацию Шотокан (сетокан). Они заявили, что спарринг и жесткие методы обучения противоречат моральным принципам Г. Фунакоши.

Японская ассоциация каратэ под руководством Накаямы подготовила группу профессиональных инструкторов, которые, начав обучение этого стиля в разных странах, способствовали его популярности. Деятельность ассоциации резко подняла технический уровень каратэ. Достаточно сказать, что, когда Фунакоши прибыл в Японию, он мог демонстрировать из ката только "кушанку" (канку-дай). Он не знал пять Хейан (Пинан) ката, т. к. его учитель Итоси создал их уже после его отъезда. Посетив Кодокан, Фунакоши был изумлен интенсивностью тренировок дзюдоистов. Ничего подобного он на Окинаве не видел!

Киокушинкай

Основатель М.Ояма, кореец по происхождению, родился в 1923 году. Этот стиль наиболее известен в мире. Он изучал китайские и корейские стили боевых единоборств перед тем, как уехал в Японию. Здесь он непродолжительное время занимался у Гичина Фунакоши и Годзю-рю у корейского инструктора Пейчи Со. Ояма был недоволен эффективностью боевых систем, которыми он занимался. Он удалился в горы, где сам интенсивно тренировался на протяжении полутора лет. Позже он совершил турне по США, где он проводил спарринг с боксерами, профессиональными борцами и просто уличными бойцами, не удовлетворяясь этим, он выступал в качестве своеобразного тореадора в бое с быками, убив троих и поломав рога остальным. Начал обучать каратэ в 1946 году, свою собственную систему создал в 1956 году. Киокушинкай означает "предельно правдивый стиль". Упор делается больше на боевую эффективность, чем на оздоровительный аспект или развитие моральных качеств. Сперва Ояма включал ката из сетокана и годзю-рю. Но в 60-х - 70-х годах роль ката упала и техника, а также методы тренировок стали напоминать тайский бокс. Соревнуются по правилам, которые ввел Ояма: Удары кулаком в лицо не наносятся, в пах не наносятся, суставы не атакуются. Не все инструкторы согласились с Ойамой, с их точки зрения, стиль стал превращаться в тип "кикбоксинга". Сам же Ояма говорил о вырождении японских и окинавских стилей каратэ, называя их "каратэ-дансинг". В 50-х годах М.Ояма не раз бросал вызов на поединок ведущим инструкторам каратэ, правда, на вызов никто не осмеливался ответить.

Тренировка по киокушинкаю суровая и требует высокого уровня физической подготовки. Развитие боевого духа поощряется и часто экзаменуется. Один из наиболее суровых экзаменов называется "100 кумитэ", это означает, что надо провести 100 боев против большого круга соперников. Для киокушинка характерно структурное единство, редко когда группы инструкторов выходят из Федерации, образуя независимые клубы или ассоциации.

Вадо-рю

Вадо-рю - "путь гармонии" - был основан Хиронори Отзукой (Ойцукой), одним из старших учеников Фунакоши. Отзука (родился в 1892 г.) изучать боевые единоборства начал с детства. Он тренировался и Шинто-Йошин-рю джиу-джитсу с 13 лет. Наряду с техникой броской и захватов, он изучал специальную систему атеми (удары руками и ногами по жизненно важным точкам тела). В 1921 году в возрасте 29 лет он стал главой этой школы. Когда Фунакоши в 1929 году начал обучение, Отзука стал одним из первых его учеников. Так как он был мастером уже в своем стиле, у него не заняло много времени изучить каратэ (карате). Отзука всегда проявлял интерес к кумитэ (спарринг), но не любил ката. Он был одним из тех мастеров боевого единоборства, которые и стоят у истоков современного спарринга. В 1934 г. он основал свой собственный стиль, где наряду с окинавским каратэ он использовал и свои познания в джиу джитсу. В его стиле используются болевые захваты за кисть руки, броски, техника ухода от ударов. Это был первый современный стиль каратэ. Стиль включает также девять боевых ката, но сердцем стиля является восемь предварительных методов спарринга. Стойки в вадо-рю выше, чем в шотокане (сетокане). Упор сделан не на устойчивость в стойке, а на мобильность в передвижениях. Вадо-рю оказал большое влияние на технику ведения спарринга, особенно это касается употребления мавашигери. В 1982 году Отзука умер. Вадо-рю сейчас организовано как сеть ассоциаций. Ката видоизменились в сторону шотокановской традиции.

Сито-рю (Шито-рю)

Сито-рю основан Кенва Мабуни (1893 - 1956) и является сейчас одним из основных стилей, практикуемых в Японии. Мабуни изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хиагоны. Следуя примеру Фунакоши, он начал обучать каратэ в Японии в 1929 году. Свою школу открыл в 1934 г. в Осаке. Из всех японских и окинавских стилей последователи сито-рю изучают наибольшее количество ката, включая все ката Итоси и Хигасна, все ката Серин-рю, Шотокана и Годзю-рю, а также, которые создал Мабуни. Около пятидесяти ката! Базовая техника напоминает Шотокан. После смерти Мабуни школа распалась на независимые группы и ассоциации.

Годзю-рю

Годзю-рю. Основатель Гичин Мияги (1888-1963) изучал каратэ с 1902 года. В 1915 г. и 1917 г. посещал Китай. Начал преподавать каратэ в 1917 году в Наха (Окинава). В 1929 году Мияги решил назвать свой стиль Годзю-рю, что означает "твердый-мягкий". Атакующие движения называются го (твердый) и проводятся по прямой линии, в то время, как защитные движения дзю (мягкие) совершаются по окружности. Основные стойки: "Санчин" и "Некоаши". Годзю-рю не нацелена на соревновательную, спортивную сторону, но ее японская разновидность Годзю-кай, которая восприняла многое от японских стилей, нацелена на спарринг. Очень большое влияние уделяется физической подготовке, особенно развитию хвата кисти, т. к. стиль обладает большим набором техники бросков и захватов. Свободный спарринг разрешает атаки в пах и борьбу лежа. Из всех стилей Годзю-рю наименее затронут спортивным, соревновательным аспектом и поэтому не очень популярен в своем первоначальном, чистом виде. В США, например, много школ, базирующихся на Годзю-рю, но он сильно видоизменен в угоду спортивным соревнованиям.

Серин-рю (Шорин-рю)

Серин-рю - окинавский стиль, стойки более высокие, чем это свойственно японскому каратэ. Удары ногами наносятся не выше пояса, т.к. инструктора этой школы считают высокие удары опасными для атакующего из-за потери устойчивости и риска получить удар в пах. Обязательное изучение боя с применением холодного оружия: сай, тонфа, нунчакм и т.д.

Исшин-рю

Исшин-рю. Основатель Тадзуо Симабуку (1905 - 1975) начал изучать каратэ в 1914 году. Свой стиль создал в 1954 году. Этот стиль создан на базе Серин-рю и Годзю-рю. Сперва он не нашел поклонников: но со временем американские солдаты и моряки, служившие на базе в Окинаве, из-за близости школы стали активно посещать тренировки. Последствием стало широкое распространение этого стиля в США. Исшин-рю использует типичные окинавские стойки, но в качестве основного удара кулаком использует "уракен", блокирует мускульной стороной предплечья. Поклонники этой школы утверждают, что это более эффективный способ атаки и защиты. Удары вообще-то наносятся ниже пояса, но те школы в США, которые участвуют в соревнованиях, используют часто и удары ногами в голову.

Уэши-рю

Уэши-рю. Основатель Кабун Уэши (1877 - 1945) изучал боевые стили в Китае в 1897 - 1910 годах у известного мастера ЧоуДзе-хо (1874 - 1926), который был знаменит как своей "железной ладонью", так и как мастер

"тигриного стиля", а также как каллиграф, к которому обращались в важных случаях. После 13 лет обучения вернулся на Окинаву, женился и жил как фермер. Он не обучал никого каратэ. Только в 1924 году, переехав в Вакаяму, он начал обучать молодого окинавца. Позже количество учеников возросло. Его сын, Канн Уэшц, стал главой школы. Характерны сильные удары ногами; последователи этой школы, например, наносят удары пальцами ног. В последнее время наблюдается уклон в сторону спарринговой техники. Традиционалисты считают участие в соревнованиях шагом назад, по их представлениям основа Уэши-рю - это совершенствование техники выполнения ката, т. к. Кабун Уэши неоднократно говорил: "Санчин - это все".

Соревнования

Соревнования по каратэ проходят в двух независимых зачетах: по ката и по кумитэ. В соревнованиях по ката спортсмен выполняет тот или иной ката, а судьи выносят оценки за качество исполнения. Соревнования по кумитэ – это спортивные поединки, которые проводятся согласно определенным правилам. Правила соревнований определяет та организация, в рамках которой проходит данный турнир. Мужчины и женщины соревнуются отдельно как в ката, так и в кумитэ.

Следует отметить, что наличие многих стилей и отсутствие единых правил соревнований долгое время мешало каратэ стать олимпийским видом спорта. Но 5 мая 2016 WKF заявила об Олимпийском квалификационном процессе. Вследствие этого 3 августа 2016 объявлено об успехе каратэ — Олимпийская мечта стала реальностью.

Беларусь активно принимает участие в различных первенствах и чемпионатах. Та, Белорусская федерация шотокан каратэ-до, основанная в 1991 году, объединяет более 5 000 индивидуальных членов, в их числе - 196 обладателей черных поясов 1-7 данов. Федерация ежегодно проводит национальные чемпионаты, кубки и первенства; ежемесячно - соревнования в разных областях Беларуси. Команды федерации выступали на 78 чемпионатах первенствах мира и Европы, проходивших в 32 странах 5 континентов, на которых завоевали 968 медалей, включая 319 золотых. Председатель федерации - заслуженный тренер Республики Беларусь Андрей Вилькин.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

ГГУ им. Ф.Скорины

И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД- 44-2015-01/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для всех специальностей

КАРАТЭ

(наименование специальности)

2015 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы
(название образовательного стандарта (образовательных стандартов),
МО РБ, утвержденная 14.05.2008 г. № ТРО-СТ 014/мен.
типовой учебной программы (учебной программы ведущего учреждения высшего образования (см. п. 4.5 Порядка)),
дата утверждения, регистрационный номер)

СОСТАВИТЕЛИ:

К. К. Вондаренко, к.п.н., доцент, зав. кафедрой;
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)
Е. П. Лисаев, преподаватель
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)
А. Н. Толстеньков, преподаватель
(И.О.Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и спорта

(протокол № 7 от 12.03.2015);

Научно-методическим советом УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

(протокол № 7 от 27.05.2015)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В высшем учебном заведении физическая культура является самостоятельной дисциплиной и значимой частью в формировании общей и профессиональной культуры современного высокообразованного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Настоящая программа учитывает требования, предъявляемые экономическими, социальными и экологическими условиями проживания и обучения.

Целью дисциплины является сохранение и укрепление здоровья студентов и развитие физических качеств в рамках формирования всесторонне развитой личности.

Задачами дисциплины являются:

- усвоение студентами роли физической культуры в развитии человека;
- анализ теоретико-методических основ физической культуры и формировании здорового образа жизни;
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

В результате изучения дисциплины обучаемый должен:

знать:

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- теоретико-методические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- возрастно-половые различия в физиологических реакциях на физическую нагрузку;
- механизм влияния двигательной активности на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

уметь:

- оценивать функциональное состояние организма в покое, под влиянием физической нагрузки различной направленности и в периоды восстановления;
- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

владеть:

физиологическими знаниями для планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;

- методами и средствами процессов восстановления.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны овладеть:

академическими компетенциями:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

социально-личностными компетенциями:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-7. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-8. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-9. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-10. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

профессиональными компетенциями:

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности;
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания;
- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания;
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой;
- ПК-7. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;

- ПК-8. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;
- ПК-9. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;
- ПК-10. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- ПК-11. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- ПК-12. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- ПК-13. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- ПК-14. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
- ПК-15. Анализировать и оценивать собранные данные;
- ПК-16. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- ПК-17. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- ПК-19. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- ПК-20. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ПК-21. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
- ПК-22. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;
- ПК-23. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура. Каратэ», изучается студентами на первых трех курсах всех специальностей университета в объеме 210 часов практических занятий и 12 часов лекционных занятий; контроль знаний осуществляется в форме зачета в каждом семестре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в системе образования.

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Профилактика ВИЧ, СПИД, Наркомании.

Тема 3. Естественнаучные основы физического воспитания.

Тема 4. Физическая культура как социальное явление.

Тема 5. Оздоровительные системы и основы методики самостоятельных занятий и контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка и организация трудовой деятельности.

Каратэ как разновидность физической культуры в ВУЗе. История развития каратэ. Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Учить стойкам: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. Учить технике прямого удара рукой – цуки. Общая физическая подготовка.

Повторить стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. Продолжить учить технике прямого удара рукой – цуки. Учить защитному действию руками (блок) - учи-уке.

Совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. Продолжить учить технике прямого удара рукой – цуки. Продолжить учить защитному действию руками (блок) - учи-уке.

Совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи. Повторить технику прямого удара рукой – цуки. Повторить защитное действие руками (блок) - учи-уке.

Совершенствовать технику прямого удара рукой – цуки. Совершенствовать защитное действие руками (блок) - учи-уке. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Учить стойке мото-дачи. Продолжить учить защитному действию руками (блок) - гедан-барай. Упражнения для развития ловкости и координации.

Повторить стойку мото-дачи. Продолжить учить защитному действию руками (блок) - гедан-барай. Упражнения для развития ловкости и координации.

Совершенствовать стойку мото-дачи. Повторить защитное действие руками (блок) - гедан-барай. Учить технике удара коленом – хиза гери.

Продолжить совершенствовать стойки: хейсоку-дачи, мусубу-дачи, хейко-дачи, мото-дачи. Совершенствовать защитное действие руками (блок) - гедан-барай. Продолжить учить технике удара коленом – хиза гери.

Учить стойке дзенкуцу-дачи. Техника прямых ударов руками по очереди – чеку-цуки. Учить защитному действию руками (блок) – аге-уке.

Продолжить учить стойке дзенкуцу-дачи. Повторить технику удара коленом – хиза гери. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – аге-уке.

Повторить стойку дзенкуцу-дачи. Повторить защитное действие руками (блок) – аге-уке. Общая физическая подготовка.

Совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – аге-уке. Совершенствовать технику удара коленом – хиза гери.

Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке. Техника прямых ударов руками по очереди – чеку-цуки. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери.

Учить падениям: вперед, назад, в стороны. Учить защитному действию руками (блок) – сото-уке. Продолжить совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи.

Продолжить учить падениям: вперед, назад, в стороны. Продолжить учить защитному действию руками (блок) – сото-уке. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Повторить падения: вперед, назад, в стороны. Повторить защитное действие руками (блок) – сото-уке. Учить технике прямого удара ногой – мая-гери.

Совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. Совершенствовать защитное действие руками (блок) – сото-уке. Продолжить учить технике прямого удара ногой – мая-гери.

Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. Повторить технику прямого удара ногой – мая-гери. Продолжить совершенствовать стойку дзенкуцу-дачи.

Учить технике удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери. Упражнения для развития мышц пресса и плечевого пояса.

Учить стойке никуаши-дачи. Продолжить учить технике удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. Продолжить учить стойке никуаши-дачи. Повторить технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи.

Повторить стойку никуаши-дачи. Совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Общая физическая подготовка.

Совершенствовать стойку никуаши-дачи. Учить стандартным поворотам в каратэ на 180-90°. Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке.

Учить технике удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Продолжить учить стандартным поворотам в каратэ на 180-90°. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери.

Продолжить учить технике удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90°. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи.

Повторить технику удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90°. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Совершенствовать технику удара передней руки – ой цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Продолжить совершенствовать стойку никуаши-дачи с блоком учу-уке. Учить технике бокового удара ногой – маваши-гери.

Продолжить совершенствовать технику ударов передней руки – ой цуки и задней – гяку цуки с передвижением в стойке дзенкуцу-дачи. Продолжить совершенствовать технику удара коленом – хиза гери и прямого удара ногой – мая-гери. Продолжить учить технике бокового удара ногой – маваши-гери.

Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. Учить базовому ката Кихон-I. Продолжить учить технике бокового удара ногой – маваши-гери.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. Повторить базовое ката Кихон-I. Повторить технику бокового удара ногой – маваши-гери.

Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. Совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери. Общая физическая подготовка.

Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. Совершенствовать базовое ката Кихон-I. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери.

Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° с ударом задней руки – гяку цуки в стойке дзенкуцу-дачи. Продолжить совершенствовать базовое ката Кихон-I. Учить передвижению: йори-аши.

Продолжить совершенствовать защитные действия руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери и бокового – маваши-гери. Продолжить учить передвижению: йори-аши.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. Повторить передвижение: йори-аши. Скоростно-силовые упражнения.

Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. Совершенствовать передвижение: йори-аши. Учить базовому ката Кихон-II.

Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – учи-уке, гедан-барай. Продолжить совершенствовать передвижение: йори-аши. Продолжить учить базовому ката Кихон-II.

Учить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – аге-уке, сото-уке. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери с передвижением: йори-аши. Повторить базовое ката Кихон-II.

Повторить стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – аге-уке, сото-уке. Совершенствовать базовое ката Кихон-II. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° с защитными действиями руками (блоки) – аге-уке, сото-уке. Учить передвижению: хики-аши. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-II.

Учить комбинированным защитным действиям руками (двойные блоки). Продолжить учить передвижению: хики-аши. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери с передвижением: йори-аши.

Продолжить учить комбинированным защитным действиям руками (двойные блоки). Повторить передвижение: хики-аши. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-II.

Повторить комбинированные защитные действия руками (двойные блоки). Совершенствовать передвижение: хики-аши. Общая физическая подготовка.

Совершенствовать комбинированные защитные действия руками (двойные блоки). Продолжить совершенствовать передвижение: хики-аши. Учить технике удара ногой – ойко-гери.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны. Продолжить совершенствовать комбинированные защитные действия руками (двойные блоки) с передвижением в стойке никуаши-дачи. Продолжить учить технике удара ногой – ойко-гери.

Учить акробатическому элементу: кувырок вперед, назад. Повторить технику удара ногой – ойко-гери. Скоростно-силовые упражнения.

Повторить акробатический элемент: кувырок вперед, назад. Совершенствовать технику удара ногой – ойко-гери. Учить базовому ката Кихон-III.

Совершенствовать акробатический элемент: кувырок вперед, назад. Продолжить совершенствовать технику удара ногой – ойко-гери. Продолжить учить базовому ката Кихон-III.

Учить технике удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Продолжить совершенствовать передвижения: йори-аши и хики-аши. Повторить базовое ката Кихон-III.

Повторить технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Совершенствовать базовое ката Кихон-III. Общая физическая подготовка.

Учить защитному действию руками (блок): шуто-уке. Совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Продолжить совершенствовать технику ударов ногами: мая-гери, маваши-гери и йоко-гери.

Продолжить учить защитному действию руками (блок): шуто-уке. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Продолжить совершенствовать технику йоко-гери с передвижением: йори-аши.

Повторить защитное действие руками (блок): шуто-уке. Учить технике удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-III.

Совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-уке. Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатический элемент: кувырок вперед, назад. Продолжить учить технике удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-уке с передвижением в стойке нукуаши-дачи. Повторить технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши. Учить базовому ката Кихон-IV.

Учить стойке шико-дачи. Продолжить совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши. Продолжить учить базовому ката Кихон-IV.

Продолжить учить стойке шико-дачи. Продолжить совершенствовать технику ударов ногами: мая-гери, маваши-гери и йоко-гери с передвижением: йори-аши. Повторить базовое ката Кихон-IV.

Повторить стойку шико-дачи. Учить технике удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: хики-аши. Совершенствовать базовое ката Кихон-IV.

Совершенствовать стойку шико-дачи. Продолжить учить технике удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: хики-аши. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Продолжить совершенствовать стойку шико-дачи. Повторить технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: хики-аши. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV.

Учить стандартным поворотам в каратэ на 360-270°. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-уке с передвижением в стойке нукуаши-дачи. Совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: хики-аши.

Продолжить учить стандартным поворотам в каратэ на 360-270°. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Продолжить совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: хики-аши.

Повторить стандартные повороты в каратэ на 360-270°. Учить защитным действиям руками (блоки): учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке для кумитэ. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV.

Совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 360-270°. Повторить защитные действия руками (блоки): учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке для кумитэ. Общая физическая подготовка.

Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 360-270°. Совершенствовать защитные действия руками (блоки): учи-уке, гедан-барай, аге-уке, сото-уке для кумитэ. Учить передвижению: де-аши.

Повторить передвижение: де-аши. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»). Продолжить совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши и хики-аши.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатический элемент: кувырок вперед, назад. Учить акробатическому элементу: стойке на руках. Совершенствовать передвижение: де-аши. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери с передвижением: хики-аши.

Продолжить учить акробатическому элементу: стойке на руках. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери с передвижением: хики-аши. Учить базовому ката Соку-I.

Повторить акробатический элемент: стойка на руках. Продолжить совершенствовать технику удара ногой – ойко-гери с передвижением: хики-аши. Продолжить учить базовому ката Соку-I.

Совершенствовать акробатический элемент: стойка на руках. Повторить базовое ката Соку-I. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках. Совершенствовать базовое ката Соку-I. Учить технике удара ногой – атоши-гери.

Продолжить совершенствовать стандартные повороты в карате на 180-90° и 360-270°. Продолжить учить технике удара ногой – атоши-гери. Продолжить совершенствовать базовое ката Соку-I.

Повторить технику удара ногой – атоши-гери. Продолжить совершенствовать технику удара передней рукой – кидзами цуки с передвижением: йори-аши. Продолжить совершенствовать технику удара задней руки – гяку цуки с выпадом вперед (из «пружины»).

Совершенствовать технику удара ногой – атоши-гери. Учить технике ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV.

Продолжить совершенствовать технику удара ногой – атоши-гери. Продолжить учить технике ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Повторить технику ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Учить защитным действиям туловищем (отклоны, уклоны). Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках.

Совершенствовать технику ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Повторить защитные действия туловищем (отклоны, уклоны). Учить технике удара ногой – гяку-маваши.

Учить технике удара рукой – уракен. Совершенствовать защитные действия туловищем (отклоны, уклоны). Продолжить учить технике удара ногой – гяку-маваши.

Продолжить учить технике удара рукой – уракен. Продолжить совершенствовать технику ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Повторить технику удара ногой – гяку-маваши.

Повторить технику удара рукой – уракен. Совершенствовать технику удара ногой – гяку-маваши. Продолжить совершенствовать базовое ката Соку-I.

Совершенствовать технику удара рукой – уракен. Техничко-тактическая работа. Общая физическая подготовка.

Учить передвижению: сури-аши. Техничко-тактическая работа. Учить базовому ката Соку-II.

Продолжить учить передвижению: сури-аши. Продолжить совершенствовать технику удара рукой – уракен. Продолжить учить базовому ката Соку-II.

Повторить передвижение: сури-аши. Продолжить совершенствовать технику удара ногой – гяку-маваши. Повторить базовое ката Соку-II.

Совершенствовать передвижение: сури-аши. Техничко-тактическая работа в парах. Совершенствовать базовое ката Соку-II.

Продолжить совершенствовать передвижение: сури-аши. Техничко-тактическая работа в парах. Продолжить совершенствовать базовое ката Соку-II.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-уке с передвижением в стойке никуаши-дачи. Учить технике обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках. Техничко-тактическая работа. Продолжить учить технике обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери.

Повторить технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа. Учить базовому ката Соку-III.

Совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать технику ударов руками (поочередно) – рэн-цуки. Продолжить учить базовому ката Соку-III.

Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Повторить базовое ката Соку-III.

Совершенствовать базовое ката Соку-III. Техничко-тактическая работа в парах. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Учить техническому действию «подсечка» - аши-барай. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить учить техническому действию «подсечка» - аши-барай. Техничко-тактическая работа. Продолжить совершенствовать базовое ката Соку-III.

Повторить техническое действие «подсечка» - аши-барай. Продолжить совершенствовать технику ранее изученных ударов ногами. Учить базовому ката Соку-IV.

Совершенствовать техническое действие «подсечка» - аши-барай. Техничко-тактическая работа. Продолжить учить базовому ката Соку-IV.

Продолжить совершенствовать техническое действие «подсечка» - аши-барай. Повторить базовое ката Соку-IV. Общая физическая подготовка.

Учить защитному действию руками (блок): асаэ-уке. Техничко-тактическая работа в парах. Совершенствовать базовое ката Соку-IV.

Продолжить учить защитному действию руками (блок): асаэ-уке. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Повторить защитное действие руками (блок): асаэ-уке. Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа.

Совершенствовать защитное действие руками (блок): асаэ-уке. Учить передвижению: сури-аши. Продолжить совершенствовать базовые ката Соку-I-IV.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): асаэ-уке. Продолжить учить передвижению: сури-аши. Скоростно-силовые упражнения.

Учить защитному действию руками (блок): сукуэ-уке. Повторить передвижение: сури-аши. Техничко-тактическая работа.

Продолжить учить защитному действию руками (блок): сукуэ-уке. Совершенствовать передвижение: сури-аши. Техничко-тактическая работа.

Повторить защитное действие руками (блок): сукуэ-уке. Продолжить совершенствовать передвижение: сури-аши. Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери с передвижением: йори-аши.

Совершенствовать защитное действие руками (блок): сукуэ-уке. Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери с передвижением: йори-аши. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Продолжить совершенствовать падения: вперед, назад, в стороны и акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках. Учить акробатическому элементу «колесо». Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): сукуэ-уке. Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить учить акробатическому элементу «колесо». Продолжить совершенствовать технику ударов ногами – мая-гери, маваши-гери, йоко-гери. Продолжить совершенствовать техническое действие «подсечка» - аши-барай.

Повторить акробатическому элементу «колесо». Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Совершенствовать акробатическому элементу «колесо». Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-уке с передвижением в стойке никуаши-дачи. Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери с передвижением: хики-аши.

Учить защитному действию руками (блок): шуто-барай. Продолжить совершенствовать технику ударов ногами – мая-гери, маваши-гери, йоко-гери. Общая физическая подготовка.

Продолжить учить защитному действию руками (блок): шуто-барай. Продолжить совершенствовать технику бокового удара ногой – маваши-гери с передвижением: сури-аши. Техничко-тактическая работа.

Повторить защитное действие руками (блок): шуто-барай. Продолжить совершенствовать технику обратногобокового удара ногой – урамаваши-гери с передвижением: сури-аши. Техничко-тактическая работа в парах.

Совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-барай. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-барай. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): асаэ-уке, сукуэ-уке. Продолжить совершенствовать технику ударов ногами – маваши-гери, урамаваши-гери с передвижением: сури-аши. Техничко-тактическая работа.

Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV, Соку-I-IV. Продолжить совершенствовать техническое действие «подсечка» - аши-барай. Техничко-тактическая работа в парах.

Учить защитному действию руками (блок) – атоши-уке. Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок): шуто-барай. Продолжить совершенствовать технику ударов ногами – мая-гери, маваши-гери, урамаваши-гери.

Продолжить учить защитному действию руками (блок) – атоши-уке. Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». Скоростно-силовые упражнения.

Повторить защитное действие руками (блок) – атоши-уке. Продолжить совершенствовать защитные действия туловищем (отклоны, уклоны). Учить финтовому действию ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога).

Совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° и 360-270° с защитными действиями руками (блоки). Повторить финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога).

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). Продолжить совершенствовать базовые ката Кихон-I-IV.

Учить защитному действию руками (блок) – йоко-барай. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа.

Продолжить учить защитное действие руками (блок) – йоко-барай. Техничко-тактическая работа. Общая физическая подготовка.

Повторить защитное действие руками (блок) – йоко-барай. Учить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Продолжить совершенствовать базовые ката Соку-I-IV.

Совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. Повторить финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Учить защитному действию руками (блок) – учи-барай. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Учить ката Пинан-I.

Продолжить учить защитному действию руками (блок) – учи-барай. Продолжить учить ката Пинан-I. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Повторить защитное действие руками (блок) – учи-барай. Техничко-тактическая работа. Повторить ката Пинан-I.

Совершенствовать защитное действие руками (блок) – учи-барай. Техничко-тактическая работа в парах. Совершенствовать ката Пинан-I.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – учи-барай. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). Продолжить совершенствовать ката Пинан-I.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – атоши-уке. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – йоко-барай. Техничко-тактическая работа в парах. Скоростно-силовые упражнения.

Учить технике защитного действия локтем – эмпи-учи. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить учить защитному действию локтем – эмпи-учи. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I. Учить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога).

Повторить защитное действие локтем – эмпи-учи. Повторить финтовому действию ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). Учить ката Пинан-II.

Совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). Продолжить учить ката Пинан-II.

Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. Повторить ката Пинан-II. Общая физическая подготовка.

Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. Техничко-тактическая работа в парах. Совершенствовать ката Пинан-II.

Продолжить совершенствовать технику удара ногами – урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать ката Пинан-II. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Учить технике бокового удара руками – маваши-цуки. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить учить технике бокового удара руками – маваши-цуки. Продолжить совершенствовать действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Повторить технику бокового удара руками – маваши-цуки. Продолжить совершенствовать технику прямого удара ногой – мая-гери и бокового – маваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-II.

Совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. Учить передвижению: «ход крестом». Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – маваши-гери=маваши-гери (передняя нога).

Продолжить совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. Повторить передвижение: «ход крестом». Учить финтовому действию ногами – мая-гери=маваши-гери (задняя нога).

Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. Совершенствовать передвижение: «ход крестом». Повторить финтовое действие ногами – мая-гери=маваши-гери (задняя нога).

Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней руки – кизами-цуки. Совершенствовать финтовое действие ногами – мая-гери=маваши-гери (задняя нога). Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – мая-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа. Учить ката Пинан-III.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней руки – кизами-цуки. Техничко-тактическая работа в парах. Продолжить учить ката Пинан-III.

Повторить ката Пинан-III. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней руки – гяку-цуки. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – урамаваши-гери. Совершенствовать ката Пинан-III.

Продолжить совершенствовать защитное действие локтем – эмпи-учи. Учить финтовому действию ногами – аши-барай=урамаваши-гери. Общая физическая подготовка.

Учить стойке окинавакокуцу-даци. Повторить финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Пинан-III.

Продолжить учить стойке окинавакокуцу-даци. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа.

Повторить стойку окинавакокуцу-даци. Техничко-тактическая работа в парах. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-III.

Совершенствовать стойку окинавакокуцу-даци. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать стойку окинавакокуцу-даци. Учить передвижению: «ход углом». Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». Продолжить учить передвижению: «ход углом». Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери.

Продолжить совершенствовать стандартные повороты в каратэ на 180-90° и 360-270° с ударами рук. Повторить передвижение: «ход углом». Учить ката Пинан-IV.

Совершенствовать передвижение: «ход углом». Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней ноги – маваши-гери. Продолжить учить ката Пинан-IV.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход углом» с ударом передней руки – кизами-цуки. Техничко-тактическая работа. Повторить ката Пинан-IV.

Совершенствовать ката Пинан-IV. Техничко-тактическая работа. Скоростно-силовые упражнения.

Учить стойке санчин-даци. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить учить стойке санчин-дачи. Продолжить совершенствовать технику бокового удара руками – маваши-цуки. Продолжить совершенствовать ката Пинан-IV.

Повторить стойку санчин-дачи. Совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа.

Совершенствовать стойку санчин-дачи. Совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа.

Продолжить совершенствовать стойку санчин-дачи с защитным действием руками (блок) – учу-уке. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - маваши-гери=маваши-гери (передняя нога). Общая физическая подготовка.

Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-IV. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами - мая-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. Учить технике броска – осото-гари.

Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ. Продолжить учить технике броска – осото-гари.

Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-IV. Повторить технику броска – осото-гари. Техничко-тактическая работа.

Совершенствовать технику броска – осото-гари. Техничко-тактическая работа. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Продолжить совершенствовать технику броска – осото-гари. Учить финтовому действию ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Учить ката Пинан-V.

Продолжить совершенствовать стойку санчин-дачи с защитным действием руками (блок) – учу-уке. Повторить финтовое действие ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Продолжить учить ката Пинан-V.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо». Учить акробатическому элементу: «рандат». Совершенствовать финтовое действие ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Повторить ката Пинан-V.

Продолжить учить акробатическому элементу: «рандат». Техничко-тактическая работа. Совершенствовать ката Пинан-V.

Повторить акробатический элемент: «рандат». Учить технике удара ногами – уширо-гери. Скоростно-силовые упражнения.

Совершенствовать акробатический элемент: «рандат». Продолжить учить технике удара ногами – уширо-гери. Продолжить совершенствовать ката Пинан-V.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо», «рандат». Повторить технику удара ногами – уширо-гери. Техничко-тактическая работа в парах.

Совершенствовать технику удара ногами – уширо-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Учить защитному действию руками (блок-захват) – какатэ-уке. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – уширо-гери. Продолжить совершенствовать ката Пинан-I-V.

Продолжить учить защитному действию руками (блок-захват) – какатэ-уке. Техничко-тактическая работа. Общая физическая подготовка.

Повторить защитное действие руками (блок-захват) – какатэ-уке. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Совершенствовать защитное действие руками (блок-захват) – какатэ-уке. Продолжить совершенствовать технику броска – осото-гари. Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок-захват) – какатэ-уке. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо», «рандат». Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней ноги - маваши-гери. Учить технике броска – домо-сукуэ.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход углом» с ударом передней руки - кизами-цуки. Продолжить учить технике броска – домо-сукуэ. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Повторить технику броска – домо-сукуэ. Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней ноги - маваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах.

Совершенствовать технику броска – домо-сукуэ. Продолжить совершенствовать передвижение «ход углом» с ударом задней руки - гяку-цуки. Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать технику броска – домо-сукуэ. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом задней ноги - урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учить ката Бассай-дай.

Продолжить совершенствовать передвижение «ход крестом» с ударом передней ноги - урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Продолжить учить ката Бассай-дай.

Учить передвижению: «ход треугольником». Повторить ката Бассай-дай. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить учить передвижению: «ход треугольником». Совершенствовать ката Бассай-дай. Продолжить совершенствовать технику броска – домо-сукуэ.

Повторить передвижение: «ход треугольником». Продолжить совершенствовать ката Бассай-дай. Учить финтовому действию ногами – маваши-гери (удар в сторону под углом 45%)=маваши-гери (задняя нога).

Совершенствовать передвижение: «ход треугольником». Повторить финтовое действие ногами – маваши-гери (удар в сторону под углом 45%)=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником». Совершенствовать финтовое действие ногами – маваши-гери (удар в сторону под углом 45%)=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – маваши-гери (удар в сторону под углом 45%)=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Учить технике удара ногами – ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Бассай-дай. Общая физическая подготовка.

Продолжить учить технике удара ногами – ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом передней руки - кизами-цуки. Техничко-тактическая работа.

Повторить технику удара ногами – ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом задней руки - гяку-цуки. Техничко-тактическая работа.

Совершенствовать технику удара ногами – ушироурамаваши-гери. Техничко-тактическая работа. Учить ката Сейнчин.

Продолжить совершенствовать технику удара ногами – ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – уширо-гери. Продолжить учить ката Сейнчин.

Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом передней ноги маваша-гери. Повторить ката Сейнчин. Развитие физических качеств по средствам спортивных игр.

Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом задней ноги маваша-гери. Совершенствовать ката Сейнчин. Техничко-тактическая работа в парах.

Учить финтовому действию ногами – маваша-гери=урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Сейнчин. Техничко-тактическая работа в парах.

Повторить финтовое действие ногами – маваша-гери=урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Совершенствовать финтовое действие ногами – маваша-гери=урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом передней ноги урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Бассай-дай.

Учить защитному действию руками (блок) – хайто-уке. Продолжить совершенствовать передвижение: «ход треугольником» с ударом задней ноги урамаваши-гери. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить учить защитному действию руками (блок) – хайто-уке. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Повторить защитное действие руками (блок) – хайто-уке. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – маваша-гери=урамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Сейнчин.

Совершенствовать защитное действие руками (блок) – хайто-уке. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – ушироурамаваши-гери. Учить ката Джуроку.

Продолжить совершенствовать защитное действие руками (блок) – хайто-уке. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – уширо-гери. Продолжить учить ката Джуроку.

Повторить ката Джуроку. Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – маваша-гери=урамаваши-гери. Общая физическая подготовка.

Совершенствовать ката Джуроку. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать ката Джуроку. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Учить финтовому действию ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить учить финтовому действию ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Бассай-дай. Техничко-тактическая работа.

Повторить финтовое действие ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Сейнчин. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

Совершенствовать финтовое действие ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Продолжить совершенствовать ката Джуроку. Техничко-тактическая работа.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать технику броска – осото-гари. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать технику броска – домо-сукуэ. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Совершенствовать комбинированные передвижения. Продолжить совершенствовать технику удара ногами – ушироурамаваши-гери. Скоростно-силовые упражнения.

Продолжить совершенствовать комбинированные передвижения. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – урамаваши-гери=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – аши-барай=урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – мавашии-гери (удар в сторону под углом 45%)=маваши-гери (задняя нога). Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – мавашии-гери=урамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать финтовое действие ногами – уширо-гери=ушироурамаваши-гери. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать падения, акробатические элементы: кувырок вперед, назад; стойку на руках, «колесо», «рандат». Продолжить совершенствовать технику броска – осото-гари, домо-сукуэ. Общая физическая подготовка.

Продолжить совершенствовать ката Бассай-дай. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать ката Сейнчин. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Продолжить совершенствовать ката Джуроку. Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ.

Техничко-тактическая работа в парах. Учебно-тренировочное кумитэ. Развитие физических качеств по средствам подвижных игр.

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная литература

1. Лапицкая, Л.А. Физическое воспитание. Подвижные игры : практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л.А.Лапицкая, О.А.Захарченко, Л.М.Морозова ; Министерство образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. - 112 с. – Электрон.версия печ.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3868>.
2. Физическое воспитание: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: А.С. Малиновский, Д.В. Баранов, Ж.А. Зыкун; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель, 2016. - 174 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8726>.
3. [Бондаренко, К.К.](#) Карате. Этикет Додзё : практическое пособие / [К.К. Бондаренко](#), [Е.П.Лисаевич](#), [Е.А.Федорович](#); Министерство образования РБ, [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](#). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019 . – 39 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6334>.
4. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивное отделение «Карате» для всех специальностей / М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015.

Дополнительная литература

1. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.
2. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведёв, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко [и др.]; под ред. В. А. Медведёва. – Гомель: БелГУТ, 2003. – 68 с.
3. Бондаренко, К.К. Физическое воспитание для спортивного учебного отделения: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.
4. Бондаренко, К.К. Современные методы исследования в спорте: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Введение в каратэ

Клятва каратэ

Вступая на Путь воина:

– Я осознаю, что представляет собой Дух каратэ. Я буду чтить традиции Школы и следовать заветам Учителей, соблюдать законы Додзе и уважать других.

– Я продемонстрирую Дух каратэ. В течение всей жизни я буду стремиться к скромности и справедливости.

– Я пришел в Школу по собственному желанию, но могу покинуть ее по решению Учителя.

– Я обязуюсь совершенствовать мои способности, развивать мой разум и тело, я буду доверять моему партнеру по тренировкам.

– Я не приемлю болтливость, трусость, двуличие, предательство.

– Я клянусь не применять свои знания и навыки в ущерб людям, в своих корыстных интересах, с целью обретения власти и демонстрации личного превосходства.

– Я обязуюсь решать конфликты миром, а если это невозможно – вставать на сторону слабого, независимо от числа противников.

– Я клянусь чтить своих родителей, служить своей стране, и представлять собой достойного члена Общества.

Разминка

Как и в других современных видах спорта, в обучении каратэ большое место занимает обучение разминке. Выполняются все упражнения, способствующие развитию ударов и блоков в каратэ. Особое внимание уделяется упражнениям на разминку суставов. Ниже приводится обязательный минимум упражнений для разминки перед каждым занятием каратэ:

- С позиции фудо дачи выполняются вращательные движения шеей. Движения должны выполняться по возможности быстро 10-20 раз.
- Приподняв одну ногу, выполнить вращательные движения стопой наружу.
- Выполнить вращения голени в горизонтальной плоскости.
- Выполнить вращения голенью в вертикальной плоскости.



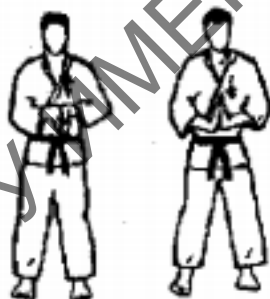
- 1,2 Приподняв стопы, выпрямить колени. Приподняв пятки, согнуть колени. Повторить 10-20 раз.
- 3-5. Ноги вместе, согнуть колени. Выполнить вращения.



- Выполнить наклоны вперед



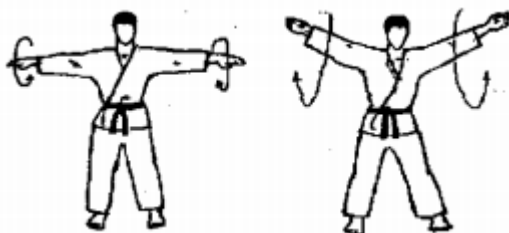
- Не отрывая ладони друг от друга, поднимать и опускать руки.



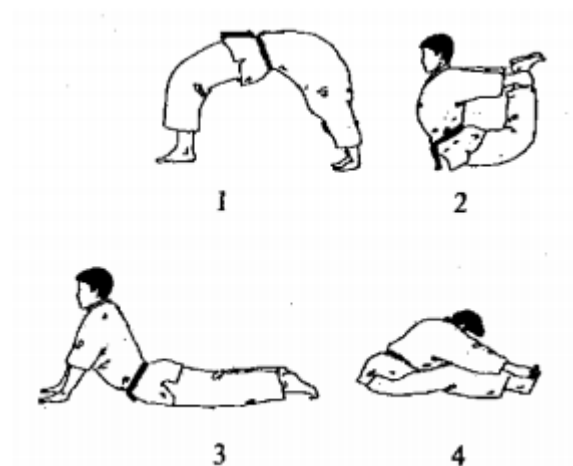
- Выполнить вращения поясницей



- Выполнить вращения руками.



- 1-4 Выполнять упражнения следует медленно.

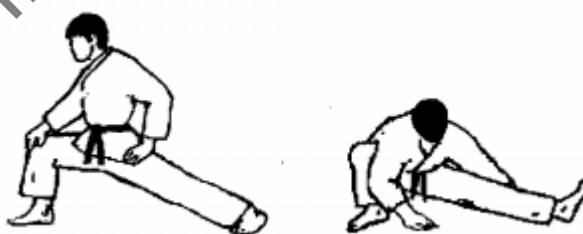


Шпагат

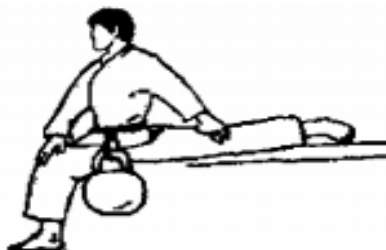
Перед тем, как приступить непосредственно к выполнению шпагатов, необходимо разогреть мышцы ног массажем.

Затем следует расслабить мышцы довольно сильным ударом ребром ладони – шуту. Приведенные ниже упражнения стоит выполнять в динамическом и статическом режимах, то есть выполнять данные упражнения следует пружинистыми движениями, оставаясь долгое время в одном положении. Упражнения выполняются в несколько подходов. Первое время в мышцах ног будут чувствоваться сильные боли, однако прекращать занятия не следует. Данное упражнение выполняется несколько раз в день, желательно утром и вечером.

Глубоко присев на одну ногу, выполнять пружинистые движения (около 500 раз), после чего развернуть ступню. Остаться в этом положении несколько минут. Выполнять те же упражнения со штангой на плечах. Упражнения выполнять в три-четыре подхода.



Положив одну ногу на возвышенность (например, на стул), выполнять пружинистые движения. Можно за пояс привесить груз.



Сесть, соединить ноги. Напарник, становясь на колени, старается прижать тело к земле.



Широко раскрыв ноги, глубоко присесть.



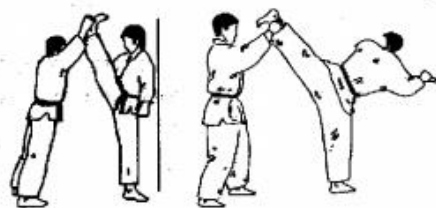
Выполнить наклоны вперед



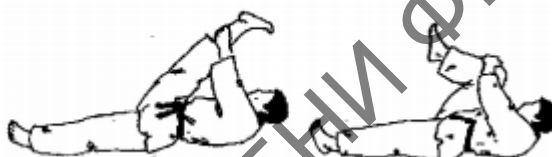
Широко раскрыть ноги, прижать кулаки к полу и повести бедрами вперед и назад. Повторять не менее десяти раз.



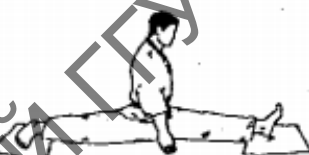
Выполнить упражнения, показанные на следующих рисунках. При этом необходимо держать спину прямой.



Следующее упражнение более эффективно выполняется с помощью напарника, который будет прижимать ноги к земле.



Положить ноги под куски материи так, чтобы ноги хорошо скользили, и выполнять колебательные движения взад и вперед.



Силовые упражнения

В каратэ выделяют три главных фактора, сила, скорость и техника. Поскольку сила зависит от скорости, а скорость от техники, можно сделать вывод, что эти факторы взаимосвязаны.

Отжимания можно выполнять кулаками, пальцами, кистью, ладонями. Также отжимания можно выполнять и с напарником на плечах.



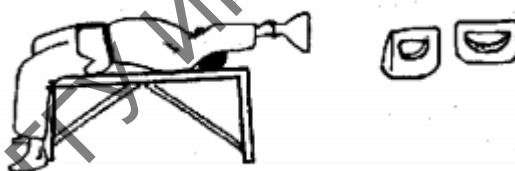
Также немаловажная часть в этом блоке отводится и упражнениям для мышц и живота.



В каратэ немалое внимание отводится для работы со штангой. Для подобных упражнений рекомендуется отводить по 20 минут на каждом занятии. Необходимо выполнять разного рода толчки и приседания. Выполнять данные упражнения следует в 5-10 подходов. Не рекомендуется использовать штангу весом более 60 килограммов, так как это легко может привести к закреплению мышц.

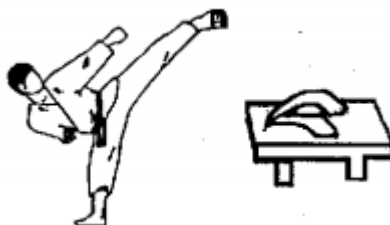
Саши (каменные гантели)

В прошлом каратэки использовали саши для развития мышц. Для выполнения всевозможных упражнений с гантелями лучше всего подойдут железные гантели.



Тетсу гета (железные сандалии)

Для развития мышц ног и силы удара ноги очень полезны железные сандалии. Также очень распространены ручные и ножные тяжести, которые можно изготовить из свинца, они привязываются к рукам и ногам.



Ударные части тела

Сейкен (кулак)

Поочередно сгибать пальцы, начать следует с мизинца и закончить указательным пальцем. Пальцы нужно сгибать так, чтобы они были плотно прижаты к ладони. Большой палец прижат к указательному и среднему пальцам.

При выполнении ударов и блоков особое внимание следует обратить на то, чтобы мизинец был плотно прижат к ладони. Уда всегда наносится суставными костяшками безымянного и среднего пальцев, таким образом, уменьшается поверхность и увеличивается сила удара (давление).

Уракен

Кулак формируется тем же путем, ударные части те же, разница лишь в том, что при выполнении уракена кулак направлен в обратную сторону.

Шуто, или тегатана (рука-нож)

Пальцы выпрямить, большой палец прижать к ладони. Ударной частью является ребро ладони. Мизинец держать прямо, напряженно, что придает ребру ладони твердость.

Накаюби ипон-кен (удар суставом среднего пальца)

Этим способом наносят удар по слабым точкам противника, в висок и челюсть.



Хитосаишюби ипон-кен

Этот удар похож на предыдущий, разница лишь в том, что ударной частью является сустав указательного пальца.



Енхон нуките

Удар наносится кончиками пальцев. Рекомендуется сгибать пальцы в основании.



Ипон нуките

Удар наносится указательным пальцем по слабым точкам противника - глазам, горлу и т.д.



Нихон нуките

Похож на предыдущий, но в этом случае удар наносится средним и указательным пальцами.



Хиракен

Удар наносится суставами пальцев или ладонью.



Хаишу

Удар наносится тыльной стороной руки. В основном используется во время блоков.



Шотей

Удар наносится основанием ладони. Во время блоков и ударов пальцы нужно держать в напряжении.



Тетсун

Ударной частью является часть, расположенная у мизинца кулака-ребро ладони.



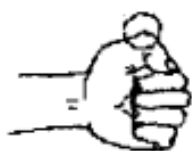
Кокен

Удар наносится кистевым суставом. Применяется как во время ударов, так и во время блоков.



Ояюби кен

Большой палец сильно прижат к указательному. Этот удар очень опасен, в особенности для височной кости, поэтому в спортивных боях он запрещен.



Кейко

Все пальцы выпрямить вместе, выпрямить кисть. Ударной частью являются кончики пальцев. Удар наносится по глазам.



Хаито

Ударной частью является внутренняя сторона ладони. Пальцы выпрямить, а большой палец прижать к ладони. Применение то же, что и в шуто.



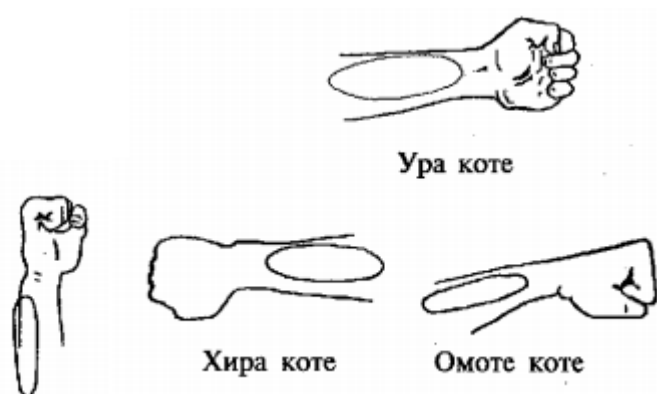
Тохо

Ударной является часть между большим и указательным пальцами. Используется для нанесения ударов по горлу противника.



Коме

Включает в себя часть между кистью и локтем, в основном используется в блоках.



Хиджи (локоть)

Удар локтем — это сильнейший из возможных ударов рукой. Производится данный удар по всем направлениям, в особенности в среднюю часть тела и челюсть.

Суне (голень)

Используется для блоков и ударов. В особенности по бедрам и ребрам.



Чесоку, или нака аши

Удар наносится подушечками пальцев ног. Используется для ударов по челюсти и животу противника. Во время удара пальцы приподнимаются и напрягаются.



Сокуто, или ашигатана

Удары внешней стопой очень эффективны и часто используются в каратэ.



Хайсоку, или сеаши

Удары верхней стороной ступни наносятся в область паха. В момент удара ногу резко встряхнуть, а пальцы ног, напрягая, плотно прижать.



Какато (пятка)

Очень эффективен, в особенности при вращательных ударах и ударах назад.



Тейсоку

Эта часть ноги в основном используется для блоков.



Хиза (колени)

Колени часто используется при ударах в область паха, ребер, лица. Во время удара пальцы ног направлены вниз.



Цумасаки

Удар пальцами ног, похож на удар пальцами рук.



Атама

Удар головой особенно эффективен при ударах с близкого расстояния. Тем не менее, часто его использовать не рекомендуется.



2.2. Обучение основам каратэ

Теоретическая часть. Значение стоек в каратэ. Упражнения для освоения стоек

Правильно выбранная стойка имеет большое значение, и, если тело находится в неправильном положении, то действия каратистов неэффективны. Стойки в каратэ различаются в основном положением нижней части тела, а верхняя часть туловища находится в прямом, вертикальном положении. Каратист должен быть всегда готовым к переходу от защиты к атаке, для этого необходимо каждый раз выбирать правильную стойку.

Быстрота движений имеет первостепенное значение, поэтому необходимо постоянно следить за центром тяжести.

Для освоения стоек принято выполнять следующие упражнения:

- Находиться долгое время в одном положении, напрягая все мышцы (45 минут- 1 час)
- Находясь долгое время в одном положении, мышцы быстро расслаблять и напрячь

Ключевые стойки, блоки, удары руками и ногами в каратэ

С учетом специфики стиля и ведения боя в выделено ограниченное число ключевых стоек, блоков, ударов руками и ногами. Их число по 4 в каждой из 4 названных групп техники.

4 стойки:

сантин-дачи (стойка «крепости» или «песочных часов»); дзэнкуцу-дачи (передняя наклонная стойка); кокуцу-дачи (задняя наклонная стойка); кибачи-дачи (стойка «всадника»);

4 блока:

сото-уке (средний внутрь); учи-уке (средний изнутри); дзёдан-уке (верхний); гедан-барай (нижний).

4 типа ударов руками:

цуки (прямой проникающий удар); ути (3 основных разновидности круговых секущих ударов выполняются прямо, внутрь и наружу).

4 типа ударов ногами:

мая-гэри (прямой проникающий удар); мавашигэри (круговой секущий удар); ёкогэри (боковой удар); уширогэри (удар назад).

Выделенные стойки и виды техники постоянно (наиболее часто) используются в борьбе и составляют фундамент обучения базовой техники. достижению правильной, целесообразной формы движений в соответствующей стилевой системе).

Основные формы обучения базовой технике без партнера в следующие:

- выполнение стоек и перемещений;
- выполнение технических действий на месте (без перемещений);
- выполнение технических действий в перемещениях;

- выполнение комбинаций (на месте и в перемещениях).

Выполнение стоек

– динамичный стиль, позволяющий вести бой в высоком темпе практически непрерывно и с большой плотностью атаки. Отсюда особый динамичный подход к стойкам. Динамика применения и смены стоек в реальном бою связана с необходимостью конкретных защитных или атакующих действий. Для их выполнения стойки и создают наиболее удобные условия, в том числе обеспечивая устойчивость в определенном направлении. В реальном бою спонтанное использование освоенных стоек позволяет, маневрируя, постоянно сохранять равновесие и значительно увеличивать эффективность приемов. Стойки – не застывшие позиции, а сменяющие друг друга мгновения боя. Этого нельзя забывать даже тогда, когда на начальном этапе естественно преобладает статический способ изучения стоек, деталей их выполнения в соответствии с исторически сложившимися и закреплёнными практикой канонами.

Основные стойки являются азбукой движения в каратэ. Вначале осваиваются 4 ранее названных стойки, наиболее важные для боя. Так, например, выполнение сантин-дачи включает в себе такие необходимые для борьбы факторы, как равновесие, контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

На начальных этапах изучение стоек предполагает освоение только движений ногами, т.е. без технических действий (руки могут быть на бедрах). Происходит это в следующем порядке:

- изучение основных выходов и возвратов в стойку;
- изучение основных перемещений;
- изучение основных поворотов;
- сочетание выходов в стойку, перемещений и поворотов.

Проиллюстрируем это на примере каждой из 4 основных стоек.

Сантин-дачи

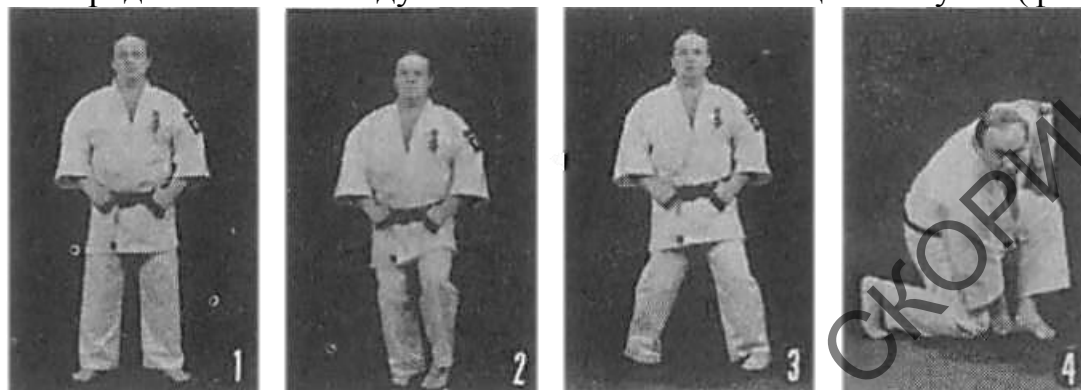
Изучение этой равноопорной стойки начинается с ознакомления с двумя простыми стойками: фудо-дачи и мусуби-дачи. **Фудо-дачи** – исходная равноопорная стойка готовности, где пятки расположены на ширине плеч, а носки разведены. Примечательно, что расстояние между пятками фактически равно длине ступни. Как будет видно из дальнейшего, длина ступни является важнейшим эталоном в определении пропорций в расположении ног в стойках.

Мусуби-дачи – традиционная стойка для медитации стоя (с закрытыми глазами). В ней пятки вместе, носки разведены (под 45 град.).

Наиболее простой выход в сантин-дачи выполняется из фудо-дачи – быстрое движение одной ногой по кругу (по дуге), т.е. к другой ноге, вперед и назад происходит одновременно с понижением центра тяжести. В конечном положении бедра и ноги образуют фигуру, напоминающую раздвоенный книзу «рыбий хвост» (бедра расположены фронтально). Ступни

повернуты друг к другу под углом 90 град., пятка передней ноги находится на одной линии с пальцами ноги, находящейся сзади. На иллюстрациях показано только движение ногами. На схемах (здесь и далее) дано расположение ступней и опорная площадь стойки (фото 1, 2, 3).

Проверить правильную ширину стойки можно, опустившись на колени к пятке передней ноги. Между коленом и пяткой помещается кулак (фото 4).

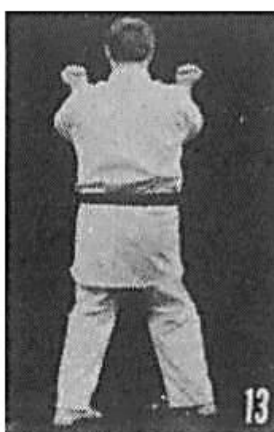
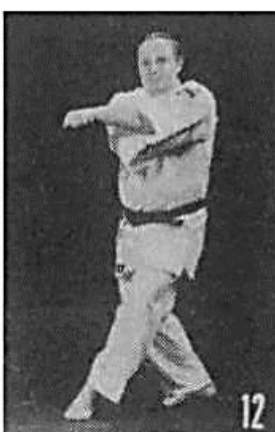
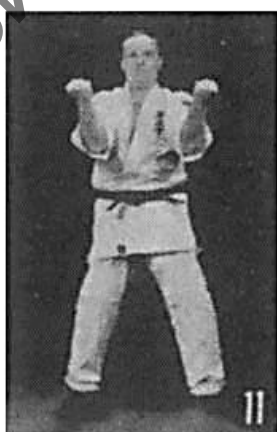
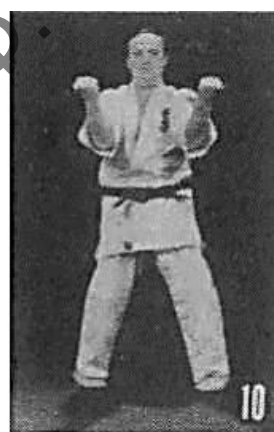


Возврат в исходное положение выполняется подтягиванием передней ноги к ноге, находящейся сзади и отшагом в фудо-дачи с выпрямлением обеих ног. Далее аналогичные действия выполняются с другой ногой.

Выходу в сентин-дачи из мусуби-дачи предшествует ряд быстро сменяемых промежуточных позиций. Этот выход выполняется с силовым дыханием Ибуки в сочетании с движениями руками и используется для

проверки крепости стойки (правильного формирования живота, концентрации всех мышц тела и положения ног), а также баланса.

Вначале из мусуби-дачи, где скрещенные ладони закрывают пах, с понижением центра тяжести носки разводятся чуть шире исходного положения, затем (на быстрый вдох) в стороны разводятся пятки (позиция «голубя» -ути-хатидзи-дачи, ступни повернуты друг к другу под углом 90 град.) и одновременно скрещенные руки поднимаются перед грудью. Далее с Ибуки (медленный выдох с концентрацией) руки опускаются и разводятся в стороны. Одновременно таз поднимается кверху, распрямляются ноги, в то время как ступни сдвигаются параллельно друг другу чуть шире плеч (позициях эйко-дачи). Из этой позиции выход в сантин-дачи выполняется так же, как из фудо-дачи. При выходе в стойку (на быстром вдохе) руки вначале скрещиваются внизу, закрывая пах, а затем с Ибуки выполняется моротэ-ути-уке (двойной разводящий блок) (фото 5, 6, 7, 8, 9, 10).



В последней фазе концентрации крепость, стойки проверяется ударами рукой или ногой в живот, по широчайшим мышцам спины, плечам, бедрам. Проводятся также удары подъемом стопы снизу между ног (в развилку «хвоста») – удар должны держать задние мышцы бедер. Проверка баланса проверяется толчком стопой в живот. Допускается небольшое смещение стойки назад, но необходимо сохранение позиции.

Возврат в исходное положение через фудо-дачи при переходе в мусуби-дачи всегда правая приставляется к левой ноге.

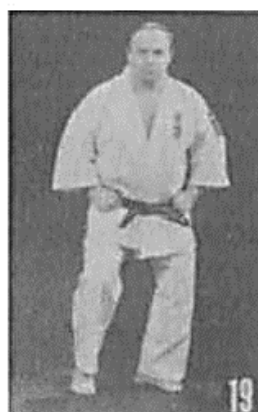
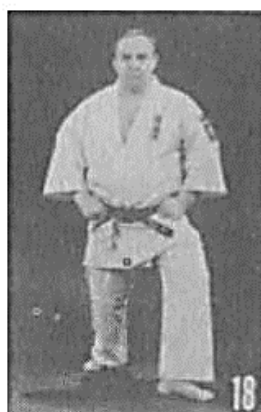
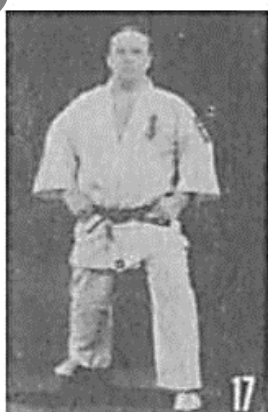
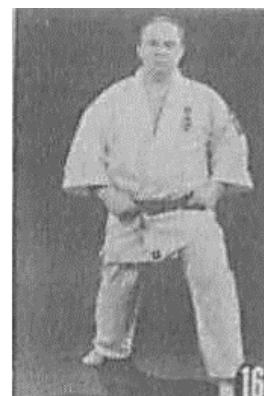
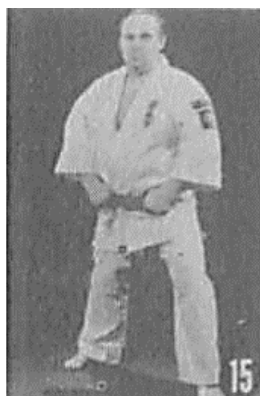
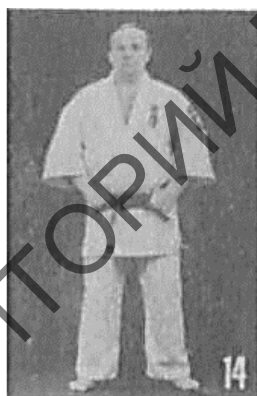
Основные перемещения в сантин-дачи выполняются вперед и назад на чуть согнутых ногах описанным способом (по дуге).

Основной поворот – на 180 град, начинается с перекрестного заступа передней ногой спереди (колени под коленом) и завершается энергичным поворотом бедер при выходе в новую позицию (фото 11, 12, 15). Обычно такой поворот сочетается с ути-уке (средний блок изнутри).

Дзэнкуцу-дачи

Выходы в дзэнкуцу-дачи выполняются из фудо-дачи вперед и назад. Вперед делается широкий прямой шаг (от носка передней ноги до пятки ноги, находящейся сзади, расстояние в 4 ступни) с переносом веса тела (60-70%) на находящуюся впереди согнутую ногу (понижение центра тяжести).

Выход в позицию завершается накатом бедра вперед до фронтального положения и выпрямлением ноги, находящейся сзади. В конечном положении корпус прямой, ступня ноги, выставленной вперед, расположена прямо, а ноги, находящейся сзади – под 45 град, (фото 14, 15, 16).



Если, проверяя стойку, опуститься на колено ноги, находящейся сзади, то от колена до пятки опорной ноги должно быть расстояние, равное длине предплечья. Между воображаемыми параллельными поперечными линиями, проходящими через колено и пятку, расстояние в два кулака.

Возврат в фудо-дачи выполняется плавным подтягиванием передней ноги, находящейся впереди, к ноге, находящейся сзади, и отшагом в сторону.

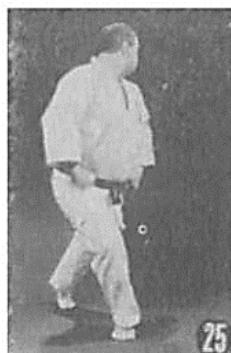
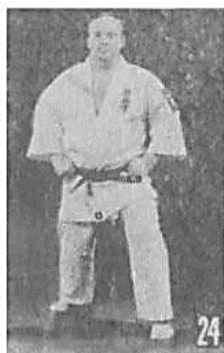
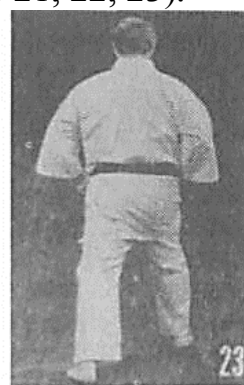
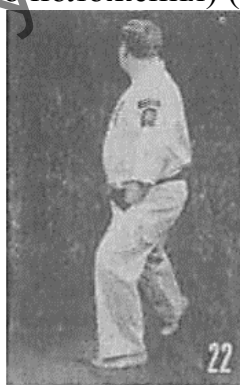
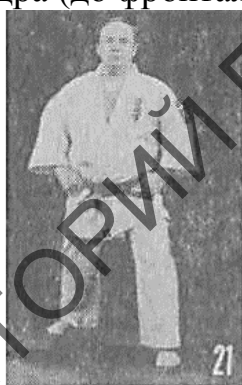
Выход назад выполняется прямым отшагом одной ногой назад с понижением центра тяжести ближе к пятке согнутой опорной ноги. Возврат в фудо-дачи выполняется также плавным подтягиванием ноги, находящейся сзади, к опорной ноге и отшагом в сторону.

Выход назад выполняется обычно с гэдан-барай (нижний блок). В этом случае на замахе бедра повернуты под 45 град., а в момент защиты делается накат бедра до фронтального положения.

Перемещения в дзэнкуцу выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами (как бы скользя по «рельсам»). Вначале изучается шаг вперед. Его можно разделить на 3 фазы:

а) подстановка пятки опорной ноги внутрь, ближе к центру тяжести; б) скользящий шаг с плавным перемещением бедер; в) накат бедра вперед на опорную ногу (фото 17, 18, 19, 20).

Основные повороты в дзэнкуцу-дачи выполняются на 180 град. Короткий поворот начинается с перекрестного заступа ногой, находящейся сзади, на равное расстояние по отношению к опорной ноге. Завершается переносом центра тяжести к ноге, выполнившей заступ, т.е. сменой опоры с накатом бедра (до фронтального положения) (фото 21, 22, 23).



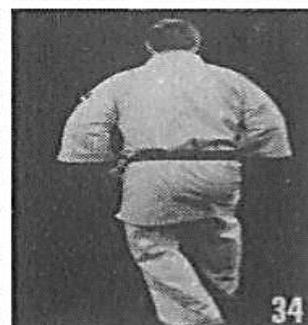
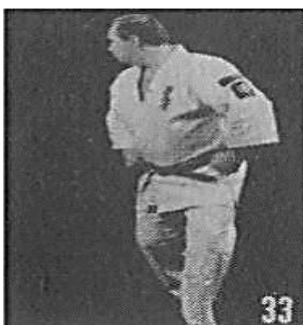
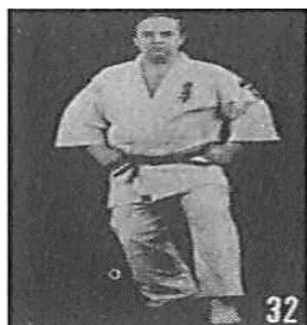
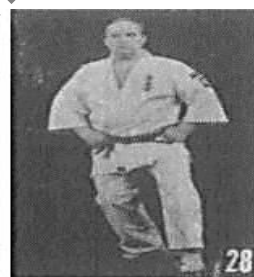
Длинный поворот начинается с прямого скольжения ногой, расположенной впереди, назад по диагонали мимо другой ноги и дальше в аналогичное промежуточное положение (где меняется опорная нога). Завершение поворота – аналогичное, со сменой опорной ноги (фото 24, 25, 26).

Повороты в дзэнкуцу-дачи обычно выполняются с блоком гэдан-барай.

Кокуцу-дачи

Выход в кокуцу-дачи выполняется из фудо-дачи прямым шагом вперед и наискось к центру. В конечном положении между пяткой опорной ноги, находящейся сзади, и носком передней ноги расстояние в 3 ступни. 70-80% веса тела на опорной ноге. Пятка находящейся впереди чуть согнутой ноги приподнята на два пальца от земли. Между воображаемыми продольными параллельными линиями, проходящими между пяткой опорной ноги и ступней другой ноги, расстояние, равное ширине пояса (т.е. 4-5 см). В кокуцу-дачи корпус прямой, бедра сближены, оба колена ориентированы вперед, таз и корпус повернуты полуфронтально (фото 27, 28).

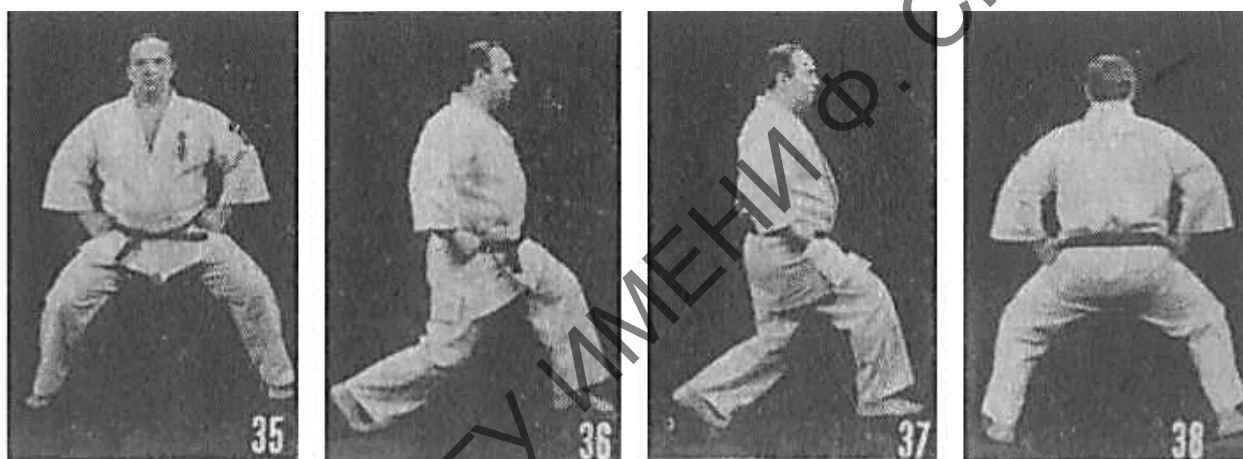
Возврат в фудо-дачи плавный по огибающей.



Перемещения в кокуцу-дачи выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами. При движении вперед в промежуточной фазе подставка пятки передней ноги, находящейся впереди, внутрь и в завершении шага - смена опоры (фото 29, 30, 31).

Основной поворот в кокуцу-дачи выполняется на 180 град. Он начинается с заступа ногой, находящейся сзади при соответствующей смене опорной ноги. Как и в других позициях, здесь важно активное движение бедер. При повороте корпус прямой, вращение точно над пяткой опорной ноги (фото 32, 33, 34).

Перемещения и повороты в кокуцу-дачи обычно выполняются с блоками ути-уке, а также сюто-уке, сюто-маваши-уке (простой и круговой блоки ребром ладони).



Киба-дачи

Выход в равноопорную стойку киба-дачи выполняется из фудо-дачи простым шагом в сторону (фронтальная стойка). Возвраты соответствующие. Ширина этой равноопорной стойки соответствует длине дзэнкуцу-дачи, спина прямая, таз подобран кверху, ступни расположены параллельно, колени раздвинуты максимально (голени почти вертикальны).

Основной способ перемещения - вперед. Перемещение изучается по фазам:

а) скручивание стойки (бедер и корпуса) в направлении перемещения, при котором центр тяжести смещается на ногу, находящуюся впереди, а другая нога опирается только на мысок (түсоку);

б) прямой шаг в точно такую же позицию, со сменой опорной ноги;

в) скручивание стойки в исходную равноопорную позицию с активным движением бедра (фото 35, 36, 37, 38).

Поворот на 180 град., связанный с данным способом перемещения, состоит в изменении ориентации на противоположную. Для этого выполняется скручивание стойки в обратном направлении и затем ее

восстановление (с движением бедра). Но при этом голова повернута в том направлении, куда выполнялось скручивание.

Перемещение и повороты в кибэ-дачи часто выполняются с дзюн-цуки (длинным проникающим ударом вбок).

Цикл стоек

В ходе тренировок постепенно количество изучаемых стоек увеличивается, и они в итоге объединяются в методически оправданную систему. В используется учебный цикл стоек (с типичными действиями руками), который позволяет закрепить каноны, характерные для стиля, и уяснить типичные связи разных позиций через наиболее естественный переход от стойки к стойке. Это своеобразное «позиционное ката», которое выполняется по команде инструктора в следующем порядке:

1. По команде «фудо-дачи» принимается исходная стойка готовности (фото 39).

2. По команде «мусуби-дачи» правая нога приставляется к левой и глаза закрываются (короткая медитация) (фото 40).

3. По команде «хидари сантин-дачи-йой» (т.е. левая стойка «крепости» - «приготовиться») глаза открываются и через быстро сменяемые промежуточные позиции выполняется выход вхэйко-дачи (с Ибуки) (фото 41).

По команде «хадзимэ» («начали») - выход в левую сантин-дачи с моротэ-ути-уке (с Ибуки) (фото 42).

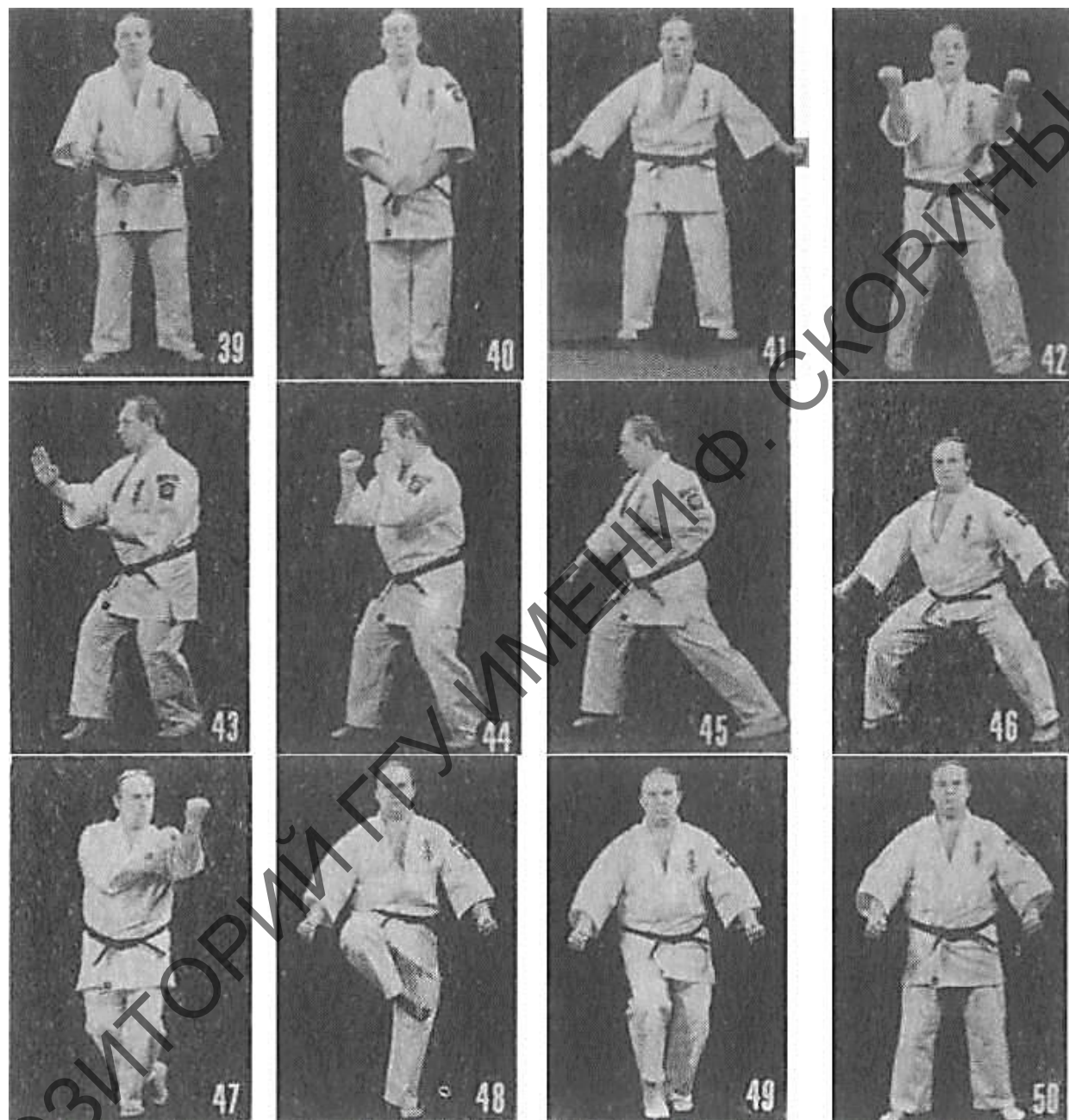
4. По команде «кокуцу-дачи» смена стойки выполняется с поворотом на месте вправо на 90 град, с правым сютэ-уке (фото 43).

5. По команде «камаэ-тэ» (стандартная в боевая стойка с защитной позицией рук) переход выполняется с отшагом правой ногой на длину ступни вправо (фото 44).

Далее по тем же командам, начиная с мусуби-дачи, весь цикл стоек повторяется зеркально симметрично. Это позволяет охватить выполнение каждой стойки как в одну, так и в другую сторону.

На последующих этапах обучения, когда достигается координация позиций и технических действий, в тренировку могут вводиться тесты на различные перемещения и действия в произвольном порядке. Этот порядок задается по команде инструктора, называющего направление движения, стойку и само техническое действие. Выполнение таких «импровизированных» циклов стоек требует прочного освоения, внимания, хороших рефлексов, чувства равновесия и т.п. Свобода действий в правильных стойках - серьезный шаг к свободному бою. Однако чтобы его сделать и не «споткнуться», на начальных этапах обучения особое внимание уделяется переходам из стойки в стойку в пределах 4 основных позиций. Прекрасным упражнением, где постоянно происходит чередование дзэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи, сантин-дачи и кибэ-дачи является Кихонката. Чтобы сосредоточиться только на правильных стойках и перемещениях, этот

комплекс можно выполнять без технических действий руками. Заодно при этом будет осваиваться базовая схема перемещений, характерная для ката группы Тайкеку.



6. По команде «дзэнкуцу-дачи» переход в позицию производится с подшагом правой ногой на длину ступни вперед с правым гэдан-барай (фото 45).

7. По команде «киба-дачи» смена позиций на месте (фото 46).

8. По команде «какэ-дачи» (скрученная стойка) смена позиций выполняется с заступом правой ногой за левую ногу сзади и усиленным левым уракэн-саю-ути (удар тыльной стороной кулака) (фото 47).

9. По команде «цуруаси-дачи» (стойка «цапли») с поворотом на исходную ось (исходная ориентация) принимается позиция на левой ноге (фото 48).

10. По команде «нэкоаси-дачи» («кошачья» стойка) правая нога опускается к левой ноге (мысок слегка касается земли, пятка поднята максимально вверх) (фото 49).

11. По команде «фудо-дачи» правой ногой выполняется отшаг в сторону, в конечное положение готовности (фото 50).

2.3. Выполнение технических действий

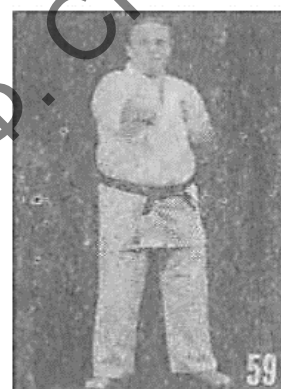
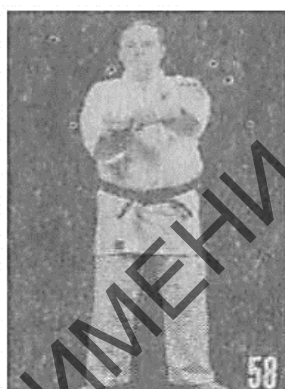
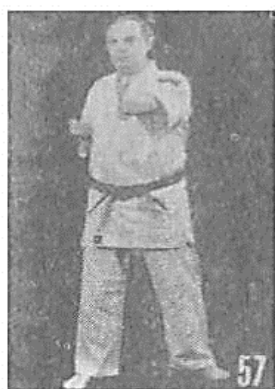
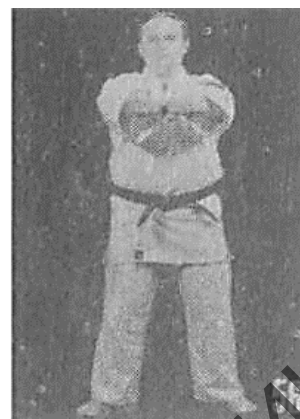
Выполнение технических действий на месте

Выполнение базовой техники без перемещений преобладает на начальном этапе обучения, когда необходимо сосредоточиться на самих технических действиях, на наиболее существенных деталях. При этом используются различные методы обучения. Среди них замедленное (свободное и силовое) выполнение движений, разложение их по элементам (фазам), отработка наиболее трудных элементов, поэтапное освоение составляющих элементов. Это позволяет постепенно подойти к выполнению техники с полной скоростью и концентрацией, а позднее также в особых тренировочных режимах (для увеличения «запаса прочности», выработки специальной выносливости и т.д.). Некоторые методы требуют пояснений.

Разложение движения по элементам зависит от вида техники и соответствует основным фазам. Например, при блокировании это замах – встреча руки или ноги – проводка удара за линию атаки. При дальнейшем совершенствовании необходимо добиваться правильного слитного движения и постепенно увеличивать его скорость и концентрацию. Следует помнить, что все технические действия при реальном выполнении выполняются с ускорением, концентрацией в конце и мгновенным сбросом напряжения.

Примером поэтапного освоения базового технического действия может послужить один из методов начального обучения цуки (наиболее характерного для каратэ прямого проникающего удара) из фудо-дачи:

Первый этап - из положения «моротэ-цуки» (двойной удар) отвод обеих рук (кулаков) под грудь, т. е. к грудным мышцам сбоку.



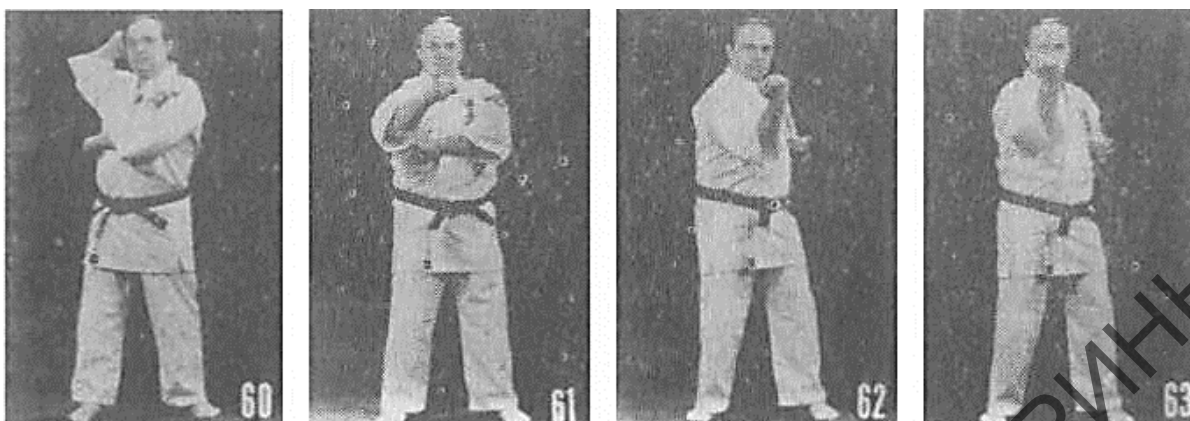
Второй этап – из того же положения поочередный отвод каждой руки под грудь с возвратом в исходное положение (фото 54, 55, 56);

Третий этап – поочередное выполнение цуки каждой рукой (фото 57, 58, 59).

При этом сохраняется возможность контролировать правильную траекторию движения (чтобы локоть не отходил в сторону) и соответствующее вращение кулака (при ударе кулак поворачивается почти одновременно с выпрямлением руки, которая остается чуть согнутой в локте, при реверсе кулак поворачивается сразу, что обеспечивает правильное движение локтя вдоль корпуса).

При выполнении **цуки** в стиле важно следить за правильно сформированным «аппаратом». К нему относятся:

- правильная устойчивая позиция (фудо-дачи, сантин-дачи);
- группировка тела через правильно собранный живот (идеальная форма вырабатывается при выполнении Ибуки), связывающий нижнюю и верхнюю части тела воедино;
- фронтальное положение бедер;
- подъем таза вверх в момент концентрации при ударе (ср. с Ибуки);
- полуфронтальное положение плеч (они не должны разводиться в стороны и подниматься), увеличивающее амплитуду удара;



- монолитный «сплав» мышц в области подмышки (без впадины) наподобие того, как ветка отходит от ствола дерева;
- правильное направление (строго по центру), амплитуда, траектория и форма удара (реверса) и др.

Группа **учи** объединяет многочисленные виды и разновидности хлестких и секущих ударов руками, выполняемых по разным (часто круговым) траекториям и направлениям (прямо, внутрь, изнутри). В их описании нет крайней необходимости, поскольку предпосылки освоения этой относительно простой техники заложены отчасти уже в технике цуки, а также в 4 базовых блоках.

Сото-уке - блок на среднем уровне (от пояса до плеч), выполняемый внутрь по закругленной параболической траектории. Начальное изучение в фудо-дачи строится по 3 фазам:

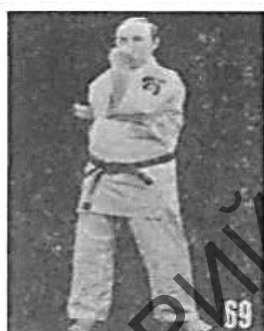
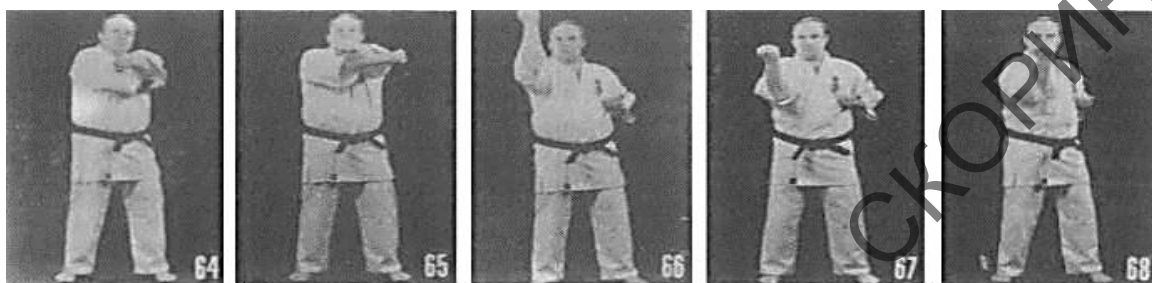
- а) при замахе блокирующей руки кулак за головой, реверсивная рука служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), бедра в фронтальном положении плечи чуть повернуты;
- б) встреча («перехват») руки воображаемого противника (за локтем) почти выпрямленной рукой (мягкой частью у локтя);
- в) проводка удара за линию атаки синхронно с энергичным поворотом бедра и реверсом под грудь, во время проводки блокирующая рука сгибается, локоть как бы опережает кулак, который поворачивается ребром к лицу – в конечном положении рука согнута под углом 90 град., между локтем и телом расстояние в 1 кулак, кулак блокирующей руки на уровне подбородка, плечи повернуты под 45 град. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 60, 61, 65, 63).

Учи-уке – блок на среднем уровне (от сплетения до подбородка) выполняется по аналогичной траектории, но изнутри. Основные 3 фазы:

- а) при замахе блокирующей руки кулак под мышкой, что служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), реверсивная рука выпрямлена вперед, устанавливая дистанцию между воображаемым противником, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) встреча («перехват») руки выполняется синхронно с поворотом бедра, внутренним ребром предплечья, движением, напоминающим раскрытие «веера» перед лицом;

в) проводка удара за линию атаки завершается синхронно с движением бедер (повернутых до фронтального положения) и реверсом под грудь; во время проводки локоть опускается к ребрам (расстояние в 1 кулак) и рука сгибается под углом 90 град., плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 64, 65, 66, 67, 68).



Дзедан-уке - блок на верхнем уровне (голова) выполняется внешним ребром предплечья как встречная подстановка под удар вверх и вперед. Основные 3 фазы:

а) при подготовке согнутая реверсивная рука расположена вертикально, прикрывая сплетение и подбородок;

б) блокирующая рука подводится под локоть реверсивной руки (бедра расположены фронтально);

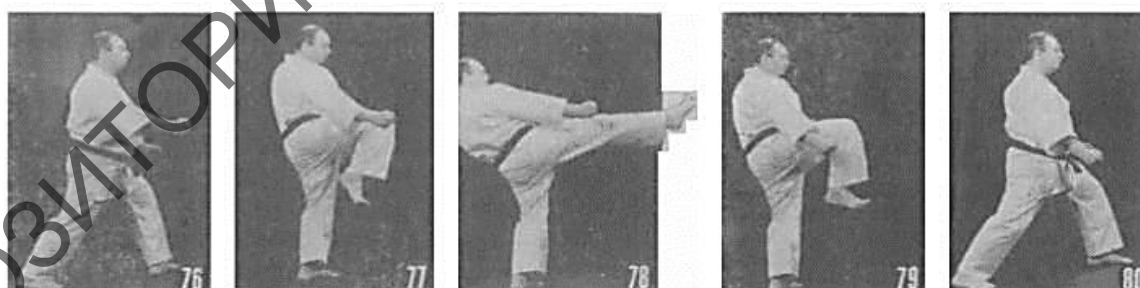
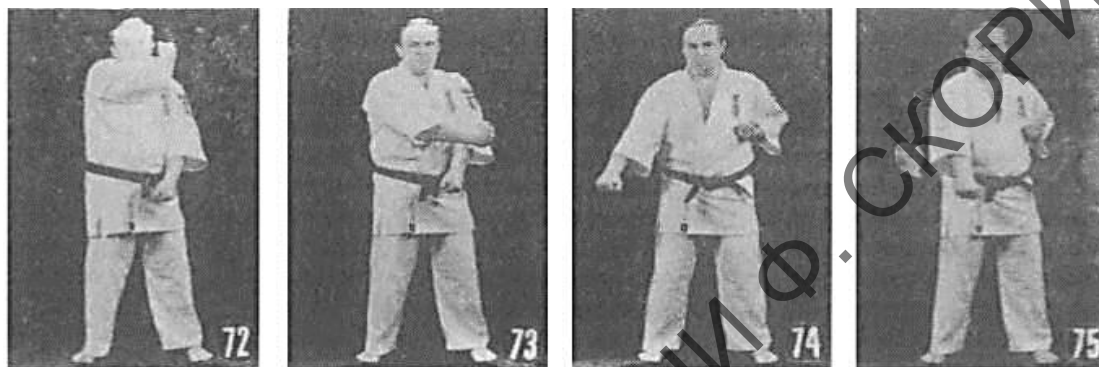
в) в конечной фазе выполняется подстановка блокирующей руки вверх и вперед с отведением удара за линию атаки (с синхронным реверсом рукой и бедром); бедра и плечи повернуты под 45 град., рука согнута под углом чуть больше 90 град., предплечье наклонено под 45 град. (фото 69, 70, 71).

Гедан-барай – блок на нижнем уровне (от пояса до колен) выполняется сметающим движением перед телом. Основные 3 фазы:

а) при замахе кулак блокирующей руки у противоположного уха, локоть прикрывает сплетение, прямая реверсивная рука прикрывает пах, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) в промежуточной фазе кулак блокирующей руки опускается к локтю реверсивной;

в) в конечной фазе блокирующая рука, выпрямляясь, синхронно с движением бедер в том же направлении и реверсом, сметает удар за линию атаки; в конце бедра и плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 72, 73, 74, 75).



Сброс напряжения, следующий за фазой концентрации вначале, необходимо контролировать. Потом, когда он станет рефлекторным, расслабление мышц будет приходиться на очередной замах.

Для изучения 4 базовых ударов ногами первостепенное значение имеет дзэнкуцу-даци. В этой стойке изначально есть хорошая опора на ногу, находящуюся впереди, в то время как нога, находящаяся сзади, на «старте», уже заряжена для удара. Все удары выполняются вначале на среднем уровне.

Мае-гэри - прямой проникающий удар вперед. При выполнении на месте может быть разделен на 4 фазы:

а) вынос бедра вперед в положение, где пятка согнутой ноги находится как можно ближе к ягодице;

б) с высоким выносом колена и бедра (Поворот на опорной ноге) выполнение удара в. позиции тюсоку (стопа вытянута вперед, пальцы оттянуты назад);

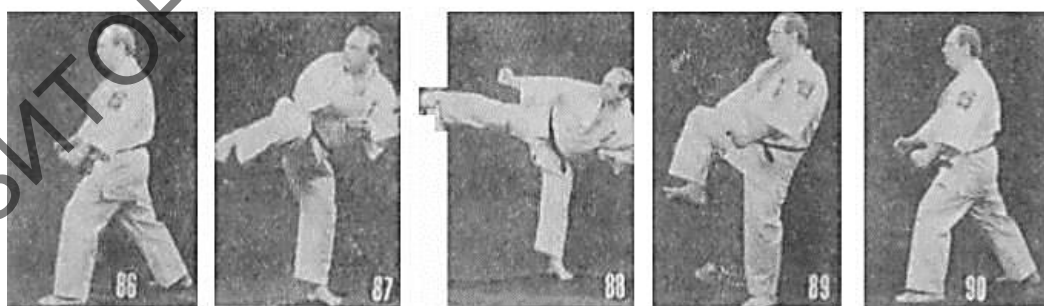
в) возврат голени и бедра в положение баланса на опорной ноге; г) возврат ударной ноги в стойку (фото 76, 77, 78, 79, 80).

Маваши-гэри - круговой удар (сбоку внутрь). При изучении его можно разделить на 4 фазы:

а) вынос бедра вбок в горизонтальной плоскости; б) с вращением на опорной ноге выполнение удара (подъемом стопы) в горизонтальной

плоскости; в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;

г) возврат ударной ноги в стойку (фото 81, 82, 83, 84, 85).



Йоко-гэри – боковой удар ребром стопы ближе к пятке.

Его изучению обычно предшествует освоение аналогичного, но более простого удара кансэцу-гэри (в коленный сустав). Он выполняется с максимально высоким подъемом бедра согнутой ноги сверху вниз под 45 град, в наклонной плоскости. Йоко-гэри выполняется вперед в горизонтальной плоскости и при изучении разделяется на 4 фазы:

а) высокий вынос бедра;

б) с вращением на опорной ноге проведение удара с одновременным уракэн-учи– в конце

кулак над коленным суставом ударной ноги (гарда);

в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;

г) возврат ударной ноги в стойку (фото 86, 87, 88, 89, 90).

При выполнении мае-маваши-гэри по фазам в самом начале можно сделать подготовительную подстановку пятки опорной ноги ближе к центру тяжести (см. перемещения вдзэнкуцу-даци). Потом это действие выполняется одновременно с ударом.

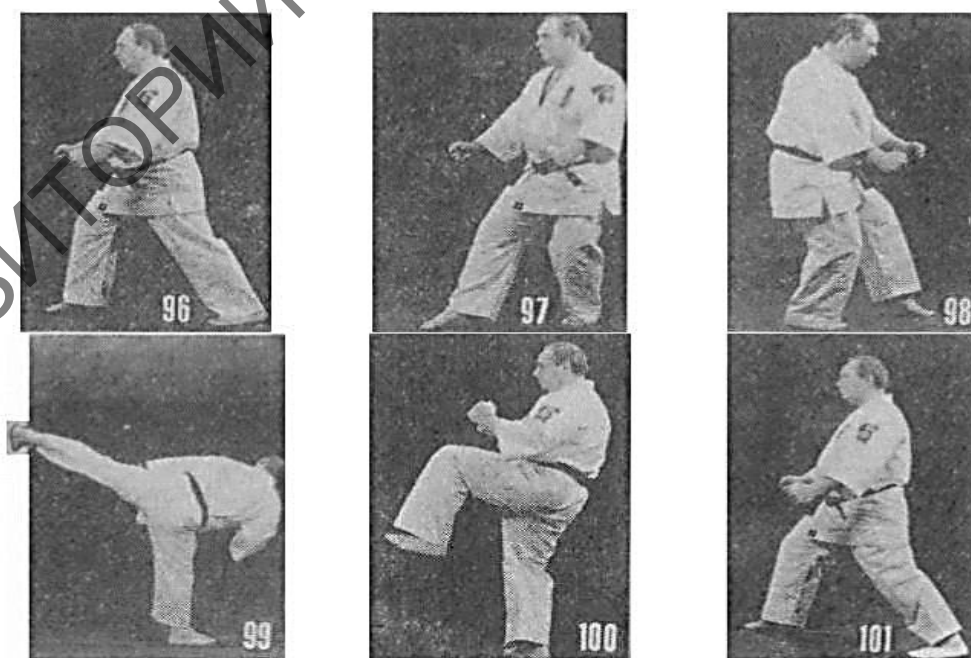
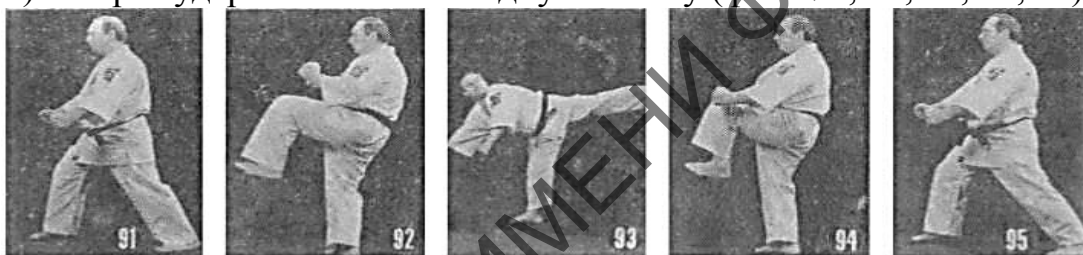
Уширо-гэри - удар пяткой назад. При изучении разделяется на 4 фазы:

а) вынос бедра вперед в положение баланса (пятка близко от ягодицы);

б) выполнение удара из-подягодицы прямо в цель (в конце вся ступня оттянута назад и повернута пальцами вниз под 45 град.);

в) возврат согнутой ноги в положение баланса;

г) возврат ударной ноги в исходную стойку (фото 91, 92, 93, 94, 95).



К базовой технике примыкает также изучение уширо-гэри с поворотом. Это открывает путь

К комбинациям с так называемыми «вертушками», имеющими широкие тактические возможности. Чаще они выполняются из боевой стойки. Если выполнять уширо-гэри с «вертушкой» из исходной дзэнкуцу-дачи, то техника разделится на следующие 4 фазы:

а) поворот на опорной ноге спиной вперед в кокуцу-дачи (уширо-кокуцу), голова повернута через поворотное плечо;

б) выполнение удара; в) возврат ноги переходом во фронтальное положение баланса;

г) возврат в исходную стойку (фото 96, 97, 98, 99, 100, 101).

Помимо достижения целей совершенствования технических элементов выполнение базовой техники является незаменимой формой физической нагрузки и выработки специальной выносливости, необходимой для свободного боя.

Различные методы и приемы обучения, специальные дополнительные упражнения, которые вводятся на начальном этапе, направлены на формирование **фундаментальных навыков**, заложенных в базовой технике каратэ. Среди таких навыков в технике ударов ногами можно выделить вынос бедра и колена, в технике ударов руками – поворот корпуса с выносом плеча и т.д., учитывая также факторы правильного дыхания (концентрация на выдохе, на вдохе – сброс напряжения), концентрации, равновесия. Контроль за формированием этих навыков необходим и в процессе многократной «наработки» того или иного элемента в целом.

Наряду с навыками, лежащими в основе технических действий определенного типа, особого внимания заслуживают ключевые **технические элементы**. Их методическое осмысление и практическое освоение позволяет быстро овладевать различными производными элементами, открывает путь к использованию большого арсенала приемов. Так, например, прочное овладение техникой цуки открывает путь к обширной группе производных приемов, в которых сэйкэн заменяется на другие ударные поверхности (хира-кэн, нукитэ, тохо и т. д.). Аналогичным образом освоение кругового движения типа сото-уке позволяет легко усваивать производные движения на разных уровнях с разными ударными поверхностями (например, сүто-итэтцуи-ганмэн-учи, сүто-итэтцуи-хидзо-учи). В практике обучения существует и множество других примеров.

В учебных целях, для совершенствования технических элементов в усложненных условиях, могут быть использованы разнообразные формы и методы тренировки базовой техники без перемещений. Среди них выполнение технических действий руками и ногами в многократных легких пружинящих прыжках на месте; руками – при подъемах корпуса из положения лежа на спине; ногами – из положения сидя; руками – в пружинящих прыжках на месте вприсядку; ногами – в чередовании ударов с приседаниями. Особые формы освоения базовой техники на месте – это

прыжки, перескоки («разножки»), «вертушки». Они имеют важное тактическое значение и развивают вестибулярный аппарат.

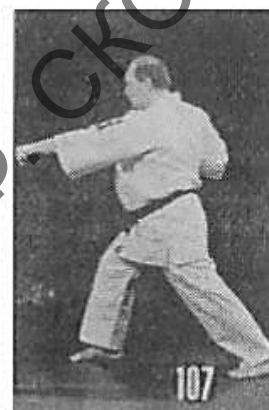
Наряду с равномерным, многократным и энергичным выполнением базовой техники в умеренном темпе широко используется принцип скоростных суперсерий, основанных на чередовании нескольких серий с пропорциональным увеличением или уменьшением числа элементов (выполнение приемов от 1 до 10 раз подряд, от 1 до 5 и от 5 до 1 и т. п.). Чаще всего суперсерии выполняются ногами (удары ногой, находящейся сзади, (например, в дзэнкуцу-дачи), или передней ногой с возвратом в исходную стойку (например, в нэкоаси-дачи), или без опускания ноги – на одном колене). Одна из целей – приблизить технику ударов ногами к скоростным и координационным возможностям рук. Однако принцип суперсерий может применяться и в технике ударов и блоков руками (поочередное выполнение движений или работа одной рукой с последующим повторением той же суперсерии другой рукой). Типичная тренировка в режиме суперсерий - отработка мае-имаваши-гэри. Примеры суперсерий с поочередной сменой рук – соответствующее выполнение цуки (в том числе в «разножках» в дзэнкуцу-дачи), а также 4 базовых блоков. Суперсерии, выполняемые одной рукой, удобны, в частности, для уракэн-учи и других аналогичных ударов.

Все методы, способы и режимы тренировки при выполнении базовой техники на месте направлены на формирование стереотипов движений, прочных навыков, на освоение ключевых элементов. Все это, в конечном счете, должно создать надежную основу для дальнейшего развития координации, необходимой в свободном бою.

Выполнение технических действий в перемещениях

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Первоначально, как уже было показано, встает задача освоения техники самих перемещений, постепенного совершенствования их формы, а следовательно, развития чувства равновесия, скорости и т. д. Далее перемещения должны быть совмещены с выполнением технических действий, что требует двигательной координации, ориентации в пространстве и способствует большей эффективности самих приемов (в частности, использование инерции тела для увеличения силы ударов).

Соединение перемещений с техническими действиями рук и ног имеет свои законы. Так, завершение ударов и блоков руками проводится уже после перемещения в устойчивой позиции. В дзэнкуцу-дачи, например, возникает следующий порядок основных фаз:



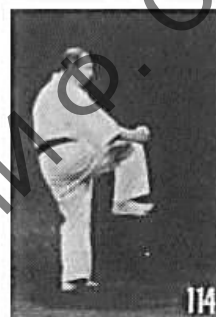
- а) подстановка пятки опорной ноги;
- б) прицел или замах с перемещением;
- в) проведение удара или блока в стойке.

Проиллюстрируем наиболее существенные фазы при перемещении в дзэнкуцу-даци.

Ой-цуки - удар одноименной рукой. Сильный проникающий эффект достигается за счет поворота бедер под 45 град. и выноса плеча в момент удара вперед с последующим сбросом напряжения и «откатом» бедер и плеча во фронтальное положение. Выполнение удара можно сравнить с «приливом» (концентрированный выброс энергии), «откат» - с «отливом» (сброс напряжения и энергетическая перезарядка) (фото 102, 103, 104).

Гяку-цуки - удар разноименной рукой. Проникающий эффект достигается за счет сильного толчка бедром при выпрямлении ноги и поворота плеч в полужелобчатое положение (корпус держится прямо). В промежуточной фазе нога чуть согнута для толчка (фото 105, 106, 107).

Аналогично строится выполнение базовых блоков в перемещениях. Проиллюстрируем это на примере сото-уке (фото 108, 109, 110).



При выполнении ударов ногами, в связи с тем, что удар наносится в момент перемещения, выделяются основные фазы (не считая исходного положения в стойке):

- а) вынос бедра на подготовленной ноге;
- б) в процессе движения удар с подготовкой ноги для входа в стойку (т.е. совмещение удара и возврата в положение динамического равновесия);
- в) вход в стойку.

Проиллюстрируем это на примере мае-гэри (фото 111, 112, 113, 114, 115).

Возврат ноги в положение динамического равновесия перед входом в стойку (где бедро согнутой ноги расположено в вертикальной плоскости) является стандартным для всех ударов ногами, выполняемых с перемещением вперед.

Основой для освоения в дальнейшем стремительной наступательной техники служат перемещения в дзэнкуцу-дзюцу на 3 шага с ударами. Это могут быть одиночные удары руками (на каждый шаг), например, гяку-цуки или однотипные (затем смешанные) удары ногами, прежде всего мае-маваши и йоко-гэри. Такие перемещения осваиваются поэтапно в разных темповых режимах:

- а) в умеренном темпе; б) в быстром темпе, но в «рваном» ритме (1 шаг с микропаузой и 2 шага подряд), а также в) в быстром темпе.

В учебных целях могут использоваться специальные формы и режимы тренировки, в частности, для увеличения «запаса прочности» и выносливости в выполнении техники в движении. К ним относятся выполнение ударов и блоков руками в перемещениях «гусиным шагом», с прыжками вприсядку, удары ногами, а перемещениях с приседаниями, (в исходном положении может быть боевая стойка) и др. Простые перемещения с ударами и блоками руками могут усложняться за счет совмещения их с различными суперсериями.

Отдельное место в тренировке могут занять перемещения на 3 шага вперед с ударами, а назад с блоками и с контратакующим действием на последний шаг. Это подготовительное упражнение для условного спарринга на 3 шага (самбон-кумитэ) - важного начального этапа тренировки с партнером.

Особого внимания требует техника перемещений и поворотов в кибаци. Она связана с освоением таких видов техники, как дзюн-цуки или тэтцуи-йокко-учи. Среди перемещений в других стойках можно отметить перемещения в кокуцу-даци, в частности, с круговым блоком сюто-маваши-уке.

Прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

Выполнение комбинаций

Комбинационная техника (рэнраку) - по существу усложненный кихон. Это важная веха на пути к свободному бою. Она складывается из сочетаний атакующих и блокирующих действий. Вся комбинационная техника выполняется на месте и в перемещениях по простым и усложненным траекториям. Одна из особенностей отработки комбинаций без партнера состоит в том, что они выполняются в обе стороны, т.е. и из левой, и из правой стойки. (В спарринговой подготовке комбинации отрабатываются из одной, обычно левой, боевой стойки). По сравнению со строгим, канонизированным и ограниченным по объему изучаемого материала кихоном, рэнраку предоставляет почти беспредельную свободу в создании разнообразных сочетаний базовых элементов.

Методическое обобщение разного рода комбинаций позволяет очертить своеобразные «поля» комбинационной техники. Без их планомерного «распахивания» и «возделывания» трудно обеспечить необходимую для боя двигательную свободу. Определение «полей» комбинационной техники имеет целью общую систематизацию учебного материала, а также выработку плана поэтапного формирования требуемых навыков. При этом выделяются основные типы комбинаций, ключевые связки, позволяющие достаточно, полно охватить комплекс соответствующих задач.

Целесообразно разграничить 3 «поля»:

- 1) комбинационную технику рук;
- 2) комбинационную технику ног;
- 3) смешанную комбинационную технику.

Наиболее обширное «поле» составляет **комбинационная техника рук**. Эта техника чрезвычайно разнообразна и на каждом новом этапе освоения (на месте, в перемещениях, при последующей отработке в боевой стойке и с партнером) открывает свои многочисленные возможности. Из комбинаций, которые надо начинать осваивать на месте (в фудо-дэчи, сантин-дэчи), целесообразно выделить следующие.

Комбинация **блок + удар** разными руками. Она имеет ключевое значение и широко используется в контратаках. Составляющими элементами здесь являются прежде всего 4 базовых блока (сото-уке, ути-уке, дзедан-уке, гедан-барай) и тюдан-цуки или же какой-либо удар группы учи. Комбинации могут начинаться и из положения «ой», и из положения «гяку», что значительно увеличивает число вариантов. Однако на начальной стадии обучения, облегчая задачу, блоки следует выполнять в положении «ой».

Примеры комбинаций **блок + цуки**:

- 1) сото-уке+тюдан-цуки;
- 2) учи-уке+тюдан-цуки;
- 3) дзедан-уе+тюдан-цуки;
- 4) гедан-барай+тюдан-цуки.

Примеры комбинаций **блок + учи**:

- 1) сото-уке+дзедан-уракэн-учи;
- 2) учи-уке+уракэн-семэн-учи;
- 3) дзедан-уке+уракэн-сита-учи или мавашу-учи;
- 4) гедан-барай+аго-ути или мавашу-учи.

К комбинациям описанного типа относятся также такие, которые включают круговые блоки. Например, сото-маваши-уке+тюдан-гяку-цуки (вкокуцу-дэчи) и мае-маваши-уке+ямацуки (всантин-дэчи).

Комбинация **блок + удар одной рукой** также является контратакующей и может включать все описанные варианты типа **блок + цуки** и **блок + ути**.

Комбинация **удар + блок** позволяет вырабатывать защитную реакцию на контратаку противника. Ее необходимо осваивать в выполнении одной рукой, а также **разными руками** на основе разновидностей **цуки + блок** и **ути + блок**.

Для закрепления и совершенствования контратакующих и защитных навыков возможна отработка комбинаций, в которых совмещаются 3 и более соответствующих действия. Примером могут послужить серии типа: **блок + удар + блок** или **удар + блок + удар**. Их можно выполнять одной рукой,

разными руками поочередно и сочетая принцип поочередности с выполнением 2-х элементов (из 3-х) одной рукой.

Для автоматизации сложных защитных навыков существенное значение приобретают **комбинации (серии) блоков**, элементы которых могут выполняться поочередно разными руками, одной рукой (либо на основе совмещения этих принципов).

Примером может послужить серия базовых блоков: сото-уке+учи-уке+дзедан-уке+гедан-барай. Ее практический смысл состоит в отражении комбинированной атаки руками, завершаемой ударом ногой. Если атакующая комбинация начинается с удара ногой, то возможен следующий порядок блоков: гедан-барай+дзедан-уке+сото-уке+ учиуке. Целесообразно также попарное комбинирование блоков: сото-уке+гедан-барай одной рукой и сото-уке+учи-уке другой рукой, что подразумевает защиту от поочередных ударов руками и ногами. После каждой пары блоков можно добавлять контратаку цуки.

Для освоения разнообразных вариантов атакующих действий из 2-х или 3-х элементов (которые надо уметь выполнять и одной рукой, и разными руками поочередно) важное значение имеют следующие **ключевые комбинации**:

- однотипных ударов (цуки + цуки или учи + учи);
- разнотипных ударов (цуки + учи или учи + цуки);
- ударов из разных групп техники, сочетающихся по определенному принципу (цуки + учи+цуки, а также учи + цуки + учи).

Кроме выделенных типов комбинационной техники, включающей базовые блоки и удары руками (цуки, учи), существуют также различные **комбинации с ударами локтями** (хидзи-атэилихид-зи-учи). Они предназначены для ближнего боя. Подготовительная тренировка по схемам: блок + хидзи, хидзи + хидзи, хидзи + учи или учи + хидзи может проводиться в фудо-дэи или сантин-дэи (поочередно разными руками или одной и той же рукой).

Практически вся комбинационная техника рук может выполняться в **перемещениях** прежде всего в сантин-дэи, дзэнкуцу-дэи, а также в кокуцу-дэи, включая различные повороты в стойках. На начальном этапе особо важное значение приобретает комбинация блок + удар, выполняемая поочередно разными руками на каждый шаг (блок в положении «ой» + гяку-цуки) или на два шага (блок в положении «ой» + с шагом-цуки). Различные усложнения комбинационной техники могут совмещаться с усложненным планом перемещений, в частности, по схеме ката группы Тайкеку или «по квадрату» (т.е. поворачиваясь в одну и ту же сторону на 90 град, после каждого выполнения комбинации).

Примеры выполнения комбинаций в перемещениях «по квадрату»:

1. Выход в левую дзэнкуцу-дэи с левым сото-уке+ шаг в правую дзэнкуцу-дэи с ойцуки; поворот влево на 90 град, в левую дзэнкуцу-дэи с левым сото-уке и т. д.

После завершения одного или нескольких циклов перемещений производится выход в правую дзэнкуцу-дачи, и все движения выполняются зеркально симметрично.

Аналогичные комбинации можно выполнять с другими блоками (учи-уке, дзедануке, гедан-барай).

2. Выход в левую дзэнкуцу-дачис левым сото-уке+гяку-цуки+ шаг в правую дзэнкуцу-дачис гяку-цуки и т.д.

Аналогичные комбинации выполняются с другими базовыми блоками.

3. Выход в левый сантин-дачис моротэ-учи-укена Ибуки +мае-маваши-уке+ поворот вправо на 90 град, в кокуцу-дачис сүто-маваши-уке. Затем шаг в левый сантин-дачии повторение всей комбинации и т.д.

2. Наряду с техникой рук большое значение имеет комбинационная техника ног, так как в свободном бою в этом отношении ноги не должны уступать рукам. Однако овладение комбинационной техникой ног требует особых усилий (в частности, приобретение «запаса прочности» и скорости в суперсериях), ей уделяется внимание во всех разделах тренировки – от разминки до различных форм работы с партнером. Вместе с тем, преимущественное значение остается за отработкой комбинационной техники без партнера (на месте и в перемещениях).

К «разминочным» комбинациям, например, можно отнести серии, выполняемые из фудодачи одной ногой (с промежуточным, т.е. после первого удара, касанием земли) типа: хидза-гэри+мае-гэри, хидза-гэри+маваши-гэри и др.

Из дзэнкуцу-дачии комбинации типа: хидза-гэри+мае-кэагэ (с промежуточным возвратом в стойку) и мае-кэагэ+уширо-кэагэ (без промежуточного касания земли) выполняются вначале одной ногой, а затем, после смены стойки – другой ногой.

Для спортсменов достаточно высокой квалификации, с целью увеличения скорости и специальной выносливости, обязательно включаются серии ударов одной ногой на месте из нэкоаши-дачии:

-с промежуточным касанием земли, например, мае-гэри+мае-гэри, мавашии-гэри+маваши-гэри, или йоко-гэри+йоко-гэри; мае-гэри+маваши-гэри, мае-гэри+ура-маваши-гэри, ура-маваши-гэри+маваши-гэри, а также мае-гэри+маваши-гэри+ура-маваши-гэри,

мае-гэри+маваши-гэри+йоко-гэри (в сторону) +уширо-гэри (назад); - без промежуточного касания земли («на одном колене»), например,

мае-гэри+мае-гэри, мавашии-гэри+маваши-гэри, йоко-гэри+йоко-гэри; мае-гэри+маваши-гэри, мавашии-гэри+мае-гэри,

ура-маваши-гэри+маваши-гэри, а также мае-гэри+маваши-гэри+йоко-гэри (в сторону) +уширо-гэри (назад).

К этой группе примыкают комбинации блок + удар («на одном колене»), которые начинаются ногой, находящейся сзади, из дзэнкуцу-дачии или передней ногой из кокуцу-дачии, нэкоаши-дачии.

Например: сунэ-уке (сото) +кин-гэриилимаваши-гэриилийоко-гэри;сунэ-уке(ути) + кин-гэриилимаваши-гэри(возможно быстрое промежуточное касание земли); тэйсоку-сото-маваши-уке(гэри) +мае-гэриилийоко-гэри; сокуто-ути-маваши-уке(гэри) +маваши-гэри (удобней с промежуточным легким касанием земли).

Относительно простые комбинации ударов ногами «на одном колене» из 2-х–3-хэлементов выполняются также в перемещениях в кокуцу-дачи (вперед и назад) и в дзэнкуцу-дачи(вперед).

Сложная комбинационная техника ударов «на одном колене» на месте и в перемещениях особо важное значение приобретает в процессе тренировки в боевой стойке.

Кроме комбинационных упражнений различной степени сложности, выполняемых одной ногой, большое значение имеют комбинации из ударов, выполняемых поочередно разными ногами. Первоначально такие комбинации целесообразно выполнять на месте в фудо-дачи, в последствии они включаются в процессе тренировки в боевой стойке. Подобные комбинации могут строиться из одних и тех же ударов (например, мае-гэри+мае-гэри) или из разных ударов (мае-гэри+маваши-гэри, мавашигэри+мае-гэри и т.д.).

К высшим формам комбинационной техники ног следует отнести так называемые «двойные» удары ногами в прыжках (ни-дан-тоби-гэри), которые по существу основываются на принципе поочередного нанесения ногами одинаковых или разных ударов.

3. Чрезвычайно обширное «поле» образует **смешанная комбинационная техника рук и ног**. При ее освоении без партнера в основных стойках ключевое значение приобретают следующие типы упражнений.

Комбинация **гэри +цуки** (чаще гяку-цуки) или **цуки +гэри**. На начальном этапе такие комбинации можно выполнять на месте вфудо-дачи.Они складываются из следующих элементов:

хидза-гэри+гяку-цуки, мае-гэри+гяку-цуки, мавашигэри+гяку-цуки, еко-гэри+гяку-цуки, ура-маваши-гэри+гяку-цуки.

Элементы каждой комбинации выполняются поочередно (нога + рука). Комбинации маегэри + гяку-цуки и мавашигэри+гяку-цуки можно выполнять одновременно как двойной удар.

В фудо-дачи можно выполнять также **«парные» комбинации гэри + цуки**, состоящие из 2-х поочередных ударов ногами и далее из 2-х поочередных ударов руками.

На последующих этапах выполнение комбинационной техники можно сочетать с освоением «разножек» в дзэнкуцу-дачи, где на каждый перескок выполняется удар рукой и затем ногой с возвратом в стойку. Данные комбинации могут включать следующие элементы:

гяку-цуки+мае-гэри, гяку-цуки+маваши-гэри, гяку-цуки+йоко-гэри,гяку-цуки+ура-маваши-гэри,
гяку-цуки+уширо-маваши-гэри(с «вертушкой»).

Во всех описанных случаях комбинации могут усложняться за счет введения различных блоков. Вместе с тем, во множестве сочетаний блоков и ударов руками и ногами следует выделить комбинации, имеющие базовое значение типа: блок + цуки + гэри + цуки.

Стандартными вариантами являются следующие: сото-уке+гяку-цуки+мае-гэри+гяку-цуки, ути-уке+гяку-цуки+маваши-гэри+гяку-цуки, дзёдан-уке+гяку-цуки+йоко-гэри+гяку-цуки.

Каждая серия может начинаться не только с блока, но и с удара ногой, а также ограничиваться только 3 элементами.

Подобные серии выполняются в перемещениях в дзэнкуцу-дачи вперед и с поворотом назад, «по квадрату», а также по схеме ката Тайкеку.

Для формирования необходимых навыков активно-атакующих действий важное значение приобретают выполняемые в перемещениях в дзэнкуцу-дачи **наступательные серии** типа: маегэри +маваши-гэри+йоко-гэри+уширо-гэри(или уширо-маваши-гэри)с «вертушкой». Порядок и число элементов может меняться. Кроме того, после каждого удара ногой в учебных целях можно добавлять гяку-цуки.

Особую техническую задачу составляет освоение базовых **комбинаций с «вертушками»**, включающих различные варианты уширо-маваши-гэрииуширо-гэри. Помимо изучения отдельных комбинаций, возможна их усложненная проработка, в частности, в перемещениях по схеме ката группы Ура-Таикеку.

Для проверки двигательной координации при перемещениях в разных стойках можно по команде задавать произвольный план перемещений и соответственно набор тех или иных комбинаций. Эти контрольные учебные серии в соответствии с конкретными задачами могут охватывать как относительно самостоятельные небольшие группы родственных комбинаций, так и более обширные «поля» комбинационной техники.

2.4. Правила по каратэ WKF

ПРАВИЛА ПО КАРАТЭ WKF

Общие положения

Настоящие правила (далее – Правила) разработаны с учетом Правил вида спорта каратэ утвержденных Всемирной Федерацией World Karate Federation (далее – WKF). Все официальные соревнования по виду спорта каратэ на территории Российской Федерации должны проводиться по данным Правилам.

Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Классификация спортсменов

Возрастное деление участников. В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Весовые категории

- юноши 12-13 лет,
- девушки 12-13 лет,
- юноши 14-15 лет,
- девушки 14-15 лет,
- юноши 16-17 лет,
- девушки 16-17 лет,
- юниоры 18-20 лет,
- юниорки 18-20 лет,
- мужчины (18 лет и старше),
- женщины (18 лет и старше).

Командные соревнования

- мужчины (5+2 человек),
- женщины (3+1 человек).

Ката:

- мальчики 10-11 лет,
- девочки 10-11 лет,
- юноши 12-13 лет,

- девушки 12-13 лет,
- юноши 14-15 лет,
- девушки 14-15 лет,
- юноши 16-17 лет,
- девушки 16-17 лет,
- юниоры 18-20 лет,
- юниорки 18-20 лет,
- мужчины (16 лет и старше),
- женщины (16 лет и старше).

Ката-группа:

- мальчики 10-11 лет,
- девочки 10-11 лет,
- юноши 12-13 лет,
- девушки 12-13 лет
- юноши 14-17 лет,
- девушки 14-17 лет,
- юниоры 18-20 лет,
- юниорки 18-20 лет,
- мужчины (16 лет и старше),
- женщины (16 лет и старше).

Указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнований.

На спортивные соревнования, имеющие статус не ниже всероссийских, являющихся отборочными на международные соревнования – чемпионат мира, первенство мира, чемпионат Европы, первенство Европы, допускаются только те спортсмены, которые могут быть допущены к участию на ближайших указанных международных соревнованиях в соответствующих возрастных группах, в том числе те спортсмены, которые на день проведения указанных всероссийских спортивных соревнований не достигли нижней границы возраста соответствующей возрастной группы.

ФОРМА ОДЕЖДЫ

Участники соревнований должны носить белую куртку "ги" без полос и окантовок. Куртка, подпоясанная ремнем, должна покрывать бедра, но не должна быть длиннее трех четвертей длины бедра. Женщины могут поддевать под "ги" простую белую футболку или трико. Все участники обязаны надевать защитные приспособления: зубной протектор, специальный протектор кистей и нагрудник для женщин.

Продолжительность схваток по кумите установлена в три минуты для мужчин, две минуты - для женщин, юниоров и кадетов и полторы минуты - для женщин-новичков.

НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ

Очки начисляются, если выполненный прием удовлетворяет следующим критериям:

- Чистое исполнение
- Спортивно
- Энергично
- С пониманием (заншин)
- Достаточно быстро
- С правильной дистанции

Существует **три уровня начисления очков**:

- САНБОН: три очка
- НИХОН: два очка
- ИППОН: одно очко

САНБОН присваивается за следующие приемы:

- Удар ногой из позиции Джодан
- Бросок соперника на мат или подсечка, приведшая к падению соперника и последующее обозначение приема.

НИХОН присваивается за следующие приемы:

- Удары ногой из позиции "чудан"
- Уход от атаки соперника и обозначение удара в незащищенную спину соперника
- Комбинация приемов руками, каждый элемент которой выполнен чисто
- Вывод соперника из равновесия с последующим обозначением приема
- Успешное обозначение удара в момент атаки соперника.

ИППОН присваивается за следующие приемы:

- Один из пяти ударов "цуки" из положения "чудан" или "джодан"
- Уечи

Рефери сначала определяют, можно ли присвоить Нихон. В том случае, если это невозможно, они рассматривают возможность присвоения Иппона.

Атаковать соперника дозволено только в следующие зоны:

- Голова
- Лицо
- Шея
- Живот
- Грудь
- Спина
- Бок

Победа над соперником, который был дисквалифицирован ("хансоку" или "шикаку") называется "качи". Если один из участников не явился на поединок, отказался от него или был отозван, его оппоненту присваивается победные очки "кикен".

Прием, правильно проведенный в то время как звучит финальный свисток, может быть зачитан. Атака, предпринятая после финального свистка, не защищается и может повлечь за собой начисление штрафных очков.

Никакой прием не защищается, если он проведен, когда оба соперника находились за пределами площадки. В то же время, прием защищается, если каратеист проводит его, находясь в пределах площадки и до того как судья крикнет "йаме".

Два правильно исполненных приема, проведенных соперниками одновременно ("аучи"), не защищаются.

Существует несколько других способов выявления победителя, в том числе, "санбон кумите" и "шобу иппон кумите". В "санбон кумите" (бой до трех очков), поединок обычно длится до тех пор, пока, когда один из бойцов не наберет три очка (если только в соревнованиях не действует правило "пошадзы"). За удар ногой в голову присуждается три очка, за удар ногой в туловище - два и за приемы кистями - одно. За прием, проведенный после сбивания соперника с ног, присуждается три очка. Такой способ начисления очков и выявления победителя часто используется в турнирах, поскольку это лучше отвечает сути спортивного состязания перед зрителями. В "шобу иппон кумите" (бой до одного очка), поединок длится до тех пор, пока один из каратеистов не получит очко. Очко в иппон кумите начисляется за любой прием, который позволил бы убить соперника или сделать его инвалидом, если бы он был исполнен в полную силу (а не вполсилы, что дозволено правилами состязаний). Пол-очка (ваза-ари) начисляется за любой прием, который нанес бы существенный вред сопернику. Такая же система используется в олимпийском дзюдо. Иппон/вазари кумите относится к более консервативному боевому стилю, который ближе к реальному бою, в котором одна ошибка означает поражение.

В школах карате, берущих свое начало от школы кекусенкай Маса Оямы, практикуется стиль "нокдаун карате". В этом стиле поединок заканчивается, когда одного из соперников сбивают с ног ударом. В этом стиле запрещены удары руками в голову, в то время как разрешены удары руками по корпусу и удары в полную силу ногами в голову, по корпусу и по ногам. Поединки в этом стиле протекают более жаростно даже, чем в стиле "шобу иппон кумите".

Еще один вид соревнований по карате проводится в турнирах карате "дайдо джуку", в которых участники носят шлемы, защищающие лицо и голову, но очень мало что запрещено. Например, допускаются удары головой, удары руками в голову, захваты и удары ногой в голень. В этих поединках матч завершается либо капитуляцией соперника, либо нокаутом.

Некоторых традиционалистов карате беспокоит, что упор на состязательный элемент противоречит исконным ценностям этого искусства. Они считают, что спортивное состязание подрывает основы этого искусства, в особенности публичные поединки для забавы публики. Традиционалисты

считают, что такие состязания нельзя считать настоящим карате, в то время как другие считают, что паблисити полезно этому боевому искусству.

ЦВЕТА ПОЯСОВ

Первоначально в соревнованиях по карате не использовались никакие ранги. Когда карате распространилось в Японии, было установлено три цвета поясов (оби): белый, коричневый и черный, причем каждый цвет подразделялся на несколько категорий (кю). Такая же система поясов принята в Кодокане (штаб-квартира мирового дзюдо). Гичин Фунакоши (основатель направления Шокотан) взял эту систему за основу.

- Неклассифицированный – белый
- От восьмого до четвертого кю - коричневый
- От третьего до 1-го - коричневый
- Первый дан - черный.

По мере того как карате распространилось по миру, некоторые школы и федерации карате стали использовать более сложную градацию поясов и рангов. Вот один из примеров (существует и множество других вариаций):

- 9-й кю - красный
- 8-й кю - желтый
- 7-й кю - оранжевый
- 6-й кю - зеленый
- 5-й кю - синий
- 4-й кю - фиолетовый
- 3-й кю - коричневый
- 2-й кю - коричневый
- 1-й кю - коричневый
- 1-й по 5-й (или все категории черного пояса) дан - черный
- 6-й по 8-й дан - красный с белыми полосками
- 9-й и 10-й даны – красный.

Поединки по карате проводятся бесконтактно, с частичным контактом и с полным контактом, когда допускаются нокауты. Карате - очень эффективный и опасный метод борьбы, всем известны способности каратистов разрубать кирпичи и доски руками, ногами и даже головой.

Технические регламенты для проведения соревнования

2.1. Площадка (Приложение №4).

2.1.1. Площадка для соревнований должна быть ровной, плоской, без помех и препятствий.

2.1.2. Площадка для соревнований представляет собой квадрат, покрытый матами, одобренного WKF типа. Длина сторон площадки 8 м (измерение по внешней стороне) с дополнением одного метра по всем сторонам в качестве зоны безопасности. Граница шириной в один метр должна быть другого цвета относительно покрытой матами площадки.

Свободная зона безопасности шириной один метр должна быть с каждой стороны площадки.

2.1.3. Два мата, перевернутые красной стороной вверх на расстоянии одного метра от центра площадки, должны обозначать границу между участниками.

2.1.4. Не должно быть рекламных щитов, стен, столбов и так далее, ближе одного метра от внешнего периметра зоны безопасности.

2.1.5. Используемые маты должны быть не скользкими, хорошо прилегать к полу и иметь при этом низкий коэффициент трения на верхней поверхности. Маты должны быть не толстыми, как маты для дзюдо, поскольку это препятствует передвижению в каратэ. Рефери обязан убедиться, что модули матов не двигаются по полу во время соревнований, поскольку щели между матами опасны и могут привести к травмам. Маты должны быть утвержденного WKF типа.

2.2. Площадка для соревнований по ката.

2.2.1. Площадка должна быть достаточного размера для непрерывного выполнения ката.

2.2.2. Для правильного выполнения ката необходима устойчивая гладкая поверхность. Обычно используется покрытая матами (татами) площадка для весовых категорий.

2.3. Места судей и тренеров на площадке.

2.3.1. Судья – секретарь и судья – хронометрист находятся на стуле за официальным столом.

2.3.2. Тренеры находятся за пределами зоны безопасности с соответствующих сторон по краю татами и лицом к официальному столу. Если татами поднято над уровнем пола, то тренеры находятся вне приподнятой площадки.

2.4. Места судей и тренеров на площадке для соревнований в весовых категориях и командных соревнованиях.

2.4.1. Рефери стоит лицом к спортсменам, в центре между двумя матами на расстоянии одного метра от границы зоны безопасности.

2.4.2. Судьи находятся в углах татами в зоне безопасности. Рефери может передвигаться по всему татами, включая зону безопасности, где сидят судьи. Каждый судья имеет красный и синий флаг (Приложение №5).

2.4.3. Арбитр находится сзади слева или справа от рефери прямо за зоной безопасности. Арбитр имеет красный флаг (или знак) и свисток.

2.5. Официальная форма одежды.

Участники и их тренеры должны быть одеты в официальную униформу, описанную ниже.

2.5.1. Судьи.

2.5.2. Судейская бригада должна быть одета в официальную униформу, определенную судейским комитетом Общероссийской спортивной федерации по виду спорта каратэ. Ношение униформы обязательно на всех соревнованиях и брифингах.

2.5.3. Официальная униформа должна быть следующей:

а) однобортный темно-синий пиджак с двумя серебряными пуговицами;

б) белая рубашка с короткими рукавами;

в) официальный галстук, носимый без заколки;

г) гладкие светло-серые брюки без манжет (отворотов) (Приложение №7);

д) гладкие (без рисунка) темно-синие или черные носки и черные туфли без шнурков для ношения на площадке для соревнований.

Женщины – рефери и судьи могут носить заколку для волос.

Судьям и рефери может быть разрешено, снять пиджаки с согласия судейского комитета.

2.6. Участники.

2.6.1. Участники одеты в белые каратэги без полос, отделки кантом или личной вышивки. Эмблема носится на левой стороне груди, на куртке, размеры сторон эмблемы не могут превышать 12 на 8 сантиметров (Приложение №6). Только ярлыки фирм-производителей могут демонстрироваться на каратэги. Один из участников носит красный пояс (ака), другой – синий пояс (ао). Красный и синий пояса около пяти сантиметров в ширину и имеют длину достаточную, чтобы оставалось пятнадцать сантиметров с каждой стороны узла, но не длиннее трех четвертей длины бедра. Пояса обычного красного или синего цвета без каких-либо личных вышивок, реклам или маркировок, отличных от ярлыка торговой марки производителя.

2.6.2. Судейский комитет может разрешить ношение специальных ярлыков или торговых марок официальных спонсоров.

2.6.3. Куртка, затянутая на талии поясом, должна быть минимальной длины, чтобы прикрывать бедра, но не ниже трех четвертей длины бедра. Женщины – спортсменки надевают под куртку каратэги гладкую белую футболку с короткими рукавами. Тесемки куртки должны быть связаны. Куртки без завязок не используются.

2.6.4. Максимальная длина рукавов куртки не ниже запястья, но не короче середины предплечья. Закатывать рукава куртки не разрешается.

2.6.5. Брюки длинные, чтобы закрывать как минимум две трети голени, но не ниже щиколотки. Брюки не могут быть подвернуты.

2.6.6. Каждый участник должен иметь чистые волосы, подстриженные так, чтобы они не препятствовали нормальному ведению боя. Хачимаки – не допускаются. В случае, если рефери сочтет волосы кого-либо из участников слишком длинными и (или) недостаточно чистыми, он может отстранить участника от боя. Зажимы для волос, такие как металлические заколки, запрещены. Ленты, бусы и другие украшения запрещены. Разрешены одна или две неброских круглых резинки — фиксаторы «конского хвоста».

Женщины – спортсменки могут использовать обязательный по религиозным требованиям головной убор, одобренного WKF типа, покрывающий волосы, но не область горла.

2.6.7. Участники должны быть с коротко подстриженными ногтями и без металлических или других предметов, которые могут травмировать соперника. Использование металлических зубных скобок должно быть одобрено рефери и врачом соревнований. Участник при этом несет полную ответственность за любую травму.

2.6.8. Следующая защитная экипировка является обязательной и утвержденной WKF типа:

- а) накладки – красные для одного участника и синие для другого;
- б) капа;
- в) протектор тела и протектор груди для спортсменов (начиная с 12-ти лет);
- г) накладки на голень – красные для одного участника и синие для другого;
- д) защита голеностопа («футы») – красные для одного участника и синие для другого;
- ж) защита паха («раковина») не является обязательной;
- з) маска – для спортсменов категории 12 – 13 лет;
- и) мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность спортсмена, очки запрещены;
- к) ношение официально не утвержденных аксессуаров, одежды или экипировки запрещено.

2.6.9. Использование бандажей, щитков или стягивающих повязок в связи с травмами допускается только с разрешения рефери по рекомендации врача.

2.6.10. Участник носит только один пояс. Это – красный пояс для ака и синий пояс для ао. Квалификационные пояса во время боя не одеваются.

2.6.11. Капа должна правильно подходить по размеру.

2.6.12. Если форма участника при выходе на площадку не соответствует Правилам, то спортсмен не подлежит немедленной дисквалификации – участнику дается одна минута для приведения своей экипировки в соответствие с Правилами.

2.7. Тренеры.

Тренер должен в течение всего времени соревнований носить спортивный костюм своей национальной федерации и демонстрировать свою официальную идентификацию (карточку тренера). Исключение составляют финалы официальных соревнований WKF, где тренеры – мужчины обязаны быть одеты в темный костюм и рубашку с галстуком, в то время как тренеры – женщины могут выбрать платье, брючный костюм или комбинацию пиджака и юбки темных цветов. Тренеры – женщины могут также носить религиозный головной убор, утвержденного WKF типа.

Судьи и официальные лица

3.1. Права и обязанности судейского комитета.

3.1.1. Осуществляет согласование по включению соревнований в единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утверждённый Министерством спорта Российской Федерации (далее – ЕКП).

3.1.2. Выносит окончательные решения в вопросах технического характера, которые могут возникнуть в ходе данного поединка, и которые не оговорены Правилами.

3.1.3. Участвует в разработке Положений о соревнованиях.

3.1.4. Согласовывает кандидатуру главного судьи на соревнования, включенные в ЕКП.

3.1.5. Контролирует работу рефери и судей в течение календарных соревнований Общероссийской спортивной организации аккредитованной по виду спорта каратэ.

3.1.6. Выносит окончательные решения в технически сложных случаях, не предусмотренных Правилами вида спорта каратэ.

3.1.7. Определяет срок дисквалификации в случаях сикаку.

3.1.8. Выносит решения о наложении взысканий на судей за нарушения морально-этических норм и совершение действий, противоречащих духу и чести каратэ.

3.1.9. Ведет учет судейской работы аттестованных судей Общероссийской спортивной организации аккредитованной по виду спорта каратэ.

3.2. Судейская бригада.

3.2.1. Судейская бригада для каждой встречи состоит из одного рефери, четырех судей, одного арбитра, судьи – секретаря и судьи – хронометриста.

3.2.2. Рефери и судьи, обслуживающие поединок, не должны быть представителями одного региона с любым из участников.

3.2.3. Для обеспечения проведения поединков назначаются судьи – хронометристы и судьи – секретари (Приложение №3).

3.2.4. Перед началом поединка рефери становится за внешним краем площадки. Слева от рефери стоят судьи номер 1 и номер 2, справа стоят судьи номер 3 и номер 4.

3.2.5. После формального обмена поклонами между участниками и судейской бригадой, рефери делает шаг назад, судьи поворачиваются лицом к рефери и все кланяются друг другу. После чего все занимают свои позиции.

3.2.6. При смене судейской бригады, судьи, покидающие площадку, за исключением арбитра, занимают исходные позиции, как в начале боя, кланяются друг другу, и затем вместе покидают площадку соревнований.

3.2.7. При индивидуальной замене судей, судья, приходящий на замену, подходит к судье, покидающему площадку, они обмениваются поклонами и меняются местами.

3.3. Судейская бригада в весовых категориях и командных соревнованиях.

3.3.1. В командных соревнованиях рефери и судьи меняются позициями после каждого боя при условии, что вся судейская бригада обладает требуемой квалификацией.

3.3.2. Перед каждым матчем или поединком, в обязанности арбитра входит обеспечение наличия у спортсменов утвержденной экипировки.

3.4. Права и обязанности главного судьи.

3.4.1. Обеспечивает корректную подготовку каждого данного турнира, консультируясь с организационным комитетом, обращая внимание на подготовку площадки соревнований, обеспечение и развертывание всего оборудования и необходимых приспособлений, проведение матчей и надзор за ними, принятие мер предосторожности для обеспечения безопасности и прочее.

3.4.2. Проверяет готовность, и соответствие места соревнований требованиям Правил перед началом турнира.

3.4.3. Подписывает акт приёмки места соревнований.

3.4.4. Участвует в работе комиссии по допуску участников.

3.4.5. Назначает и распределяет заместителей главного судьи (старших судей площадки) на предназначенные им площадки и принимает такие меры, которые могут потребоваться согласно их отчетам.

3.4.6. Контролирует и координирует выполнение своих обязанностей судьями.

3.4.7. Производит замены судей там, где это необходимо.

3.4.8. Обеспечивает соблюдение Правил и Положения о соревнованиях. Имеет право сделать перерыв или прекратить проведение турнира при наличии причин, мешающих нормальному проведению соревнований. Вносит изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла необходимость.

3.4.9. Проводит заседания судейской коллегии соревнований перед началом, во время и по окончании турнира.

3.4.10. Распределяет судей по площадкам и функциональным обязанностям.

3.4.11. Назначает судейскую бригаду на взвешивание.

3.4.12. Выносит предупреждения, отстраняет от судейства или работы судей и других членов судейской коллегии за грубые ошибки, повлиявшие на ход соревнования.

3.4.13. Выносит предупреждения, решения о штрафных санкциях или отстранении от обязанностей представителей, допустивших неэтичное поведение или вступивших в пререкания с судьями, тренерами и другими участниками соревнования.

3.4.14. Утверждает результаты и итоги соревнований.

3.4.15. Составляет список членов судейской коллегии соревнований, дает оценку работе и судейству каждого члена судейской коллегии.

3.4.16. Представляет отчет и полный комплект спортивной документации в организацию, проводившую соревнования в течение трёх дней.

3.5. Права и обязанности главного секретаря.

3.5.1. Главный секретарь руководит работой секретариата соревнований:

- а) входит в комиссию по допуску участников;
- б) проводит жеребьевку;
- в) составляет регламент соревнований;
- г) ведет протоколы соревнований;
- д) контролирует оформление протоколов схваток;
- е) оформляет распоряжения и решения главного судьи;
- ж) представляет главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;
- з) обеспечивает необходимым информационным материалом все судейские службы соревнований, представителей команд, представителей средств массовой информации;
- к) контролирует процесс установки и наладки компьютерной сети, компьютерной техники и программного обеспечения, необходимые для работы секретариата.

3.6. Права и обязанности заместителей главного судьи (старший судья площадки).

3.6.1. Делегируют, назначают и контролируют рефери и судей во время всех встреч на площадках, находящихся под их управлением.

3.6.2. Наблюдают за исполнением обязанностей рефери и судей на своих площадках и обеспечивают, чтобы назначенные официальные лица соответствовали поставленным перед ними задачам.

3.6.3. Дают указание рефери остановить бой, когда арбитр сигнализирует о нарушении Правил.

3.6.4. Готовят ежедневный письменный отчет для судейского комитета о действиях каждого из официальных лиц, находящихся под их контролем, вместе со своими рекомендациями, если таковые имеются.

3.6.5. Назначают членов бригады для видео повторов.

3.7. Права и обязанности рефери (Приложение №1).

3.7.1. Рефери проводит поединки, включая объявление начала, остановок и окончания встречи.

3.7.2. Присуждает баллы на основе решения судей.

3.7.3. Останавливает поединок, когда замечена травма, болезнь или неспособность участника продолжать бой.

3.7.4. Останавливает поединок, когда выполнена оцениваемая техника, произошло нарушение Правил, либо, если остановка необходима для обеспечения безопасности спортсменов.

3.7.5. Останавливает поединок, когда два или более судей показали оценку или дзегай.

3.7.6. Указывает на замеченные нарушения Правил (включая дзегай), запрашивая подтверждение от судей.

3.7.7. Запрашивает подтверждение решения судей в случаях, когда, по мнению рефери, могут быть основания для пересмотра их предложения о предупреждении или наказании.

3.7.8. Собирает судей для обсуждения рекомендации по дисквалификации (сикаку).

3.7.9. Объясняет арбитру, старшему судье площадки, главному судье, судейскому комитету или апелляционному жюри, если необходимо, основания для принятия судейского решения.

3.7.10. Назначает наказания и выносит предупреждения на основании решения судей.

3.7.11. Объявляет и начинает дополнительный бой, когда это требуется в командных поединках.

3.7.12. Проводит хантей, включая свой собственный голос и объявляет результат.

3.7.13. Разрешает ничьи.

3.7.14. Объявляет победителя.

3.7.15. Полномочия рефери распространяются не только на площадку соревнований, но и на все вокруг ее непосредственного периметра.

3.7.16. Подает все команды и делает все объявления.

3.7.17. Рефери по ката сидит на центральной позиции лицом к спортсменам, а четверо остальных судей должны сидеть по углам площадки.

3.8. Права и обязанности судьи (Приложение №1).

3.8.1. Показывает оценки и дзегай по собственной инициативе.

3.8.2. Показывает свое решение по предупреждениям или наказаниям, предлагаемым рефери.

3.8.3. Реализовывает свое право голосовать для принятия любого решения. Судьи обязаны внимательно следить за действиями участников и показывать рефери свое мнение в следующих случаях:

а) когда заметили оцениваемую технику;

б) когда участник вышел за пределы площадки;

в) когда по запросу рефери необходимо вынести решение по любому другому нарушению.

3.8.4. Каждый судья имеет красный и синий флажки, или устройство ввода данных в случае использования электронного табло.

3.9. Права и обязанности арбитра.

Арбитр помогает заместителю главного судьи (старшему судье площадки) контролировать ход боя. В случае, если решения рефери или судей не соответствуют Правилам, арбитр должен немедленно поднять красный флаг и дать свисток. Заместитель главного судьи должен дать команду рефери остановить бой и исправить ошибку. Запись боя становится официальным документом только после одобрения и подписания арбитра. Перед началом каждого боя арбитр должен убедиться, что участники снабжены одобренной WKF экипировкой. Арбитр не участвует в ротации во время командных матчей.

3.10. Права и обязанности судьи – секретаря.

3.10.1 Судья – секретарь ведет отдельную запись оценок, присуждаемых рефери, и в то же время контролирует действия назначенных судей – хронометристов.

3.11. Судейство ката, ката–группа.

3.11.1. Судейская бригада из пяти судей, которые назначаются на каждый поединок заместителем главного судьи.

3.11.2. Судьи поединка по ката не должны быть из той же организации, что и участники данного поединка.

Пояснения к разделу 3. Судьи и официальные лица:

1. Когда двое или более судей показывают оценку или дзегай одному и тому же спортсмену, рефери должен остановить бой и вынести соответствующее решение. Если рефери не остановил бой, то арбитр должен поднять красный флаг и дать сигнал свистком.
2. Если рефери принимает решение остановить бой по любой другой причине, чем сигнал, поданный двумя или более судьями, он должен подать команду «Ямэ», используя в то же время требуемый жест рукой. После этого судьи показывают свои решения, и рефери объявляет решение, поддержанное двумя или более судьями.
3. В случае, если оба участника имеют оценку, предупреждение или наказание, показанные двумя или более судьями, то обоим участникам должны быть присуждены соответствующие баллы, либо вынесены предупреждения или наказания.
4. Если один участник имеет оценку, предупреждение или наказание, показанные более, чем одним судьей, и оценка или наказание различны у разных судей, то низшая оценка, предупреждение или наказание должны быть применены, если не имеет место большинство голосов для одного уровня оценки, предупреждения или наказания.
5. Если имеет место большинство голосов, но при этом несовпадение среди судей для одного уровня оценки, предупреждения или наказания, то мнение большинства будет преобладать над принципом применения низшей оценки, предупреждения или наказания.
6. При хантей четыре судьи и рефери имеют по одному голосу.
7. Обязанности арбитра – обеспечивать проведение боев в соответствии с Правилами. Арбитр не является дополнительным судьей. Он не имеет права голоса, он не вмешивается в судейство, например, в ситуациях, когда нужно засчитать очко или замечен дзегай. Он несет персональную ответственность за соблюдение процедуры получения балла и наказания. Арбитр не участвует в ротации во время командных матчей.
8. Если рефери не слышал сигнала об окончании боя, судья-секретарь должен подать звуковой сигнал свистком.

9. Судьи никому не имеют права давать объяснения оснований судейства, кроме заместителя главного судьи (старшего судьи площадки), главного судьи, судейского комитета и апелляционного жюри.

10. В результате ситуаций, не нашедших отражения в данном разделе, руководствоваться Приложением №2.

Система оценок, принятие решений в весовых категориях и командных соревнованиях

4.1. Применяется следующая система оценок:

- а) иппон – три балла;
- б) ваза – ари – два балла;
- в) юко – один балл.

4.2. Оценки присуждаются, когда техника проведена в зачетную зону и выполнена в соответствии со следующими критериями:

- а) хорошая форма;
- б) спортивное отношение (поведение);
- в) концентрация (мощное, акцентированное исполнение);
- г) заншин (готовность к продолжению боя);
- д) правильное время;
- е) корректная дистанция.

4.3. Иппон присуждается:

- а) за удары ногами в голову;
- б) за любую оцениваемую технику добивания брошенного или упавшего соперника, тело (торс) которого находится на полу.

4.4. Ваза – ари присуждается:

- 1. а) за удары ногами в туловище.

4.5. Юко присуждается:

- 1. а) за чудан или дзудан дзуки (прямые удары руками);
- б) за чудан или дзедан учи (круговые удары руками).

4.6. Атаки разрешены в следующие зачетные зоны:

- а) голова;
- б) лицо;
- в) шея;
- г) живот;
- д) грудь;
- е) спина;
- ж) бок.

4.7. Эффективная техника, выполненная одновременно с сигналом об окончании боя, засчитывается. Техника, даже эффективная, но выполненная после сигнала «остановить бой» или «закончить бой», не должна оцениваться, и может в результате привести к вынесению наказания нарушителю.

4.8. Никакая техника, даже технически правильная, не засчитывается, если два участника находились в этот момент за пределами площадки. Однако, если один из соперников выполнил эффективную технику, находясь

в пределах площадки и до команды рефери «Ямэ», техника будет оценена. Для того, чтобы быть оцененной, техника должна быть выполнена в зачетную зону. Техника должна соответствующим образом быть контролируема относительно зоны атаки и должна удовлетворять все шесть критериев.

Баллы за техническое действие	Техническое действие
Иппон (3 балла)	Удары ногами уровня дзедан – в лицо или в голову или в шею
Иппон (3 балла)	Любая оцениваемая техника добивания, выполненная против брошенного или самостоятельно упавшего соперника, или против соперника, каким бы то ни было образом не стоящего на ногах. При этом тело (туловище) соперника находится на полу.
Ваза – ари (2 балла)	Удары ногами уровня чудан – в живот или в грудь или в спину или в бок
Юко (1 балл)	Любой прямой удар рукой (дзуки), проведенный в любую из семи зачетных зон
Юко (1 балл)	Любой круговой удар рукой (учи), проведенный в любую из семи зачетных зон

4.9. Для обеспечения безопасности запрещены и влекут за собой предупреждение и наказание, следующие виды бросков: с захватом соперника ниже талии, броски без страховки соперника, опасные броски, броски, когда точка опоры находится выше уровня пояса. Исключение делается для принятой в каратэ техники подсечек, не требующей захвата соперника при выполнении подсечек, таких как аши – барай, ко учи гари, кани – ваза и так далее. После выполнения броска рефери должен дать спортсмену возможность для немедленной попытки нанесения оцениваемой техники.

4.10. Если в отношении спортсмена проведен бросок согласно Правилам, либо спортсмен поскользнулся, упал или каким бы то ни было образом не стоит на ногах, и при этом против него проведена оцениваемая техника, то должна быть вынесена оценка иппон.

4.11. Техника с хорошей формой обладает характеристиками, обеспечивающими эффективность с точки зрения концепций традиционного каратэ.

Спортивное отношение является компонентом хорошей формы и характеризуется отсутствием злобы и агрессии по отношению к сопернику при наличии полной концентрации в процессе выполнения оцениваемой техники;

концентрация определяется мощностью и скоростью техники, ощутимой волей к достижению успеха;

заниин (готовность к продолжению боя) – критерий, наиболее часто не учитываемый при присуждении оценок. Это состояние продолжающейся готовности, при котором спортсмен сохраняет полную концентрацию внимания после выполнения техники, готовность к возможной контратаке соперника. Спортсмен не должен отворачиваться как в процессе выполнения техники, так и после ее завершения, оставаясь лицом к сопернику после атаки;

правильное время – выполнение техники в тот момент времени, когда она будет иметь наибольший потенциальный эффект;

корректная дистанция – выполнение техники на такой дистанции, когда техника будет иметь наибольший потенциальный эффект. То есть, если техника выполнена в отношении противника, который быстро двигается назад, потенциальный эффект от такого удара снижен;

определение дистанции относится к точке, в которой завершенная техника попадает в цель или обозначается близко к цели. Удар рукой или ногой с точкой приложения удара между касанием кожи и 5 сантиметрами от лица, головы или шеи имеет корректную дистанцию. При этом удары уровня дзедан, проведенные на дистанции 5 сантиметров от цели при отсутствии попытки со стороны противника их заблокировать или избежать их, оцениваются при условии, что техника отвечает всем остальным критериям. В соревнованиях юниоров, юниорок, юношей и девушек контакт в голову, лицо или шею не допускается, за исключением очень легкого касания (известного, как «касание кожи») при ударах ногой уровня дзедан, при этом оцениваемая дистанция увеличена до 10 сантиметров;

техника, выполненная с плохой формой или недостаточно мощно, не оценивается;

техника, проведенная ниже пояса, может оцениваться если точка приложения удара находится выше лобковой кости. Шея, а также и горло является зачетной зоной атаки. Контакт в горло не разрешен, но оценка может быть присуждена за тщательно контролируемую технику, без касания;

техника, выполненная в лопатку может быть оценена. Незачетной зоной является та часть плеча, где верхняя плечевая кость соединяется с лопаткой и ключицей;

сигнал об окончании времени означает окончание возможностей получить оценки в данном бою, даже если, не услышав сигнала, рефери немедленно не остановил бой. Сигнал об окончании боя, не означает, что наказания не могут быть вынесены и после него. Наказания могут накладываться судейской бригадой вплоть до того момента, пока участники не покинут площадку после завершения боя. Наказания могут быть вынесены и после этого, но только судейским комитетом;

если два спортсмена нанесли удары друг другу точно одновременно, то критерий оценки «правильное время» по определению не выполнен и корректным судейским решением является не присуждать оценки. Однако оба спортсмена могут получить баллы за соответствующую оцениваемую технику, если каждый из них имеет два флага в свою пользу и оба оцениваемых действия выполнены до команды «Ямэ» и сигнала об окончании времени;

если участник выполнил последовательно более одной оцениваемой техники до остановки боя, то участнику должна быть присуждена оценка за успешно выполненную технику с большим количеством баллов, вне зависимости от последовательности выполнения оцениваемых технических действий. Пример: если удар ногой следует за успешным ударом рукой, то

будет присуждена оценка за удар ногой вне зависимости от того, что оцениваемый удар рукой проведен первым – поскольку оценка за удар ногой выше.

Критерии принятия решений

5.1. Весовые категории, командные соревнования.

Результат встречи определяется при достижении спортсменом чистого преимущества в восемь баллов или по окончании времени боя, когда один из участников имеет большее количество баллов, при равном количестве баллов по сеншу, или по решению судей (хантей), или по хансоку, сикаку или кикен, вынесенного против участника.

5.1.1. В индивидуальных боях ничьи быть не может. Ничья может быть в командных соревнованиях, рефери объявляет ничью (хикиваке), когда бой заканчивается с равными баллами или при отсутствии баллов.

5.1.2. В индивидуальных боях, если после окончания времени боя нет оценок или баллы равны и нет СЕНШУ, то решение должно быть принято финальным голосованием четырех судей и рефери, где каждый отдает свой голос. Решение в пользу одного или другого спортсмена является обязательным и принимается на основе следующих критериев:

- а) отношение, боевой дух и сила, продемонстрированная участниками;
- б) преимущество в тактике и технике;
- в) кто из спортсменов инициировал большее количество действий.

5.1.3. Побеждает команда, имеющая большее количество побед. Если две команды имеют одинаковое число побед, выигрывает та, участники которой набрали большее число баллов, учитывая как выигранные, так и проигранные бои. Максимальная разница в баллах или преимущество, зафиксированное в любом поединке, может быть восемь баллов.

5.1.4. Если две команды имеют одинаковое количество побед и баллов, должен быть проведен решающий бой. Каждая команда может назначить одного из членов команды для участия в дополнительном бою вне зависимости от того участвовал ли данный спортсмен в основной встрече между двумя командами. Если в результате дополнительного боя победитель не будет выявлен на основе преимущества в баллах, или по СЕНШУ, то результат дополнительного боя будет определен на основе хантей в соответствии с подобной процедурой для индивидуальных поединков.

5.1.5. В командных встречах, когда команда выиграла достаточно боев или набрала достаточно количество баллов, чтобы победитель мог быть установлен, встреча объявляется завершенной и дальнейшие бои не проводятся.

5.1.6. В ситуациях, где ака и ао дисквалифицированы в одном и том же бою по хансоку, соперник в следующем круге автоматически получает победу (и результат не объявляется), за исключением ситуации, когда двойная дисквалификация происходит в бою за медаль – в этом случае победитель должен быть определен по хантей.

5.1.7. Решая исход боя при помощи голосования – хантей в конце безрезультатного поединка, рефери должен отступить назад за пределы периметра площадки и объявить – «Хантей», – после чего дать два сигнала свистком. Судьи должны показать свое мнение при помощи флажков и рефери должен одновременно с ними показать свое собственное решение поднятием руки. После этого рефери должен дать судьям один короткий сигнал свистком опустить флажки, затем вернуться на свое место и объявить решение и победителя обычным образом.

5.2. Ката, ката – группа.

5.2.1. Перечень ката.

На соревнованиях разрешается выполнение ката только из официального списка.

Официальный список ката:

Анан	Джион	Папурен
Анан Дай	Джитте	Пассаи
Аннанко	Джуроку	Пинан 1-5
Аояги	Канчин	Рохаи
Бассай Дай	Канку Дай	Саифа (Саиха)
Бассай Шо	Канку Шо	Санчин
Чатаняра Кушанку	Каншу	Сансейру
Чинте	Косокун (Кушанку)	Сансеру
Чинто	Косокун (Кушанку) Дай	Сейчин
Энпи	Косокун (Кушанку) Шо	Сейнчин
Фукюгато 1-2	Косокун Шихо	Сэйпай
Ганкаку	Курурунфа	Сейруй
Гарью	Кусанку	Сейчан (Сейшан)
Гекисэй (Гексэй) 1-2	Матсумура Рохай	Шинпа
Годжушихо	Маттсказе	Шинсей
Годжушихо Дай	Матсумура Бассай	Шисочин
Годжушихо Шо	Мейкьё	Сочин
Хакучо	Миоджо	Супаринпэй
Хангетсу	Найфанчин (Найханшин) 1-3	Текки 1-3
Хауфа	Ниджушихо	Теньшо
Хеиян 1-5	Нипайпо	Тморэй Бассай
Хейку	Нисейши	Усейши (Годжушихо)
Ишимин Бассай	Охан	Унсу (Уншу)
Итосу Рохаи 1-3	Пачу	Ванкан
Джиин	Пейку	Ваншу

Примечания к пункту 5.2. Ката, ката – группа: Названия ката дублируются в связи с различиями в произношении из-за использования латиницы. В некоторых случаях ката может быть известно под другим

названием в разных стилях. В исключительных случаях название ката в разных стилях по факту может быть другим.

Оценка:

При принятии решения в ката и ката – группе, судьи должны оценивать выступление на основе трех основных критериев:

- демонстрируемое ката соответствующему стилю;
- техническое исполнение ката;
- атлетическое исполнение ката.

Выступление оценивается, начиная с поклона перед началом ката и до заключительного поклона после выполнения ката, за исключением боев за медаль в ката – группе, где выступление также как и обратный отсчет времени начинается с поклона перед началом выполнения ката и заканчивается во время выполнения заключительного поклона после исполнения бункай.

Все три основных критерия являются равнозначными. Бункай и ката имеют одинаковую значимость.

5.2.2. Критерии оценки ката и ката-группы.

Исполнение ката	Исполнение бункай(применяется в поединках ката – группы за медали)
1. Соответствие форме и стандартам соответствующего стиля (рю-ха).	1. Соответствие выполненному ката. Использование тех же движений, что и в представленном ката.
2. Техническое исполнение: а) стойки; б) техника; в) промежуточные движения; г) тайминг/синхронизация; д) корректное дыхание; е) концентрация (кимэ); ж) техническая сложность.	2. Техническое исполнение: а) стойки; б) техника; в) промежуточные движения; г) тайминг; д) контроль; е) концентрация (кимэ); ж) сложность исполнения техники.
3. Атлетическое исполнение: а) сила; б) скорость; в) баланс; г) ритм.	3. Атлетическое исполнение: а) сила; б) скорость; в) баланс; г) тайминг.

5.2.3. Ката должно быть реалистичным в боевом понимании и демонстрировать концентрацию, мощь, потенциальный эффект техники. Ката должно демонстрировать силу, мощь и скорость, также как изящность, ритм и баланс.

5.2.4. Каждый судья должен оценить исполненное ката и определить его как вариант традиционного ката, включенного в официальный список ката WKF.

5.2.5. В ката – группе все три члена группы должны начинать выполнение ката лицом в одном направлении в сторону рефери.

5.2.6. Члены команды должны демонстрировать понимание всех аспектов выполняемого ката, также как и синхронизацию.

5.2.7. Тренер и участник несут персональную ответственность за соответствие заявленного на судейском столе ката, конкретному кругу соревнований.

5.2.8. Соревнования по ката в категории до 14 лет. Нет специфических отклонений от стандартных правил, но могут быть использованы ограничения в списке ката в сторону уменьшения сложности.

5.2.9. Соревнования по ката в категории до 12 лет. Нет специфических отклонений от стандартных правил, но могут быть использованы ограничения в списке ката в сторону уменьшения сложности.

Участникам, которые не смогли выполнить ката с первой попытки, следует предоставлять вторую без снижения оценки за первую.

Обязанности спортсменов

6.1. Соревнования по виду спорта каратэ проводятся в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта в следующих возрастных категориях:

Возраст	Ката, весовая категория	Пол
10 – 11 лет	ката	М, Ж
12-13 лет	ката	М, Ж
	36 кг	М
	40 кг	М
	45 кг	М
	51 кг	М
	51+ кг	М
	40 кг	Ж
	45 кг	Ж
	45+ кг	Ж
14-15 лет	Ката	М, Ж
	52 кг	М
	57 кг	М
	63 кг	М
	70 кг	М
	70+ кг	М
	47 кг	Ж
	54 кг	Ж
	54+ кг	Ж
14-17 лет	ката – группа	М, Ж
16-17 лет	55 кг	М
	61 кг	М
	68 кг	М
	76 кг	М
	76+ кг	М
	48 кг	Ж
	53 кг	Ж
	59 кг	Ж
	59+ кг	Ж
16 лет и старше	ката – группа	Ж, М
18-20 лет	ката	Ж, М
	ката – группа	Ж, М
	60 кг	М
	67 кг	М

	75 кг	М
	84 кг	М
	84+ кг	М
	50 кг	Ж
	55 кг	Ж
	61 кг	Ж
	68 кг	Ж
	68+ кг	Ж
18 лет и старше	командные соревнования	М, Ж
	60 кг	М
	67 кг	М
	75 кг	М
	84 кг	М
	84+ кг	М
	50 кг	Ж
	55 кг	Ж
	61 кг	Ж
	68 кг	Ж
	68+ кг	Ж

6.2. Требования, предъявляемые к спортсменам по ката, ката-группе, весовым категориям и командным соревнованиям.

6.2.1. Каждый спортсмен обязан знать и соблюдать Правила вида спорта, Положение о соревнованиях.

6.2.2. Соблюдать общепринятые нормы поведения, быть корректным к спортсменам, судьям, зрителям, ко всему обслуживающему персоналу.

6.2.3. Иметь опрятный внешний вид.

6.2.4. Быть готовым явиться по первому требованию на площадку в течение 1 минуты.

6.2.5. Во время соревнования находиться в месте, отведённом для спортсменов.

6.2.6. Во время или после поединка или выступления покидать площадку только с разрешения рефери.

6.2.7. Соревноваться в полную силу, не допуская фальсификации соревнования.

6.2.8. При невозможности дальнейшего участия в соревновании лично или через официального представителя сообщить об этом главному секретарю до начала поединка или соревнования.

6.2.9. Знать и соблюдать ритуалы соревнований.

6.2.10. Являться на открытие, награждение и закрытие в чистом каратэги.

6.3. Требования, предъявляемые к спортсменам по ката, ката-группе.

6.3.1. В течение соревнований участники исполняют любые традиционные формы ката, за исключением форм ката с применением оружия.

6.3.2. Допускаются вариации ката в соответствии со стилем участника. Участники должны заявить выбранное ката на судейском столе до начала каждого круга.

6.3.3. Участники должны выполнять в каждом круге различные ката. Раз выполненное ката не может быть повторено.

Допуск участников весовых категориях

Процедура взвешивания весовых категориях.

В назначенный регламентом день взвешиваются все участники соревнований во всех весовых категориях.

Взвешивание проводят официальные лица, уполномоченные главным судьей. Весы должны быть ими проверены. Могут использоваться электронные весы. Контрольные весы, используемые на турнире, и весы, используемые на официальном взвешивании, должны быть одной марки и одинаково откалиброваны. Представители команды или любого спортсмена имеют право присутствовать, но не вправе вмешаться в процедуру официального взвешивания.

Вес, зарегистрированный на общем взвешивании, определяет весовую категорию участника на весь период соревнования и является окончательным. Вес не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела. Участник имеет право проводить бои только в той весовой категории, в которой он зарегистрирован на общем взвешивании.

Во время взвешивания спортсмену разрешается взвешиваться на весах для официального взвешивания только один раз. При необходимости, участнику по его просьбе может быть предоставлена возможность проверки своего веса на весах для официального взвешивания.

Участник взвешивается только в плавках (женщины – в плавках и бюстгальтере), которые при необходимости могут быть сняты спортсменом непосредственно при взвешивании. Взвешивание участников соревнований проводится судьями того же пола.

Если общее взвешивание еще не закончено, а вес спортсмена на взвешивании вышел за рамки категории, в которой он заявлен, то представитель команды имеет право заявить его в весовой категории, в рамки которой он укладывается, если данная команда имеет вакантное место в данной категории.

Также команда имеет право заменить одного спортсмена на другого в любое время до окончания комиссии по допуску участников и общего взвешивания, при условии, что каратист был включен в официальную заявку в данной или в любой другой весовой категории.

Разрешенные действия спортсменов

8.1. Весовые категории, командные соревнования.

8.1.1. Удары ногами уровня дзедан – в лицо, голову, шею.

8.1.2. Любая оцениваемая техника добивания, выполненная против брошенного или самостоятельно упавшего соперника, или против соперника, каким бы то ни было образом не стоящего на ногах.

8.1.3. Удары ногами уровня чюдан – в живот, грудь, спину, бок.

8.1.4. Любой прямой удар рукой (дзуки), проведенный в любую из семи зачетных зон.

8.1.5. Любой круговой удар рукой (учи), проведенный в любую из семи зачетных зон.

8.1.6. Исключение делается для принятой в каратэ техники подсечек, не требующих захвата соперника, таких как аши-барай, ко учи гари, кани — ваза и т.п. После выполнения броска рефери должен дать спортсмену возможность для немедленной попытки нанесения оцениваемой техники.

8.1.7. Техника, проведенная ниже пояса, может оцениваться, если точка приложения удара находится выше лобковой кости. Шея, а также и горло является зачетной зоной атаки. Однако контакт в горло не разрешен, но оценка может быть присуждена за тщательно контролируемую технику, без касания.

8.1.8. Техника, выполненная в лопатку, может быть оценена. Незачетной зоной является та часть плеча, где верхняя плечевая кость соединяется с лопаткой и ключицей.

8.1.9. Если два спортсмена нанесли удары друг другу одновременно, то критерий оценки «Правильное время» по определению не выполнен и корректным судейским решением является не присуждать оценки. Однако оба спортсмена могут получить баллы за соответствующую оцениваемую технику, если каждый из них имеет два флажка в свою пользу и оба оцениваемых действия выполнены до команды «Ямэ» и сигнала об окончании времени.

8.1.10. Если участник выполнил последовательно более одной оцениваемой техники до остановки боя, то участнику должна быть присуждена оценка за успешно выполненную технику с большим количеством баллов, вне зависимости от последовательности выполнения оцениваемых технических действий. Пример: если удар ногой следует за успешным ударом рукой, то будет присуждена оценка за удар ногой вне зависимости от того, что оцениваемый удар рукой проведен первым – поскольку оценка за удар ногой выше.

8.2. Ката, ката-группа.

8.2.1. В ката-группе все три спортсмена должны начинать выполнение ката лицом в одном направлении в сторону рефери.

8.2.2. Члены группы должны демонстрировать понимание всех аспектов выполняемого ката, также как и синхронизацию.

8.2.3. Тренер и участник несут персональную ответственность за соответствие заявленного на судейском столе ката, данному конкретному кругу соревнований.

Пояснения к пункту 8:

1. После завершения выполнения ката оба участника должны встать рядом на краю площадки. Рефери подает команду «Хантей» и два свистка, одновременно все судьи должны показать свое решение.
2. Победа отдается ака или ао. Ничья не предусматривается. Судья – секретарь объявляет победителем спортсмена, получившего большинство голосов.
3. Спортсмены кланяются друг другу, затем судейской бригаде, после чего покидают площадку.
4. Если спортсмен не явился по вызову или снялся добровольно (кикен), решение принимается автоматически в пользу оппонента, который в этом случае не должен выполнять предварительно заявленное в данном круге ката. В этом случае победитель или ката-группа могут использовать заявленное ката в дальнейших кругах.

Запрещенные действия спортсменов в весовой категории и командных соревнованиях

Запрещенное поведение в весовой категории и командных соревнованиях подразделяется на две категории: категория 1 и категория 2.

9.1. Категория 1.

9.1.1. Техника с превышением контакта, наносимая в оцениваемые зоны и техника, приводящая к контакту с горлом.

9.1.2. Атаки по рукам или ногам, в пах, суставы или подъем.

9.1.3. Атаки в лицо с применением техник открытой руки.

9.1.4. Опасная или запрещенная бросковая техника.

9.2. Категория 2.

9.2.1. Симуляция несуществующей или преувеличение последствий существующей травмы.

9.2.2. Выход за пределы площадки (дзегай), не вызванный оппонентом.

9.2.3. Пренебрежение защитой или опасное поведение, провоцирующее соперника на нанесение травмы оппоненту, или же отсутствие адекватных действий для самозащиты (мубоби).

9.2.4. Уклонение от боя, лишаящее соперника возможности провести оцениваемую технику.

9.2.5. Пассивность – отсутствие попыток ведения боя. Не применяется, когда осталось меньше 15 секунд до окончания боя.

9.2.6. Клинчи, борьба, толчки, захваты или стояние «грудь в грудь» без попытки выполнить оцениваемую технику или опрокидывание.

9.2.7. Захват соперника двумя руками для любых целей, кроме опрокидывания при захвате ударной ноги соперника.

9.2.8. Захват руки или каратэги соперника одной рукой без немедленной попытки выполнения оцениваемой техники или опрокидывания или удержания соперника одной рукой для предотвращения падения при броске.

9.2.9. Техника, которая по своей природе не может быть контролируема и безопасна для соперника, опасные и неконтролируемые атаки.

9.2.10. Имитация атак головой, коленями или локтями.

9.2.11. Разговоры или насмешки в адрес соперника, неподчинение указаниям рефери, некорректное поведение по отношению к судьям или другие нарушения этикета.

9.2.12. Участники индивидуальных соревнований или команды, не явившиеся по вызову на площадку, должны быть дисквалифицированы (кикен) в данной категории. В командных встречах баллы за несостоявшийся бой устанавливаются как 8-0 в пользу другой команды.

Пояснения к пункту 9. Запрещенные действия спортсменов:

1. Любое запрещенное действие должно быть наказано. Тренированные взрослые спортсмены способны выдержать относительно мощные удары в защищенные мышцами области тела, такие как живот, но голова, лицо, шея, пах и суставы не защищены и особенно подвержены травмам. Таким образом, любая техника, повлекшая травму, должна быть наказана, если только ситуация не вызвана действиями самого потерпевшего. Спортсмены должны выполнять всю технику с контролем и хорошей формой. В противном случае, независимо от типа неконтролируемой техники, должно быть вынесено предупреждение или наказание. Особое внимание необходимо уделять контролю техники на соревнованиях юниоров, юниорок, юношей и девушек.

2. Контакт в лицо – мужчины, женщины (18 лет и старше): контакт разрешается легкий, не приводящий к травме, контролируемый контакт – касание при ударах в лицо, голову и шею (исключая горло). Когда, по мнению рефери, допустимая степень контакта превышена, но при этом шансы спортсмена на достижение победы не снижены, то может быть дано предупреждение (чукоку). За второй контакт при подобных обстоятельствах должно быть вынесено «Кейкоку». Следующее нарушение повлечет за собой «Хансоку Чуй». Любой следующий контакт, даже не столь значительный, чтобы повлиять на шансы соперника на победу, должен быть наказан дисквалификацией «Хансоку».

3. Контакт в лицо – юниоры, юниорки, юноши и девушки: Для юниоров, юниорок, юношей и девушек контакт с использованием техники рук в голову, лицо и шею не допускается. Любой контакт, даже очень легкий – наказывается, за исключением ситуации, вызванной самим спортсменом, получившим удар (мубоби). Удары ногами уровня дзедан с легким касанием кожи оцениваются. Любая техника ногами в голову, лицо или шею, с контактом большим, чем касание кожи, должна повлечь предупреждение или наказание, если только ситуация не была вызвана самим потерпевшим (мубоби).

4. Рефери обязан постоянно осматривать травмированного участника. Небольшая пауза в вынесении судейской оценки позволяет симптомам травмы, таким, как кровотечение из носа, проявить себя. Осмотр позволяет также обнаружить любые попытки преувеличения участником легкой травмы

для получения тактического преимущества. Примерами являются нарочито усиленное дыхание поврежденным носом или сильное растирание лица.

5. Уже имевшая место травма может вызвать симптомы, не соответствующие степени совершенного контакта, и судьи должны принимать это в расчет при рассмотрении наказаний за кажущееся превышение контакта. Например, при внешне относительно легком контакте может возникнуть ситуация, когда спортсмен не может продолжать бой в результате кумулятивного эффекта от травмы, полученной в предыдущем поединке. Рефери должен быть проинформирован врачом о том, что участнику уже оказывалась медицинская помощь.

6. Спортсмены, чрезмерно реагирующие на легкий контакт и пытающиеся повлиять на рефери с целью наказания соперника, (например, прижимают руки к лицу, шатаются или падают без реальной причины), должны быть немедленно наказаны.

7. Симуляция несуществующей травмы является серьезным нарушением Правил. Участнику, симулирующему травму, выносится сикаку, т.е. когда такие ситуации, как падение, катание по полу и другое, не подтверждены наличием очевидной травмы согласно отчету беспристрастного врача.

8. Преувеличение эффекта существующей травмы является менее серьезным нарушением, но также рассматривается, как неприемлемое поведение и поэтому в первом случае преувеличения эффекта травмы спортсмен наказывается как минимум хансоку чуй. Более серьезные преувеличения, такие, как пошатывание, падение на пол, вставание и вновь падение на пол и так далее, в зависимости от степени нарушения могут сразу повлечь за собой решение «Хансоку».

9. Спортсмены, получившие сикаку за симуляцию травмы, удаляются с площадки соревнований и передаются в руки врача для немедленного освидетельствования. Врач представляет отчет о происшедшем до окончания соревнований для рассмотрения судейским комитетом. Спортсмены, симулирующие травмы, должны быть подвергнуты строжайшим наказаниям вплоть до пожизненной дисквалификации за повторные нарушения такого рода.

10. Горло — это уязвимая область и даже наилегчайший контакт должен повлечь за собой предупреждение или наказание, если только ситуация возникла не по вине самого пострадавшего.

11. Если участник травмирован в результате бросковой техники, судьи определяют наказание.

Спортсмен может захватить руку или каратеги соперника одной рукой с целью выполнения броска или оцениваемой техники, но не может удерживать соперника для продолжения технических действий. Захват одной рукой допускается при немедленном выполнении оцениваемой техники или опрокидывания или для предотвращения падения. Удержание двумя руками разрешено только при захвате ударной ноги соперника с целью выполнения опрокидывания.

12. Техника открытой руки запрещена ввиду опасности для органов зрения спортсменов.

13. Дзегай относится к ситуации, когда нога спортсмена или любая часть тела касается пола за пределами площадки. Исключением является ситуация, когда спортсмен физически вытолкнут или брошен соперником за пределы площадки. Необходимо отметить, что предупреждение выносится за первый же случай дзегай. Дзегай определяется, как «выход, не вызванный соперником». Если до окончания боя осталось менее 15 секунд, то рефери должен сразу вынести нарушителю минимум «Хансоку Чуй».

14. Спортсмену, который выполняет оцениваемую технику и выходит за площадку до команды рефери «Ямэ», должна быть присуждена оценка, а дзегай не будет вынесен. Если попытка спортсмена выполнить оцениваемую технику не удалась, то должен быть зафиксирован «Дзегай».

15. Если ао выходит сразу после проведения ака успешной атаки с нанесением оцениваемой техники, то ямэ будет подано в момент выполнения оцениваемой техники и выход ао не будет засчитан. Если ао выходит или вышел в момент проведения оцениваемой атаки ака (при этом ака остается в пределах площадки), то ака должен получить оценку, а ао — наказание дзегай за выход.

16. «Уклонение от боя» относится к ситуации, когда спортсмен пытается лишить соперника возможности выполнить оцениваемую технику, используя затягивание времени. Если участник постоянно отступает без эффективных контратак, удерживает соперника, входит в клинч без необходимости, или сознательно выходит за площадку, лишая соперника возможности провести оцениваемую технику, то он должен быть предупрежден или наказан. Если нарушение происходит за пятнадцать и более секунд до окончания времени боя и участник не имеет предшествующего предупреждения по 2-й категории, то рефери должен предупредить нарушителя, назначив «Чукоку». Если уже было предшествующее нарушение 2-й категории, то результатом будет вынесение «Кейкоку». Если до конца боя осталось менее пятнадцати секунд, рефери должен сразу наказать нарушителя «Хансоку Чуй» (независимо от того, было у него кейкоку категории 2 или нет). Если до этого уже было наказание хансоку чуй категории 2, рефери должен вынести «Хансоку» и присудить победу сопернику. Рефери должен быть уверен, что поведение участника не является защитными действиями от безрассудных или опасных действий соперника. В таком случае атакующий должен быть предупрежден или наказан.

17. Пассивность относится к ситуациям, когда один или оба участника не пытаются обмениваться техническими действиями в течение определенного периода времени.

18. Пример мубоби – случай, когда участник проводит решительную атаку, не заботясь о личной безопасности. Некоторые участники бросают себя в длинный реверсивный удар рукой и при этом не способны блокировать контратаку.

Подобные открытые атаки рассматриваются как акт мубоби и не могут оцениваться. В качестве тактического, театрального хода некоторые бойцы немедленно отворачиваются, чтобы показать мнимое превосходство, продемонстрировать заработанный балл. Они ослабляют собственную защиту и отвлекают внимание соперника. Цель отворачивания – привлечь внимание рефери к их технике. Это также явный случай мубоби. Если нарушивший

Правила спортсмен получил удар с превышением контакта и / или травму в результате своих ошибочных действий, рефери должен вынести предупреждение или наказание категории 2 и должен отклонить вынесение наказания сопернику.

19. Любое грубое некорректное поведение члена официальной делегации может повлечь дисквалификацию и удаление с турнира спортсмена, команды или всей делегации.

Порядок подачи протестов и апелляций в ката, ката-группе, командных соревнованиях и весовых категориях

10.1. Ката, ката-группа, командные соревнования и весовые категории.

10.1.1. Никто не может подать протест по поводу судейства членам судейской бригады.

10.1.2. Если процедура судейства представляется противоречащей Правилам, только представитель организации или при его отсутствии тренер может подать протест.

10.1.3. Протест должен иметь форму письменного заявления, представленного на рассмотрение немедленно после боя, в ходе которого возникла причина протеста. Единственным исключением из этого правила является случай, когда протест касается ошибок в протоколе. Заместитель главного судьи должен быть немедленно извещен об обнаружении административного нарушения.

10.1.4. Протест должен быть представлен на рассмотрение представителю апелляционного жюри. В установленном порядке жюри рассматривает обстоятельства, повлекшие опротестование решения. Рассмотрев все имеющиеся факты, жюри составляет отчет и наделяется полномочиями предпринять такие действия, какие могут потребоваться.

10.1.5. Любой протест, касающийся применения Правил, должен быть составлен в соответствии с процедурой обжалования, определенной Президиумом аккредитованной федерации по виду спорта каратэ и представлен в письменном виде, в утвержденной форме, подписанным официальным представителем команды. После чего протест подается представителю апелляционного жюри.

10.1.6. Состав апелляционного жюри.

Апелляционное жюри состоит из трех рефери – не ниже квалификационной категории спортивного судьи «спортивный судья всероссийской категории», назначенных судейским комитетом. В апелляционное жюри назначается не более одного представителя от одной

региональной спортивной федерации (организации). Судейский комитет назначает трех дополнительных членов апелляционного жюри (им присваиваются номера от 1 до 3), которые автоматически заменяют любого из первоначально назначенных членов жюри в ситуации конфликта интересов, когда член жюри является представителем того же региона (организации), либо связан семейными или родственными отношениями с любой из сторон, вовлеченной в опротестованный инцидент, включая всех членов судейской бригады.

10.1.7. Рассмотрение протеста.

Член апелляционного жюри, принявший протест, обязан созвать апелляционное жюри.

Как только апелляционное жюри создано, оно должно немедленно произвести соответствующее расследование обоснованности причин протеста. Каждый из трех членов жюри обязан вынести свое решение относительно обоснованности протеста. Воздерживаться от участия в голосовании неприемлемо.

10.1.8. Отклоненные протесты.

Если протест признан необоснованным, апелляционное жюри должно назначить одного из своих членов для устного уведомления протестующей стороны о том, что протест отклонен. На протест ставится штамп «отклонен», каждый из членов апелляционного жюри подписывает данный документ, после чего протест передается в общероссийскую спортивную организацию, аккредитованную по виду спорта каратэ.

10.1.9. Протесты, признанные обоснованными.

Если протест признан обоснованным, апелляционное жюри, организационный комитет и судейский комитет должны предпринять соответствующие практические меры для исправления ситуации, включая следующие возможные действия:

- а) пересмотр судейских решений, противоречащих Правилам;
- б) отмену результатов встреч в подгруппе, проведенных с момента инцидента;
- в) повторное проведение встреч, отмененных в результате инцидента;
- г) рекомендации судейскому комитету по оценке судей, вовлеченных в инцидент для вынесения санкций.

На апелляционном жюри лежит ответственность за проявление сдержанности в вынесении решений и принятии мер, которые могут значительно нарушить ход соревнований. Пересмотр процесса отборочных соревнований – это крайняя мера для достижения честного результата.

Если протест признан обоснованным, апелляционное жюри должно назначить одного из своих членов для устного уведомления протестующей стороны о том, что протест удовлетворен. На протест ставится штамп «удовлетворен», каждый из членов апелляционного жюри подписывает данный документ, после чего протест передается в Федерацию.

10.1.10. Отчет об инциденте.

После рассмотрения инцидента вышеуказанным образом, апелляционное жюри должно собраться вновь и составить простой отчет о рассмотрении протеста. В отчете должны быть приведены результаты расследования с указанием причин удовлетворения или отклонения протеста. Отчет должен быть подписан всеми тремя членами апелляционного жюри и передан в Общероссийскую спортивную организацию, аккредитованную по виду спорта каратэ.

10.1.11. Полномочия и ограничения.

Решение апелляционного жюри является окончательным и может быть изменено только решением Президиума федерации. Апелляционное жюри не может выносить санкции или наказания. Его функция – вынесение решения по существу протеста и инициирование необходимых действий со стороны судейского и организационного комитетов для исправления любых судейских процедур, противоречащих Правилам.

10.2. Весовая категория и командные соревнования.

Специальное положение для использования видео контроля. Примечание: данное специальное положение должно трактоваться отдельно и независимо от остальных положений.

На финалах чемпионатов, первенств, Кубков России видео контроль используется по решению судейской коллегии. Использование видео контроля также рекомендовано для других соревнований, где есть такая возможность. При применении видео контроля тренерам даются красные или синие карточки, которые могут быть использованы для протеста в ситуации, когда судьи по мнению тренера пропустили реальный балл его спортсмена.

Бригада состоящая из 2-х судей, назначенных заместителем главного судьи, должна проверить видеозапись и может изменить решение судейской бригады в случае единогласного решения назначенных судей.

Тренерам соперников должны быть выданы карточки. Поднятая во время поединка карточка в обязательном порядке означает просмотр эпизода, с целью подтверждения или отклонения бала.

Если в результате проверки видеозаписи протест был удовлетворен и присуждена оценка, то карточка остается у тренера, и рефери объявляет пересмотренное решение. Если протест отклонен, то карточка должна быть отобрана до окончания поединка и тренер потеряет возможность протестов для данного спортсмена до окончания поединков в подгруппе за исключением поединков за медали.

Пояснения к пункту 10. Порядок подачи протестов и апелляций:

1. Протест должен содержать имена участников, членов судейской бригады, и точные подробности того, что именно опротестовывается. Никакие общие претензии по поводу всеобщих стандартов не могут быть приняты как законный протест. Бремя доказательства обоснованности протеста лежит на истце.
2. Протест рассматривается апелляционным жюри. В частности, жюри должно изучить обстоятельства, представленные в обоснование протеста.

Жюри может также изучить видеозапись и опросить официальных лиц с целью определить обоснованность протеста.

3. Если протест признан апелляционным жюри обоснованным, должны быть предприняты меры, чтобы избежать повторения данного случая на последующих соревнованиях.

4. Если протест признан апелляционным жюри необоснованным, он будет отклонен.

5. Последующие бои не должны быть приостановлены, даже если готовится официальный протест. На арбитре лежит ответственность обеспечения проведения поединка в соответствии с Правилами.

6. В случае административного нарушения, возникшего в ходе встречи, тренер может прямо уведомить об этом заместителя главного судьи. В свою очередь, заместитель главного судьи должен уведомить об этом арбитра и рефери.

Предупреждения и наказания

11.1. Весовые категории, командные соревнования.

11.1.1. Судейский комитет в праве лишить права участия в соревнованиях любое официальное лицо или участника, не соответствующего официальной форме одежды.

11.1.2. Чукоку выносится за первый случай незначительного нарушения Правил по соответствующей категории.

Кейкоку налагается за второе случай небольшого нарушения по соответствующей категории или за нарушения не столь серьезные, чтобы наказать Хансоку чуй.

Хансоку чуй – это предупреждение, предшествующее дисквалификации, обычно выносится в случае нарушений, за которые в данном бою уже было вынесено кейкоку, при этом хансоку чуй может быть назначено сразу, без предварительных наказаний, за серьезные, но не заслуживающие хансоку, нарушения правил.

Хансоку дисквалификация – выносится за очень серьезные нарушения, либо если до этого уже было вынесено наказание хансоку чуй. В командных встречах спортсмен, победивший в результате хансоку, полученного соперником, получает восемь баллов, а очки нарушившего Правила обнуляются.

Сикаку означает дисквалификацию и удаление с данного турнира, соревнований, или матча. Предел времени, на которое выносится сикаку и в течение которого спортсмен дисквалифицирован, определяет судейский комитет. Сикаку может быть вынесено, если участник не подчиняется указаниям рефери, действует злобно, или совершает акт, наносящий ущерб престижу и чести каратэ, или же какие-либо другие его действия грубо нарушают Правила вида спорта и наносят ущерб духу турнира. В командных соревнованиях спортсмен, победивший в результате сикаку, полученного соперником, получает восемь баллов, а очки нарушившего Правила обнуляются, счет поединка устанавливается 8:0.

Пояснения к пункту 11.1. Предупреждения и наказания:

1. Существуют три степени предупреждений: чукоку, кейкоку и хансоку чуй. Предупреждение – это коррекция, призванная ясно указать на факт нарушения спортсменом Правил, но без вынесения немедленного наказания.
2. Существуют два вида наказаний: хансоку и сикаку. Оба наказания выносятся за нарушения Правил и влекут за собой дисквалификацию либо в данном бою (хансоку), либо с турнира в целом (сикаку) с возможной приостановкой участия в соревнованиях на дополнительный период времени.
3. Предупреждения категории 1 и категории 2 не суммируются перекрестным образом.
4. Предупреждение может быть вынесено непосредственно за нарушение Правил, но в случае, если оно уже однажды дано, повторение нарушений данной категории должно сопровождаться повышением уровня вынесенного предупреждения и наказания. Например, невозможно дать предупреждение или наказание за превышение контакта, а затем дать другое предупреждение того же уровня за второй случай превышения контакта.
5. Чукоку обычно выносится за первый случай нарушения Правил, когда шансы спортсмена на победу не снижены в результате ошибки оппонента.
6. Кейкоку, как правило, дается, когда потенциал спортсмена для достижения победы слегка уменьшен (по мнению судей) в результате нарушения Правил его соперником.
7. Хансоку чуй — может быть вынесено сразу или после Кейкоку и используется в случаях, когда потенциал участника для достижения победы был серьезно снижен (по мнению судей) в результате нарушения Правил его соперником.
8. Хансоку выносится за накопившиеся предупреждения, но может быть вынесено сразу и непосредственно за серьезное нарушение Правил. Оно используется, когда, по мнению судей, в результате нарушения правил со стороны соперника потенциал участника для достижения победы фактически сведен к нулю.
9. О каждом спортсмене, получившем хансоку за нанесенную сопернику травму, и действовавшем по мнению судей и заместителя главного судьи безрассудно и опасно, или признанным не имеющим достаточного опыта для участия в соревнованиях по правилам WKF, должно быть доложено в судейский комитет. Судейский комитет будет решать, должен ли указанный спортсмен быть отстранен от оставшейся части данных соревнований и/или от последующих соревнований.
10. Сикаку может быть вынесено сразу без предупреждений любого вида. Участник может вообще ничего не сделать, чтобы заработать сикаку – достаточно, чтобы тренер или не участвующие в боях члены делегации данного участника совершили что-либо, наносящее ущерб престижу и чести каратэ-до. Если рефери уверен, что участник действовал злобно, то независимо от того, привело это или нет к физической травме, сикаку, а не хансоку является правильным наказанием.
11. Сикаку должно быть объявлено публично.

12. В командных матчах, если член команды получает кикен или дисквалифицирован (хансоку или сикаку), то его баллы в данном бою (если таковые есть) обнуляются и соперник получает восемь баллов (счет поединка фиксируется 8:0).

11.2. Ката, ката-группа.

11.2.1. Дисквалификация.

Спортсмен или команда могут быть дисквалифицированы по любой из следующих причин:

- а) выполнение нерегламентированного ката или ката отличного от заявленного;
- б) невыполнение участником поклона перед началом или после завершения исполнения ката;
- в) слишком длинная пауза или остановка во время исполнения ката;
- г) создание помех судейской бригаде (таких, как физический контакт или угроза физического контакта, при которой судья вынужден уклониться или сдвинуться с места из соображений безопасности);
- д) падение пояса во время выступления;
- е) превышение разрешенного лимита времени для исполнения ката и бункай (6 минут);
- ж) Выполнение техники опрокидывания ножницами в область шеи в БУНКАЙ (Кани Басуми)
- з) невыполнение требований старшего судьи или недостойное поведение.

11.2.2. Ошибки.

Следующие ошибки, если они очевидны, должны быть приняты во внимание согласно вышеуказанным критериям:

- а) незначительная потеря баланса;
- б) выполнение движения в некорректной или незаконченной манере, такое как не полностью выполненная техника (блок, атака) или удар мимо цели;
- в) несинхронное движение, такое как окончание выполнения техники до остановки тела или нарушение синхронности при выполнении ката в ката – группе;
- г) использование звуковых сигналов (любым членом группы) или театральность (топанье ногами, удары по груди, рукам, каратэ-ги, несоответствующие громкие выдохи) автоматически наказываются судьями снижением оценки технического исполнения ката (снижение до нулевого значения одной трети общего счета);
- д) сползание пояса до уровня бедер во время выступления;
- е) затягивание времени во время выхода на площадку, длительные поклоны или паузы перед началом или после выполнения ката;
- ж) отвлечение судей движением вокруг татами в то время как соперник выполняет ката;
- з) нанесение травмы во время исполнения бункай из-за неконтролируемой техники.

Порядок хода поединка

12.1. Ката, ката-группа, командные соревнования, весовые категории.

12.1.2. Соревнования могут проводиться по следующим системам:

Круговая система. Система, при которой спортсмены в одной программе встречаются каждый с каждым для выявления победителя и распределения мест среди спортсменов. Разыгрывается 1 третье место. Для определения победителя в круговой системе и кубковой (в подгруппе) применяются следующие критерии в указанном порядке:

а) количество побед: победителем является спортсмен, одержавший наибольшее количество побед среди всех участников;

б) при равном количестве побед победителем является спортсмен, в сумме набравший наибольшее количество баллов во всех поединках;

в) в случае равенства набранных баллов, победителем является спортсмен, пропустивший в сумме наименьшее количество баллов во всех поединках.

12.1.3. Система до двух поражений. Система, при которой спортсмены выбывают после двух поражений.

12.1.4. Олимпийская система. Система с выбыванием, при которой спортсмены делятся на подгруппы, в зависимости от количества участников. Разыгрывается 2 третьих места.

12.1.4.1. Олимпийская система с утешительными поединками. Система, при которой спортсмены, проигравшие финалисту, будут разыгрывать 3 место.

12.1.4.2. Олимпийская система без утешительных поединков. Система, при которой спортсмены, проигравшие в полуфинале, занимают 3 места.

12.1.5. Кубковая система. Система, при которой спортсмены делятся на 2 подгруппы (А и Б). В каждой подгруппе спортсмены встречаются между собой, для выявления 1 – 2 места в подгруппе. После выявления 1 – 2 номера, 1 номер подгруппы А встречается со 2 номером подгруппы Б, 2 номер подгруппы А встречается с 1 номером подгруппы Б. Победители выходят в финал. Проигравшие — встречаются в поединке за 3 место. Места ниже 4 –го не определяются.

12.1.6. Комбинированная система. Когда используется круговая система или система до двух поражений и олимпийская система.

12.2. Жеребьевку проводит главный секретарь соревнований.

12.3. Весовые категории, командные соревнования.

12.3.1. Термины и жесты, используемые рефери и судьями при проведении встречи, должны соответствовать Приложениям №1 и №2.

12.3.2. Рефери и судьи должны занять свои предписанные позиции и после обмена поклонами между участниками рефери объявляет: «шобу хаджимэ» и бой начинается.

12.3.3. Рефери останавливает схватку командой «Ямэ». При необходимости, рефери приказывает участникам занять их исходные позиции (мотто на ичи).

12.3.4. Когда рефери возвращается на свое место, судьи показывают свое мнение при помощи сигналов. В случае, если присуждается оценка, рефери обозначает соответствующего участника (ака или ао), область атаки (чудан или дзедан), оцениваемую технику (дзуки, учи или гери), и затем присуждает соответствующий балл, используя положенный жест. Рефери возобновляет бой командой «тсузукетэ хаджимэ».

12.3.5. Когда участник получил чистое преимущество в восемь баллов в ходе боя, рефери должен скомандовать «Ямэ» и приказать участникам вернуться на свои исходные линии, а сам вернуться на свою. Затем объявляется победитель и рефери показывает это, поднимая руку в сторону победителя и объявляя: ао (ака) но качи. На этом бой окончен.

12.3.6. Если время боя истекло, участник, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Рефери поднимает руку в сторону победителя и объявляет ао (ака) но качи. На этом бой окончен.

12.3.7. В случае равенства баллов при ситуации сеншу (проведение первой оцениваемой техники), спортсмен получивший сеншу объявляется победителем. Рефери поднимает руку в сторону победителя и объявляет ао (ака) но качи.

12.3.8. В случае равенства или отсутствия баллов (нет сеншу) по окончании безрезультатно закончившегося боя судейская бригада (рефери и четыре судьи) должна определить победителя с помощью процедуры хантей.

12.3.9. В следующих ситуациях рефери должен объявить «Ямэ» и приостановить бой:

- а) когда оба или один из участников находятся вне площадки;
- б) когда рефери приказывает участнику привести в порядок его каратэги или защитную экипировку;
- в) когда участник нарушил Правила;
- г) когда рефери считает, что один или оба участника не могут продолжать бой из-за травмы, болезни или по другой причине. Принимая во внимание мнение врача соревнований, рефери решает, можно ли продолжить поединок;
- д) когда участник захватывает соперника и не выполняет немедленно технику или бросок;
- е) когда один или оба участника упали или брошены и никто из соперников немедленно не выполняет оцениваемую технику;
- ж) когда оба спортсмена вошли в захват или в клинч без немедленного успешного выполнения оцениваемой техники или броска;
- з) когда оба спортсмена стоят грудь в грудь без попытки немедленно выполнить бросок или другую технику;
- и) если оба участника оказались на полу вследствие падения или попытки броска и начали бороться;
- к) когда оценка или дзегай показаны двумя или более судьями одному и тому же спортсмену;

л) когда, по мнению рефери, была выполнена оцениваемая техника или совершено нарушение Правил, либо в ситуации, когда необходимо остановить бой из соображений безопасности;

м) по требованию заместителя главного судьи.

12.3.10. В личных соревнованиях после проведения жеребьевки замена одного участника другим не допускается.

12.3.11. В командных соревнованиях среди мужчин участвуют команды состоящие из семи участников – членов команды, из которых пять участвуют в круге соревнований, двое запасных на указанный круг.

12.3.12. В командных соревнованиях среди женщин участвуют четыре участницы – члены команды, трое из которых участвуют в круге соревнований, один запасной на указанный круг.

12.3.13. Перед каждой командной встречей (кругом) представитель команды или тренер должен представить рефери заявку, содержащую имена и порядок выступлений участников команды. В заявке представлены любые пять из семи (мужчины) или три из четырех (женщины) членов команды и их порядок выступлений.

Для каждого круга устанавливается своя очередность выступления спортсменов. Но до завершения круга заявленный порядок не может быть изменен.

12.3.14. Команда должна быть дисквалифицирована, если любой из ее членов или ее тренер меняет состав команды или порядок выступлений без заявки представленной рефери.

12.3.15. В командных встречах при поражении в одном из поединков по дисквалификации, все баллы дисквалифицированного участника обнуляются и в данном поединке должен быть зафиксирован счет 8-0 в пользу другой команды.

12.3.16. Спортсмен или спортсмены не явившиеся по вызову на площадку, должны быть дисквалифицированы (кикен).

В командных встречах баллы за каждый несостоявшийся поединок должны быть установлены как 8-0 в пользу другой команды.

Пояснения к пункту 12.1.-12.3. Порядок хода поединка.

1. Начиная бой, рефери вначале приглашает участников подойти к их исходным линиям. Если участник занимает позицию до сигнала, он должен быть удален за линию площадки. Участники должны надлежащим образом поклониться друг другу – быстрый кивок невежлив и недостаточен. Рефери может призвать участников к поклону жестом рук (как показано в Приложении №1 к Правилам), если никто из участников не желает кланяться первым.

2. Возобновляя бой, Рефери должен проверить, чтобы оба участника стояли на своих линиях в позиции готовности. Участники прыгающие вверх вниз, совершающие суетливые движения должны быть остановлены, прежде чем бой может быть возобновлен. Рефери должен возобновлять бой с минимальной задержкой.

3. Спортсмены должны поклониться друг другу в начале и в конце каждого боя.
4. Перед каждой командной встречей представитель команды должен представить на официальный стол официальную форму – заявку, содержащую имена и порядок выступлений участников команды. В заявке представлены любые из семи или четырех членов полной команды и их порядок выступлений. Порядок выступлений может изменяться в каждом круге, при этом новый порядок выступлений должен быть представлен до начала очередного круга, но раз заявленный, порядок не может быть изменен до завершения круга.
5. Команда должна быть дисквалифицирована, если любой из ее членов или ее тренер меняет состав команды или порядок выступлений без письменного уведомления до начала круга.
6. В командных встречах при поражении в индивидуальном поединке по хансоку или сикаку, все баллы дисквалифицированного участника обнуляются и счет 8-0 в пользу другой команды должен быть зафиксирован в данном поединке.
7. При построении в линию перед командной встречей команда должна представлять заявленных бойцов. Не участвующие бойцы и тренер не принимают участие в построении и должны сидеть в отведенной для них зоне.
8. Заявка с порядком выступлений спортсменов может быть подана тренером, или уполномоченным членом команды. Если ее подает тренер, он должен быть однозначно идентифицируем как таковой, в противном случае заявка может быть не принята. Заявка должна включать название организации, цвет пояса, определенный для команды на данный матч и порядок выступлений членов команды. Должны быть указаны имена участников и их турнирные номера. Заявка должна быть подписана тренером или уполномоченным членом команды.
9. Если из-за ошибки протокола, в поединке участвовали несоответствующие участники, то, независимо от результата, данный поединок / командная встреча объявляется недействительным. Чтобы сократить число подобных ошибок, победитель каждого боя / командной встречи должен подтвердить свою победу на контрольном столе, прежде чем покинуть площадку.
10. В индивидуальных встречах замена одного участника другим после окончания комиссии по допуску участников не допускается.
11. При построении в линию перед командной встречей команда должна представлять заявленных бойцов. Не участвующие спортсмены и тренер не принимают участие в построении и должны сидеть в отведенной для них зоне.
12. Для участия в соревнованиях мужские команды должны представить как минимум трех спортсменов, женские команды должны представить как минимум двух спортсменок. Команда, имеющая в своем составе количество спортсменов меньше требуемого, будет снята с поединка (кикен).

13. Тренеры должны представить на официальный судейский стол порядок выступления спортсменов. Тренер должен сидеть на стуле (место для тренера должно быть обеспечено) и не должен влиять на нормальный ход поединка словом или делом.

14. Если из-за ошибки протокола, в поединке участвовали несоответствующие участники, то, независимо от результата, данный поединок/командная встреча объявляется недействительным. Чтобы сократить число подобных ошибок, победитель каждого поединка / командной встречи должен подтвердить свою победу на контрольном столе, прежде чем покинуть площадку.

12.4. Продолжительность поединка в весовой категории, командных соревнованиях.

12.4.1. Продолжительность поединка для мужчин определена три минуты (как в командных соревнованиях, так и в весовых категориях). Для женщин продолжительность поединков – две минуты. Юниоры 18-20 лет продолжительность боя – 3 минуты, юниорки – 2 минуты. Продолжительность боя для юниоров, юниорок, юношей, девушек, (14-15 лет, 16-17 лет) – 2 минуты. Для юношей и девушек 12-13 лет – 1,5 минуты.

12.4.2. Отсчет времени боя начинается по сигналу рефери начать бой и останавливается каждый раз, когда рефери командует «Ямэ».

12.4.3. Судья – хронометрист подает сигналы с помощью ясно слышимого гонга или зуммера, обозначающие «осталось 15 секунд» и «время закончилось». Сигнал «время закончилось» означает окончание боя.

12.4.4. Между поединками спортсменам дается время для отдыха и смены экипировки, эквивалентное стандартному времени поединка. Единственным исключением являются поединки, где в случае смены цвета экипировки, время между поединками увеличивается до пяти минут.

12.5. Ката, ката-группа.

12.5.1. Соревнования по ката имеют форму ката – группы или индивидуальных матчей. Ката – группа – это соревнования между группами, состоящими из трех спортсменов. Каждая ката – группа может состоять или только из мужчин, или только из женщин. Индивидуальные соревнования по ката проводятся отдельно по категориям среди мужчин и женщин.

12.5.2. Применяется система отборочных соревнований с выбыванием после одного поражения и «утешительными» поединками за третье место.

12.5.3. Допускаются вариации ката в соответствии со стилем каратэ участника.

12.5.4. Участники должны заявить выбранное ката на судейском столе до начала каждого круга.

12.5.5. Участники должны выполнять в каждом круге различные ката. Раз выполненное ката не может быть повторено.

12.5.6. В поединках за медаль в ката – группе, команды выполняют ката по своему выбору как обычно. Затем они демонстрируют значение бункай. Общее время, разрешенное на демонстрацию ката и бункай составляет шесть минут. Официальный секундометрист начинает обратный отсчет времени в

момент, когда члены команды выполняют поклон перед началом ката и останавливает секундомер в момент заключительного поклона после выполнения бункай. Группа, не выполнившая поклон перед началом и после завершения выступления или превысившая разрешенные шесть минут времени, будет дисквалифицирована. Использование традиционного оружия, вспомогательного оборудования или дополнительной одежды не допускается.

12.5.7. Количество требуемых ката зависит от количества участников и команд при проведении соревнований по олимпийской системе, как ниже приведено в таблице. Свободные позиции в списке жеребьевки считаются как спортсмены или команды.

Количество спортсменов или групп	Количество требуемых ката
65-128	7
33-64	6
17-32	5
9-16	4
5-8	3
4	2

12.5.8. В начале каждой встречи, после вызова спортсменов на площадку, два участника или две группы, один с красным поясом (Ака) и другой с синим поясом (ао), становятся на одну линию на краю площадки лицом к рефери. После поклона судейской бригаде, а затем друг другу ао делает шаг назад за линию площадки. После выхода к стартовой позиции и выполнения поклона, ака четко называет ката и начинает его демонстрировать. После завершения выполнения ката ака выполняет поклон, покидает площадку и ожидает выполнения ката ао. После завершения выполнения ката ао, оба участника возвращаются на исходную позицию на край площадки и ожидают решения судейской бригады.

12.5.9. Если рефери считает, что участник должен быть дисквалифицирован, он может позвать других судей для того, чтобы вынести решение.

12.5.10. Если участник дисквалифицирован, рефери в его сторону, внизу скрещивает и разводит флажки, а затем поднимает флаг, указывающий победителя в сторону соответствующего спортсмена.

12.5.11. После завершения выполнения ката оба участника должны встать рядом на краю площадки. Рефери подает команду хантей и два свистка, одновременно все судьи должны показать свое решение. В случае, когда оба участника ака и ао дисквалифицированы в одном и том же круге (двойная дисквалификация), их оппоненты в следующем круге свободны (результат в этом случае не оглашается). Если двойная дисквалификация происходит в бою за медаль, то в этом случае победитель будет выявлен по хантей.

12.5.12. Победа отдается ака или ао. Ничейного результата быть не может. Участник, получивший большинство голосов, объявляется победителем.

12.5.13. В случае, когда после начала выступления спортсмена, его оппонент снимается с соревнований, победа спортсмену присуждается по

кикен соперника. В этом случае данный спортсмен может использовать выполненный ката в любом из последующих раундов.

12.5.14. Спортсмены кланяются друг другу, затем судьям и покидают соревновательную зону.

Пояснения к пункту 12.4.-12.5. Ката, ката-группа:

1. Стартовая позиция для выполнения ката находится внутри периметра площадки для соревнований.
2. Рефери командует Хантей и дает два свистка. Судьи поднимают флажки одновременно. После некоторого времени, достаточного для подсчета голосов (приблизительно 5 секунд), флажки должны быть опущены после еще одного короткого свистка рефери.
3. Если спортсмен или команда не явились по вызову или снялись добровольно (кикен), решение принимается автоматически в пользу оппонента, который в этом случае не должен выполнять предварительно заявленное в данном круге ката. В этом случае победитель или команда-победитель могут использовать заявленное ката в дальнейших кругах.

Медицинское обеспечение

13.1. Основной этап медицинского обеспечения соревнований по каратэ начинается с работы врачей в мандатной комиссии. Врачи, работающие в мандатной комиссии, проверяют документы на допуск участников к соревнованиям, при определении возрастной группы, необходимо четко руководствоваться положением, где четко должны быть указаны возрастные и весовые параметры спортсмена. Условные допуски при отсутствии или неправильном оформлении медицинской документации не разрешаются.

13.2. По окончании соревнований главный врач составляет отчет, который передает главному судье. В отчете должны быть сведения о количестве участников, допущенных к соревнованиям, дается характеристика места проведения соревнований, указывается количество, классификация полученных травм, объем медицинской помощи. Отдельно отмечаются все случаи получения тяжелых и среднетяжелых травм. Указывается количество снятых с соревнований спортсменов по медицинским показаниям, количество госпитализированных спортсменов и причина госпитализации. Проводится анализ, даются предложения и замечания.

13.3. Травмы и несчастные случаи на соревнованиях.

13.3.1. Кикен (или потеря способности продолжать бой) – решение принимаемое, когда участник или участники не являются по вызову на площадку, не в состоянии продолжить схватку, прерывают ее, или сняты по распоряжению рефери. Основанием для этого может послужить травма, не вызванная действиями соперника.

13.3.2. Если два участника травмируют друг друга одновременно, или страдают от последствий ранее полученных травм и признаны врачом соревнований неспособными продолжать бой, то победа присуждается тому

из них, кто набрал к этому времени больше очков. В индивидуальных встречах, если очки равны, то результат боя определяется голосованием (хантей). В командных встречах в таком случае рефери должен объявить ничью (хикиваке). Если данная ситуация возникла в решающем бою командного матча, то результат боя определяется голосованием (Хантей).

13.3.3. Травмированный участник, признанный врачом соревнований неспособным продолжать бой, не может снова участвовать в боях данных соревнований.

13.3.4. Травмированный участник, выигравший бой путем дисквалификации соперника ввиду нанесенной травмы, не допускается к дальнейшему участию в боях данных соревнованиях без разрешения врача. Если спортсмен травмирован, он может выиграть второй бой по дисквалификации соперника, но будет немедленно отстранен от дальнейшего участия в соревнованиях в весовой категории или командных соревнованиях на этом турнире.

13.3.5. Если участник получил травму, рефери обязан сразу же остановить бой и вызвать врача. Врач уполномочен, только поставить диагноз и обработать травму.

13.3.6. Участнику, получившему травму в ходе боя, может оказываться медицинская помощь не более трех минут. Если медицинская помощь не завершена в допустимое время, рефери принимает решение, должен ли данный участник быть признан неспособным продолжать бой или необходимо добавить время для оказания медицинской помощи.

13.3.7. Любой участник, который упал, брошен, или сбит с ног, и не смог полностью выпрямиться на ногах в течение десяти секунд, признается неспособным продолжать бой и автоматически снимается с поединков в весовой категории и командных соревнованиях на данном турнире. В случае, если спортсмен упал, брошен или сбит с ног и не выпрямился на ногах немедленно, рефери должен подзвать врача и начать отсчет времени десяти секунд, показывая отсчет пальцами руки. По окончании 10 секунд рефери делает жест торимасэн. Во всех случаях, когда был включен отсчет 10 секунд, должен быть вызван доктор для проверки состояния спортсмена. Для инцидентов, подпадающих под действие Правила 10 секунд, состояние спортсмена может быть проверено на татами.

Пояснения к пункту 13. Медицинское обеспечение:

1. Когда врач объявляет спортсмена неспособным продолжать бой, соответствующая запись должна быть сделана в карточке участника. Степень травмы должна быть зафиксирована так, чтобы это было ясно другим судейским бригадам.

2. Участник может победить ввиду дисквалификации оппонента из-за накопившихся небольших нарушений категории 1. При этом победитель не получил значительной травмы. Повторная победа подобным образом должна повлечь отстранение от дальнейшего участия в соревнованиях, даже если участник физически в состоянии продолжать поединки.

3. Если спортсмен травмирован и нуждается в медицинской помощи, рефери должен вызвать врача поднятием руки и командой голосом «Доктор!».
4. Если физически это возможно, травмированный участник должен быть выведен за татами для проверки его состояния и оказания врачом медицинской помощи.
5. Врач обязан давать рекомендации по безопасности, только если они касаются правильного медицинского обеспечения для данного травмированного участника.
6. При применении «правила десяти секунд» время засекается специально назначенным для этого хронометристом. Предупредительный сигнал дается на седьмой секунде, за ним следует окончательный сигнал – по истечении десяти секунд. Судья – хронометрист включает часы только по сигналу Рефери. Судья – хронометрист должен остановить часы, когда спортсмен полностью выпрямился и рефери поднял руку.
7. Судейская бригада определяет победителя в ситуациях вынесения «Кикен», «Хансоку» или «Сикаку».
8. Когда врач объявляет спортсмена неспособным продолжать бой, соответствующая запись должна быть сделана в отчете врача. Степень травмы должна быть зафиксирована так, чтобы это было ясно другим судейским бригадам.

Использование видеоконтроля для весовых категория, командных соревнований

При применении видео контроля тренерам даются красные или синие карточки, которые могут быть использованы в ситуации, когда судьи по мнению тренера пропустили балл его спортсмена.

Бригада, состоящая из 2-х судей, назначенных заместителем главного судьи или главным судьей не ниже квалификации СВК, должна проверить видеозапись и может изменить решение судейской бригады в случае единогласного решения назначенных.

Если в результате проверки видеозаписи протест был удовлетворен и должна быть присуждена оценка, то карточка остается у тренера и рефери должен объявить пересмотренное решение. Если протест отклонен, то карточка должна быть отобрана до окончания поединка и тренер потеряет возможность протестов для данного спортсмена до окончания поединков в подгруппе за исключением поединков за медали, где обоим тренерам соперников должны быть выданы карточки, позволяющие им получить возможность протестовать за баллы.

Использование видео-повторов на соревнованиях фиксируется в положении о проведении соревнований, с согласования главного судьи соревнований.

Термины и сокращения

1. Ака – спортсмен в красной экипировке. При вызове на бой называется первым, и встает справа от рефери.

2. Ака (ао) но качи – рефери поднимает свою руку наклонно вверх в сторону победителя.
3. Ака (ао) иппон – красный (синий) получает 3 балла. Рефери поднимает руку вверх под углом 45 градусов в сторону заработавшего оценку спортсмена.
4. Ака (ао) ваза — ари – красный (синий) получает 2 балла. Рефери вытягивает руку на уровне плеча в сторону заработавшего оценку спортсмена.
5. Ака (ао) – красный (синий) получает 1 балл. Рефери вытягивает руку под 45 градусов вниз в сторону заработавшего оценку спортсмена.
6. Ао – спортсмен в синей экипировке. При вызове на бой называется вторым, и встает слева от рефери.
7. Атоши бараку – до окончания поединка осталось 15 секунд. Звуковой сигнал должен подать судья-хронометрист за 15 секунд до окончания боя. При этом рефери должен объявить «Атоши бараку».
8. Дзегай – выход за площадку, не вызванный действиями соперника. Рефери указательным пальцем показывает в сторону нарушителя, показывая судьям, что участник вышел за площадку.
9. Ж – женский пол.
10. Каратэги – специализированная одежда для занятий видом спорта каратэ.
11. Кейкоку – предупреждение. Рефери показывает нарушение 1 или 2 категории и направляет свой указательный палец под углом 45 градусов вниз в направлении нарушителя.
12. Кикен – отказ от боя. Рефери указывает вниз под углом 45 градусов в направлении стартовой линии участника. Участник снимается с поединков в данной категории.
13. Кумитэ – поединки в весовых категориях и командных соревнованиях.
14. М – мужской пол.
15. Мото но ичи – стартовая позиция. Спортсмены и рефери занимают свои стартовые позиции.
16. Мубоби – пренебрежение собственной безопасностью. Рефери касается своего лица, затем поворачивает руку ребром ладони вперед и двигает ею вправо влево, показывая Судьям, что спортсмен угрожает собственной безопасности.
17. Сеншу – преимущество получения первого оцениваемого технического действия.
18. Сикаку – дисквалификация – покинуть соревнования. Рефери сначала указательным пальцем под углом 45 градусов показывает в направлении нарушителя затем круговым движением изнутри наружу выпрямляет руку, указывая назад за спину с объявлением ака (ао) сикаку. Затем он объявляет победу сопернику.
19. Хантей – решение. Рефери дает команду для принятия решения в конце безрезультативного поединка. После короткого двойного свистка судьи

отдают свой голос сигналом флага, а рефери показывает свой голос поднятием руки.

20. Хансоку – дисквалификация. Рефери показывает нарушение 1-й или 2-й Категории и направляет свой указательный палец под углом 45 градусов вверх в направлении нарушителя, затем объявляет победу сопернику.

21. Хансоку чуй – предупреждение о дисквалификации. Рефери показывает нарушение 1-й или 2-й Категории и направляет свой указательный палец горизонтально в направлении нарушителя

22. Хачимаки – религиозный женский головной убор.

23. Хикиваке – ничья. В случае ничейного боя, рефери скрещивает свои руки и затем разводит их в стороны ладонями вперед.

24. Шобу хаджимэ – начало поединка. После объявления рефери делает шаг назад.

25. Цузукетэ – возобновление боя в случае несанкционированного прерывания.

26. Цузукетэ хаджимэ – продолжить поединок после остановки. Рефери становится в переднюю стойку, делая шаг назад. Когда рефери произносит цузукетэ, он разводит руки ладонями в сторону соперников. Когда он произносит хаджимэ, он поворачивает ладони внутрь и быстро сводит их напротив друг друга, в то же время подтягивая переднюю ногу назад.

27. Чукоку – предупреждение. Рефери показывает нарушение 1-й или 2-й категории.

28. Шуго – сбор судей. Рефери созывает судей в конце встречи или боя, или для того, чтобы рекомендовать сикаку.

29. Ямэ – стоп. Прерывание или окончание боя. Когда рефери подает команду «Ямэ», он делает рубящее движение рукой сверху вниз.

Приложение 1 к правилам вида спорта каратэ

Команды и жесты

Шомен-ни-рэй

Рефери вытягивает руки ладонями вперед.

Отагай-ни-рэй

Рефери движением рук призывает спортсменов поклониться друг другу.

Шобу хаджимэ

Начать поединок! После объявления Рефери делает шаг назад.

Ямэ

Стоп!

Прерывание или окончание встречи или боя. Подавая команду, Рефери делает рубящее движение рукой сверху вниз

Цузукете Хаджимэ

Продолжить бой!

Рефери становится в переднюю стойку, делая шаг назад. Когда Рефери произносит цузукетэ, он разводит руки ладонями в сторону соперников. Когда он произносит хаджимэ, он поворачивает ладони внутрь и быстро сводит их напротив друг друга, в то же время подтягивая переднюю ногу назад.

Юко (один балл)

Рефери вытягивает руку под 45 градусов вниз в сторону заработавшего оценку спортсмена.

Ваза — ари (два балла)

Рефери вытягивает руку на уровне плеча в сторону спортсмена, заработавшего оценку

Иппон (три балла)

Рефери вытягивает руку вверх под углом 45 градусов в сторону спортсмена, заработавшего оценку

Отмена последнего решения

Когда оценка или наказание были даны по ошибке Рефери поворачивается к спортсмену, объявляет «Ака» или «Ао», скрещивает руки, затем делает рубящее движение ладонями вниз, показывая, что последнее решение отменено

Но качи (победа)

В конце встречи или боя, объявляя «ака (или ао) но качи». Рефери поднимает руку под углом 45 градусов вверх в сторону победителя

Кикен

Отказ от боя. Рефери указывает вниз под углом 45 градусов в направлении стартовой линии отказавшегося участника и затем объявляет победу его сопернику

Сикаку

Дисквалификация, покинуть соревнования!

Рефери сначала указательным пальцем под углом 45 градусов показывает в направлении нарушителя, затем круговым движением изнутри наружу выпрямляет руку, указывая назад за спину с объявлением «ака (ао) сикаку!». Затем он объявляет победу сопернику.

Хикиваке

Ничья (применимо только в командных соревнованиях).
Когда время закончилось и баллы равны или баллов нет.

Рефери скрещивает руки и разводит их ладонями вперед.

Нарушение категории 1

(применяется без последующего сигнала Чуоку)

Рефери скрещивает открытые руки ребром одного запястья к другому на уровне груди.

Нарушения категории 2

(применяется без последующего сигнала Чуоку)

Рефери показывает согнутую в локте руку с поднятым указательным пальцем в сторону нарушителя.

Кейоку

Предупреждение!

Рефери показывает нарушение Категории 1 или 2 и затем указательным пальцем показывает вниз под 45 градусов в направлении нарушителя

Хансоку чуй

Предупреждение о дисквалификации.

Рефери показывает нарушение Категории 1 или 2 и затем указательным пальцем показывает горизонтально в направлении нарушителя

Хансоку

Дисквалификация.

Рефери показывает нарушение Категории 1 или 2 и затем указательным пальцем показывает под 45 градусов вверх в направлении нарушителя, после чего присуждает победу сопернику

Пассивность

Рефери вращает кулаки вокруг друг друга перед грудью для обозначения нарушения Категории 2

Превышение контакта

Рефери показывает судьям, что было превышение контакта или другое нарушение по Категории 1

Симуляция или преувеличение травмы

Рефери прижимает обе открытые руки к лицу, указывая судьям на нарушение Категории 2

Дзегай

Выход за площадку.

Рефери показывает судьям, что был выход за площадку, направляя указательный палец на границу площадки в сторону нарушителя.

Мубоби (пренебрежение защитой)

Рефери касается своего лица, затем поворачивает руку ребром ладони вперед, двигает рукой право влево, указывая судьям что спортсмен пренебрегает защитой.

Уклонение от боя

Рефери делает вращательные движения указательным пальцем, указывая судьям на нарушение Категории 2

Толчки, захваты или стояние грудь в грудь без попытки немедленного выполнения техники или опрокидывания
Рефери держит оба сжатых кулака на уровне плеч или делает толкающее движение двумя открытыми руками, указывая судьям на нарушение Категории 2.

Опасные и неконтролируемые атаки

Рефери проносит свой сжатый кулак сбоку от головы, указывая судьям на нарушение Категории 2

Симуляция атак головой, коленями, локтями

Рефери касается головы, колена или локтя открытой рукой, указывая судьям на нарушение Категории 2.

Разговоры или насмешки в адрес соперника и незтиное поведение
Рефери касается указательным пальцем своих губ, указывая судьям на нарушение Категории 2

Шуго

Сбор судей.

Рефери созывает Судей в конце матча или боя или для того, чтобы рекомендовать сикаку

Сигналы судей флагом

Юко

Ваза — ари

Иппон

Нарушение

Предупреждение о нарушении. Соответствующий флаг вращается по кругу, затем показывается сигнал Категории 1 или 2.

Нарушение категории 1

Флажки скрещены перед грудью и вытянуты на прямых руках в сторону ака или ао в зависимости от того, кто является нарушителем.

Нарушение категории 2

Судья показывает флажок согнутой в локте рукой.

Дзегай

Постучать флажком по полу

Кейкоку

Хансоку чуй

Хансоку

Пассивность

Флажки вращаются вокруг друг друга перед грудью

Приложение 2 к настоящим Правилам

Руководство для рефери и судей.

Данное приложение введено с целью помочь рефери и судьям в ситуациях, относительно которых нет ясного указания в Правилах или Пояснениях.

Превышение контакта. Когда спортсмен выполняет оцениваемую технику и немедленно вслед за этим совершает превышение контакта, судейская бригада не присуждает оценку и выносит предупреждение или наказание Категории 1, если только это не собственная ошибка самого пострадавшего.

Превышение контакта и преувеличение последствий травмы. Каратэ – это боевое искусство и от спортсменов ожидают высокого стандарта поведения. Недопустимо, чтобы спортсмены, получившие легкий удар с контактом, держались за лицо, ходили и пошатывались, наклонялись вперед, вытаскивали или выплевывали капю, а также иными средствами претендовали на больший уровень контакта, с целью убедить.

Рефери повысить наказание сопернику. Поведение такого рода это обман, унижающий наш спорт, это должно быть немедленно наказано.

Когда спортсмен претендует на то, что в отношении его совершено превышение контакта, а судейская бригада решает, что техника в данной ситуации была контролируема и удовлетворяла всем шести критериям, то должна быть присуждена оценка и вынесено предупреждение или наказание категории 2 за преувеличение последствий травмы. (Также необходимо принимать в расчет, что симуляция травмы заслуживает сикаку).

Более сложные ситуации возникают, когда спортсмен получает сильный удар с контактом и падает на пол, иногда вставая после этого (с целью остановить отсчет 10 секунд), а затем падает на пол вновь. Рефери и судьи должны помнить, что удар ногой в голову оценивается в 3 балла и так как значительное количество команд и спортсменов получает денежные награды за выигранные медали, то искушение проявить неэтичное поведение становится сильнее. Важно осознавать это и применять соответствующие предупреждения или наказания.

Мубоби. Предупреждение или наказание за мубоби выносятся, когда спортсмен получил удар или травмирован в результате своей собственной ошибки или небрежности.

Это может быть вызвано поворачиванием спиной к сопернику, атакой длинным, низким гяку дзуки дзедан без внимания к контратаке соперника уровня дзедан, остановкой боя до команды рефери «Ямэ», ослаблению собственной защиты и концентрации и повторяющихся ошибок блокирования либо вообще отсутствия блокирования атак соперника. Пункт пояснений устанавливает:

Если нарушивший Правила спортсмен получил удар с превышением контакта и/или травму в результате своих ошибочных действий, рефери должен вынести предупреждение или наказание Категории 2 и отклонить вынесение предупреждения или наказания сопернику.

Если спортсмен, получивший удар в результате своей собственной ошибки, преувеличивает эффект для достижения ложного преимущества, то Судейская бригада может назначить предупреждение или наказание за Мубоби, а также вынести дополнительное наказание за преувеличение последствий травмы, так как имеют место два различных нарушения Правил.

Необходимо отметить, что нет обстоятельств, при которых техника с превышением контакта может быть оценена.

Заншин определяется, как состояние продолжающейся бдительности, когда после атаки спортсмен сохраняет полную концентрацию, обзор, и готовность к потенциальной контратаке соперника. Некоторые спортсмены после выполнения техники частично отворачивают свое тело от соперника, но продолжают концентрировать внимание на сопернике и готовы к продолжению атаки. Судейская бригада должна быть в состоянии видеть различие между состоянием продолжающейся готовности и другой ситуацией, когда спортсмен отворачивается, теряет свою защиту и концентрацию и в результате теряет контроль над боем.

Захват при ударе ногой в туловище. Должна ли судейская бригада присуждать оценку, когда спортсмен проводит удар ногой в корпус, а соперник захватывает ударную ногу, прежде чем она отдергивается? Если выполнивший технику спортсмен сохраняет заншин, то нет причин, почему данная техника не может быть оценена, если при этом она содержит все шесть критериев оценки. Теоретически, в ситуации реального боя, мощный удар ногой с полной силой мог бы вывести соперника из строя и таким образом нога не была бы захвачена. Соответствующий контроль, зачетная зона цели, и соответствие всем шести критериям являются решающими факторами, чтобы определить, может техника быть оценена или нет.

Броски и травмы. Так как захваты и броски соперника разрешены при определенных условиях, необходимо, чтобы все тренеры были уверены, что их спортсмены тренированы, умеют падать и в состоянии применять технику страховки при бросках.

Если спортсмен бросает своего соперника в полном соответствии с установленными требованиями, а соперник получает травму в результате своего неумения падать, то в этом случае травмированный спортсмен несет ответственность, а бросавший спортсмен не наказывается. Травма, причиненная самому себе, может произойти в ситуациях, когда спортсмен брошен и вместо безопасного падения приземляется на отставленную руку или локоть, или держит бросающего и тянет его на себя.

Оценка атак против падающего соперника. Когда спортсмен брошен или сбит с ног подсечкой и против него выполнена оцениваемая техника, в то время, как торс участника (верхняя часть тела – туловище) находится на татами, то должна быть присуждена оценка иппон.

Если спортсмен был атакован в момент падения, то судьи должны принять во внимание направление падения, и если спортсмен падает в сторону от выполняемой техники, то это будет трактоваться, как неэффективная и неоцениваемая техника.

Таким образом, баллы, присуждаемые за оцениваемую технику, выполненную против спортсмена в процессе падения, либо когда он сидит на татами или стоит на коленях или стоит на ногах, либо подпрыгивает в воздух, а также в любых ситуациях, когда его торс не находится на татами, должны быть следующими:

1. Удары ногами уровня дзедан – три балла (иппон).
2. Удары ногами уровня чудан – два балла (ваза — ари).
3. Прямые (дзуки) или круговые) учи) удары руками (юко).

Процедуры голосования. Когда рефери останавливает бой, он командует «Ямэ», используя в то же время требуемый жест рукой. Когда рефери возвращается на исходную позицию, судьи должны показать свое мнение относительно баллов и дзегай. Если рефери запрашивает, они должны показать свое мнение относительно другого запрещенного поведения.

Когда Рефери возвращается на свою исходную позицию, судьи должны показать свое мнение и рефери должен вынести соответствующее решение. Так как только рефери может передвигаться по площадке в непосредственной близости от спортсменов, а также разговаривать с врачом, судьи должны серьезно проанализировать мнение рефери перед тем, как вынести свое окончательное решение, так как пересмотр решения не допускается. В ситуации, когда имеет место более одной причины для остановки боя, рефери должен обработать каждую ситуацию. Например, когда один из спортсменов выполнил оцениваемую технику, а другой спортсмен нанес удар с превышением контакта, или когда имеет место ситуация мубоби и преувеличение последствий травмы тем же спортсменом.

Когда используется видео контроль, бригада видео контроля может изменить решение только по согласованию обоих членов бригады. После анализа ситуации они должны немедленно передать свое решение рефери, который объявит изменения первоначального решения, если это применимо в данной ситуации.

Дзегай. Судьи должны помнить, что показывая дзегай, они должны постучать по полу соответствующим флажком. Когда рефери останавливает бой и возвращается на свою позицию, судьи должны показать нарушение Правил категории 2.

Как указать на нарушившего правила. Для нарушений категории 1 судьи должны сначала вращать соответствующий флажок и затем выставить перед собой скрещенные флаги, влево от себя для ака, держа красный флаг впереди и вправо от себя для ао, держа синий флаг впереди. Это позволяет рефери ясно видеть, кто из спортсменов рассматривается, как нарушивший Правила.

Приложение 3 к правилам вида спорта каратэ

Знаки судьи секретаря

Обозначение
оценки

Наименование оценки

Значение

протоколе

•—o	Иппон	Оценка 3 балла
o—o	Ваза — ари	Оценка 2 балла
o	Юко	Оценка 1 балл
□	Качи	Победитель
X	Макэ	Проигравший
▲	Хикиваке	Ничья
C1C	Нарушение категории 1 — чукоку	Предупреждение
C1K	Нарушение категории 1 — кейкоку	Предупреждение
C1HC	Нарушение категории 1 — хансоку чуй	Предупреждение о дисквалификации
C1H	Нарушение категории 1 — хансоку	Дисквалификация
C2C	Нарушение Категории 2 — чукоку	Предупреждение
C2K	Нарушение Категории 2 — куйкоку	Предупреждение
C2HC	Нарушение Категории 2 — хансоку чуй	Предупреждение о дисквалификации
C2H	Нарушение Категории 2 — хансоку	Дисквалификация
K	Кикен	Отказ от боя
S	Сикаку	Дисквалификация

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА В КАРАТЭ: ИСТОРИЯ

В процессе становления каратэ в качестве вида спортивной деятельности начали появляться и определенные правила поведения спортсменов на татами. И это не удивительно, ведь очень многие занимающиеся каратэ как боевым искусством начали приобщаться к новым тенденциям, выбрав путь участия в соревнованиях.

Как известно, в середине XX века уже окрепли и состоялись такие стилевые всеяпонские федерации как Сетокан, Сито-рю, Вадо-рю и Годзю-рю, составившие основу Всеяпонской Федерации каратэ, а в последствии и единую методическую основу для Всемирного союза каратэ.

До момента создания WUKO (Единая международная федерация каратэ), как и до момента проведения первого официального Чемпионата мира по каратэ в 1970 году в Токио (Япония) в мире преобладало развитие традиционного каратэ, еще покрытое тенью японских традиций и обычаев в боевых искусствах.

Соревнования тех времен проводились по правилам Сёбу-иппон: до одного иппона (чистая победа). В последствии в WUKO, как и в ITKF, а также в других менее значимых международных организациях, огромную роль в модернизации и изменениях правил принимали технические и судейские комитеты. Надо отметить, что японские организации всегда настороженно относились и относятся к данного рода изменениям и новшествам. Так, когда отменялись правила сёбу-иппон и вводились правила самбон, представители японской федерации каратэ (JKF) пытались убедить своих оппонентов в бессмысленности нововведений. Главным доводом был следующий: на татами, т.е. в бою, можно умереть только один раз. А это значит, что поединки должны проводиться до одного иппона.

Но их доводы были тщетны, т.к. МОК в преддверии признания каратэ видом спорта весной 1997 года настаивал на изменении правил проведения соревнований и, соответственно, критериев оценки технических действий с целью уменьшения травматизма.

Действительно, в каратэ было много летальных исходов, а сломанных носов, челюстей и ребер - не счесть. Были даже случаи, когда на первую ступень пьедестала почета поднимались люди, которые изначально претендовали лишь на второе или третье место, но их соперник не мог выйти на татами по случаю травмы... Именно таким образом в Гранаде в начале девяностых внезапно стал Чемпионом мира японский спортсмен Хаяси, а куда более сильные соперники в это время по воле судьбы находились в госпитале.

Российские специалисты хорошо помнят бой известного мастера каратэ из Новосибирска Сергея Попова, который во время Чемпионата Европы по каратэ в Праге в мае 1993 года в бою с французским спортсменом оставил после себя лужи крови, которые не успевали вытирать с татами.

Можно сказать, что в то время в WKF и закончилось проведения соревнований по правилам сёбу-иппон. Но справедливости ради отметим, что по правилам самбон, избежать травм полностью не удастся, хоть их и стало меньше. Это связано с тем, что в основных направлениях каратэ поединки проходят очень динамично, удары наносятся акцентировано и в определенные части тела, в полную силу. Кроме этого, существует фактор случайности. И не все, к великому сожалению, зависит от правил (даже при их соблюдении). Так в 1997 году на Всемирных играх (World games) ученик Сергея Попова Андрей Аникин в ходе поединка с известным британским спортсменом Уэйном Отто получил тяжелую травму и в "подарок" принес своему сопернику небольшое увечие. Все бы ничего, но за этим поединком пристально наблюдал тогдашний Президент МОК Хуан Антонио Самаранч, присутствовавший на турнире в качестве почетного гостя. Бескомпромиссный поединок вынужденно прервался для оказания медицинской помощи спортсменам. Президент Самаранч решил, что необходимо изменить правила соревнований ради снижения травматизма и настоятельно рекомендовал руководству WKF сделать это как можно скорее.

На конгрессе WKF в Мюнхене в 2000 году была принята и утверждена новая редакция правил, которая до сих пор считается одной из самых лучших и зрелищных в мире каратэ. Но под давлением МОК правила проведения соревнований продолжали меняться: появились защитные средства (футы, маски и жилеты).

Эволюция в изменениях правил проведения соревнований происходила и в других организациях каратэ: как в традиционном каратэ, так и в стилевых классических федерациях. Эти же процессы переживают и контактные виды каратэ (киокусин, ашихара, косики каратэ). А в связи с изменением тенденций и правил проведения соревнований дайдо-джуку каратэ вообще стало называться видом единоборства "Кудо" (причем, без слова "каратэ").

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1. Зачетные требования

Контроль оценки знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» в разделе «Каратэ»

Функциональные тесты, контрольные упражнения, двигательные навыки, контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретического, методического и практического разделов программы, о состоянии и динамике физического развития, функционального состояния, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.

Для объективной оценки знаний, умений и навыков студента зачетные требования дифференцируются следующим образом:

- теоретический раздел проводится в виде собеседования по темам учебной программы;
- методический раздел предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных занятий физическими упражнениями;
- практический раздел проводится в виде тестирования физической подготовленности и выполнений контрольных заданий по оценке уровня овладения двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую функциональную подготовку. Основопологающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей в контрольных нормативах физической подготовленности.

Сроки и порядок приема контрольных нормативов устанавливаются преподавателями кафедры физического воспитания и спорта в течении учебного года.

Обязательным условием допуска студента к выполнению зачетных нормативов является:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения занятий, обеспечивающий необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

**Зачетные требования
по учебной дисциплине
«Физическая культура» в разделе «Каратэ»**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Каратэ» проводится устный зачет в форме ответов на вопросы по билетам по пройденным темам. Оценка: зачет, незачет.

Билет № 1

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.
2. Понятие о спортивном режиме.
3. Правила безопасного поведения во время учебно-тренировочных занятий по каратэ.

Билет № 2

1. Исторические и социальные предпосылки возникновения каратэ.
2. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и экипировке.
3. Виды спортивных дисциплин в соревнованиях по кумитэ.

Билет № 3

1. Спортивные разряды и звания.
2. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.
3. Физические качества спортсмена.

Билет № 4

1. Экипировка каратиста для юношей и девушек на соревнованиях по кумитэ.
2. Каратэ в древнем мире, средневековье, современное развитие.
3. Виды физической подготовки.

Билет № 5

1. Деление на стили в соревнованиях по ката во всестилевом каратэ.
2. Место для соревнований. Расположение судей и участников.
3. Виды подготовки спортсменов-каратистов.

Билет № 6

1. Развитие каратэ в Республике Беларусь.
2. Личная гигиена: уход за кожей, ногами, руками, волосами.
3. Продолжительность спортивного поединка по кумитэ для различных возрастных групп.

Билет № 7

1. Режим питания.
2. Влияние физических упражнений на организм.
3. Профилактика заболеваний. Закаливание.

Билет № 8

1. Правила проведения разминки.

2. Понятие самоконтроля.
3. Профилактика травматизма.

Билет № 9

1. Роль физкультуры в укреплении здоровья.
2. Твой режим дня.
3. Виды физической подготовки.

Билет № 10

1. Ученические и мастерские ступени в каратэ.
2. Деление КАТА на группы по уровню сложности.
3. Разрешённые технические приёмы в кумитэ и места атаки (на теле).

Билет № 11

1. Запрещённые действия в кумитэ.
2. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей.
3. Основные виды закаливания и правила их проведения.

Билет № 12

1. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.
2. Задачи тактической подготовки.
3. Интервалы оценок выступления спортсмена в дисциплине ката на соревнованиях.

Билет № 13

1. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.
2. Определение победителя поединка в соревнованиях по ката и кумитэ.
3. Запрещённые действия в соревнованиях по ката и кумитэ и наказания за запрещённые действия.

Билет № 14

1. Гигиенические требования к местам занятий каратэ, одежде и обуви.
2. Места расположения судей и участников в соревнованиях по ката и кумитэ.
3. Возрастные категории участников в соревнованиях по ката и кумитэ.

Билет № 15

1. История развития каратэ.
2. Какие основные стили каратэ имеют наибольшую популярность.
3. Влияние вредных привычек на организм занимающихся.

3.2. Контрольные нормативы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости проводятся тесты по ОФП, СФП, ТТП. Кроме того, в обязательном порядке проводятся квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ, по завершении которых желательно провести и соревнования по соответствующим правилам системы каратэ.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- челночный бег 3x10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие.
- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- непрерывный бег 10 мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Нормативы общей физической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10, 4	10,1	9, 2	10, 9	10,7	9, 7
2	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5, 9	7,2	7,0	6, 2
3	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Тестирование по акробатике (другие виды спорта)

Требования: правильная техника выполнения, соответствие канонической форме конкретного упражнения, соответствие динамическим и координационным характеристикам при выполнении следующих упражнений:

- группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад;
- самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ СФП

1. Прыжок в вверх (см)
 2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)
 3. Наклон вперед (см).
- Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.
4. Приседания на одной ноге «Пистолет»
 5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
 6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

УРОВЕНЬ СДП (специальная динамическая подготовка)

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяки-цки-чудан). В течении 10 сек.
2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.
3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз.
4. Мавашигери — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

ЕДИНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ЗВАНИЙ КАРАТЭ WKF (КУМИТЭ, КАТА)

Мужчины и женщины

Спортивные звания МСМК присваиваются спортсменам, показавшим соответствующий результат на официальных международных спортивных соревнованиях, включенных в международный календарный план WKF, EKF.

Для присвоения спортивных званий МС при занятом месте, необходимо одержать не менее 3-х побед в категории. Спортивные звания МС присваиваются: на республиканских спортивных соревнованиях с 16 лет, на международных спортивных соревнованиях — с 14 лет.

3.3. Тематика рефератов

1. История возникновения и развития каратэ.
2. Роль технических устройств и тренажёров в каратэ.
3. Каратэ: как это выглядит сейчас.
4. Значение каратэ в физическом воспитании.
5. Направления, стили и школы каратэ.
6. Каратэ и Олимпийские игры.
7. Известные мастера каратэ.
8. Каратэ Кекусинкай.
9. Ключевые стойки, блоки, удары руками и ногами в каратэ.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4.1. Глоссарий

1. Общие понятия

Кантё – мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма);

Сосай – шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма);

Сихан – мастер (с 5-го дана);

Сэнсэй – учитель, наставник (3-й и 4-й даны, в исключительных случаях также 1-й и 2-й даны);

Сэмпай – старший;

Кохай – младший;

Додзё – зал для занятий («место, где ищут путь»);

Кихон – тренировка без партнера;

Рэнраку – комбинации;

Ката – форма, комплекс;

Кумитэ – спарринг;

Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага;

Якусоку иппон кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг;

Дзию кумитэ – свободный спарринг;

Тамэсивари – разбивание твердых предметов различными частями тела;

Ибуки – силовое дыхание;

Ногарэ – мягкое дыхание;

Осу – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.

2. Команды

Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени);

Мокусو – закрыть глаза;

Мокусо ямэ – открыть глаза;

Рэй – поклон;

Т(с)индэн ни рэй – поклон символической святыне школы, алтарю;

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй – поклон учителю (старшему);

Отагай ни рэй – поклон всем;

Йой – приготовиться;

Хадзимэ – начать;

Ямэ – закончить;

Маваттэ – повернуться;

Хантай – сменить стойку (левую на правую или наоборот);

Наорэ – вернуться в исходное положение;

Ясумэ – расслабиться.

3. Счет

Ити - 1
Ни - 2
Сан - 3
Си(ён) - 4

Го - 5
Року - 6
Сити - 7
Хати - 8

Ку - 9
Дзю - 10

4. Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати – ступни вместе;

Мусуби-дати – пятки вместе, носки развернуты;

Хэйко дати – ступни параллельно примерно на ширине плеч;

Фудо-дати – пятки на ширине плеч, носки развернуты;

Ути хатидзи-дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь);

б) основные:

Дзэнкуцу-дати – передняя стойка;

Кокуцу-дати – задняя стойка;

Сантин-дати – стойка «крепости» или «песочные часы»;

Киба-дати – стойка всадника;

Сико-дати – стойка «борца сумо»;

в) переходные:

Нэкоаси-дати – стойка «кота»;

Цуруаси-дати – стойка «цапли»;

Какэ-дати – «скрученная» стойка с заступом ноги сзади;

Мороаси-дати – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед;

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дати или **кумитэ-дати** – стандартная боевая (равноправная) стойка.

5. Уровни атаки и защиты

Дзёдан – верхний (голова, шея);

Тюдан – средний (корпус);

Гэдан – нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей

Ой – одноименное;

Гяку – разноименное (противоположное).

7. Стороны

Хидари – левая;

Миги – правая.

8. Направления

Аго – вверх;

Маэ – вперед;

Ёко – в сторону;

Усиро – назад;
Маваси – круговое;
Сото – внутрь;
Ути – изнутри;
Ороси – вниз.

9. Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть);
Уракэн – перевернутый кулак (тыльная часть);
Тэтцуи – «кулак-молот»;
Сюто – «рука-нож», внешнее ребро ладони;
Хайто – внутреннее ребро ладони;
Сётэй – «пятка» ладони;
Кокэн – запястье;
Кумадэ – «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. хира-кэн);
Ёхон нукитэ – «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами;
Иппон нукитэ – кулак с выпрямленным указательным пальцем;
Нихон нукитэ – рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»;
Накаюби иппонкэн – кулак со сжатым наполовину средним пальцем;
Ояюби иппонкэн – кулак с полусогнутым большим пальцем;
Хиракэн – кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. кумадэ);
Рютокэн – кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах;
Хайсю – тыльная сторона ладони;
Тохо – «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем;
Кэйко – «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку;
Котэ – предплечье;
Хидзи – локоть;
б) ноги:
Тюсоку – подушечка пальцев стопы;
Сокуто – «нога-нож», внешнее ребро стопы;
Тэйсоку – внутренняя выемка стопы;
Хайсоку – подъем стопы;
Аси – подошва;
Какато – пятка;
Сунэ – голень;
Хидза – колено;

10. Удары руками

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки – удар кулаком (на всех уровнях);
Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально;
Агэ-цуки – удар крюком снизу вверх (в подбородок);

Сита-цуки (илиуракэн-сита-ути) - удар крюком снизу вперед (в корпус);
Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз (в корпус), т.е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки;
Моротэ-цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус);
Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем);
Дзюн-цуки – удар в сторону;
б) толчковые производные:
Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) - удар «пяткой» ладони (на всех уровнях);
Ёхон нукитэ – удар «копьем» (в горло, в сплетение);
Нихон нукитэ – удар «вилкой» (в глаза);
Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус);
Рютокэн-цуки – удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус);
Тохо-цуки (ути) – удар «рукой-крюк» (в горло, под нос);
в) секущие:
Сэйкэн аго-ути – верхний прямой удар кулаком;
Тэтцуи коми ками-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по голове;
Тэтцуи ороси ганмэн-ути – удар «молотом» сверху по голове;
Тэтцуи хизо-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам;
Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) – удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях);
Уракэн сёмэн ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком вперед в лицо;
Уракэн саю ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо;
Уракэн хизо-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам;
Уракэн ганмэн ороси-ути – удар перевернутым кулаком сверху по голове;
Уракэн сита-ути – см. сита-цуки;
Сюто сакоцу-ути – удар ребром ладони сверху по ключице;
Сюто сакоцу-утикоми – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице;
Сюто ганмэн-ути – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее;
Сюто хизо-ути – удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам;
Сюто ёко ганмэн-ути – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее;
Сюто дзёдан ути-ути – удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее;
Сэйкэн маваси-ути - удар крюком сбоку (в голову, в корпус);
Уракэн маваси-ути – круговой удар перевернутым кулаком в голову;
Хиракэн маваси-ути – круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»;
Накаюби иппонкэн – закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус);
Ояюби иппонкэн – закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус);

Хайто (маваси)-ути – круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус);

Моротэ хайто-ути – двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней (до скрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее;

Гэдан хайто-ути – круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах;

Хайсю-ути – удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус);

Кокэн-ути – удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям);

Кэйко-ути – прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику сэйкэнаго-ути);

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, тюдан) - вперед сбоку (в корпус, голову);

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-ути - вперед снизу в подбородок;

Агэ хидзи атэ (тюдан) - вперед снизу в корпус;

Ороси хидзи атэ – сверху вниз;

Ёко хидзи атэ - в сторону (с помощью другой руки);

Усиро хидзи атэ – назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки».

11. Удары ногами

Хидза-гэри – удар коленом;

Кин-гэри – удар подъемом стопы в пах;

Маэ-гэритюдан или дзёдан (түсоку, какато) – прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой);

Маэ какато-гэри – удар пяткой вперед сверху вниз;

Маэ түсоку кэагэ – маховый удар вперед и вверх;

Тэйсоку маваси сото кэагэ – маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь;

Хайсоку маваси ути кэагэ – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри;

Сокуто ёко кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы;

Кансэцу-гэри – удар ребром стопы в коленный сустав;

Ёко-гэри тюдан или дзёдан – удар ребром стопы в сторону в корпус или голову;

Гэдан маваси-гэри – низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»);

Маваси-гэритюдан или дзёдан (хайсоку, түсоку) – круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы);

Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) – удар пяткой назад в корпус или голову;

Агэ какато усиро-гэри – удар пяткой назад от колена снизу в пах;

Дзёдан ути хайсоку-гэри – диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову;

Ороси сото какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх;

Ороси ути какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх;

Какэ-гэри (түсоку) или **ура маваси-гэри** – обратный круговой удар в голову;

Усиро маваси-гэридзёдан, тюдан, гёдан (түсоку, какато) - обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях.

12. Блоки руками

Сэйкэн тюдан сото-укэ – блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;

Сэйкэн тюдан ути-укэ – блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;

Сэйкэн дзёдан-укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат);

Сэйкэн маэ гёдан-барай – нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат);

Моротэ-укэ – блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой;

Моротэ тюдан ути-укэ – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне;

Тюдан ути-укэ/гёдан-барай – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях;

Маваси гёдан-барай – нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке);

Сюто маваси-укэ – круговой блок в позиции сюто;

Сэйкэн дзюдзи укэ дзёдан и гёдан – верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты);

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан) – блок «пяткой» ладони на всех уровнях;

Сюто тюдан сото-укэ – аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони;

Сюто тюдан ути-укэ – то же;

Сюто дзёдан-укэ – то же; Сюто маэ гёдан-барай – то же;

Сюто дзёдан ути-укэ – блок ребром ладони от головы;

Маэ сюто маваси-укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто;

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гёдан – верхний и нижний скрестный блок в позиции сюто;

Тэнсё – покрытие внешним ребром ладони;

Какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони;

Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони;

Тюдан хайто ути-укэ – блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони;

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан) – блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях;

Гёдан сюто моротэ-укэ – двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны;

Гёдан сётэй моротэ-укэ – двойной нижний блок в позиции сётэй (основания ладоней соприкасаются);

Хидзи-укэ (тюдан, гэдан) - блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро;
Дзёдан хидзи-укэ - круговой верхний блок локтем внутрь;
Осай-укэ – накладка ладонью.

13. Блоки ногами

Сунэ-укэ – блок голенью;
Хидза-укэ – блок коленом.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4.2. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Лапицкая, Л.А. Физическое воспитание. Подвижные игры: практическое пособие для студентов непрофильных специальностей университета / Л.А.Лапицкая, О.А.Захарченко, Л.М.Морозова ; Министерство образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2006. - 112 с. – Электрон.версия печ.публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/3868>.

1. Физическое воспитание: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / сост.: А.С. Малиновский, Д.В. Баранов, Ж.А. Зыкун; Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. - Гомель, 2016. - 174 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8726>.

2. [Бондаренко, К.К.](#) Карате. Этикет Додзё : практическое пособие / [К.К. Бондаренко](#), [Е.П.Лисаевич](#), [Е.А.Федорович](#); Министерство образования РБ, [Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины](#). – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019 . – 39 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/6334>.

2. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивное отделение «Карате» для всех специальностей / М-во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015.

Дополнительная литература

1. Желудкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное пособие / М.П. Желудкович, Р.П. Купчинов. – Мн., 2004.

2. Физическое воспитание: пособие для студентов вузов / В. А. Медведев, А. Е. Бондаренко, К. К. Бондаренко [и др.]; под ред. В. А. Медведева. – Гомель: БелГУТ, 2003. – 68 с.

3. Бондаренко, К.К. Физическое воспитание для спортивного учебного отделения: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.

4. Бондаренко, К.К. Современные методы исследования в спорте: учебная программа / Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины, 2003.

5. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2005.

6. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2004.

7. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника каратэ. [Текст] /С.А. Иванов – Катанский – Москва, Фаир-пресс, 2006

