

Г.М. Голубчиков, М.Г. Голубчикова, П.С. Неупокоев

空手道



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА

**В ДИДАКТИЧЕСКИХ
СХЕМАХ ОРИЕНТИРОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт,
Кафедра педагогики
Институт традиционного карате (г. Москва)
Спортивный клуб боевых единоборств «Фудо-джитсу» (г. Иркутск)

Г.М. Голубчиков, М.Г. Голубчикова, П.С. Неупокоев

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА В ДИДАКТИЧЕСКИХ СХЕМАХ ОРИЕНТИРОВКИ

Учебно-методическое пособие

Иркутск – 2023

УДК 796.853.25(075.8)

ББК 75.715я73

Г62

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом Педагогического института
Иркутского государственного университета*

Рецензенты:

В. В. Шохирев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет»;

А. А. Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин Педагогического института ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет».

Г62 Голубчиков Г.М., Голубчикова М.Г., Неупокоев П.С. Деятельность каратиста в дидактических схемах ориентировки [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / Голубчиков Г.М., Голубчикова М.Г., Неупокоев П.С. – Электрон. текст. дан (7,8 Мб). – Иркутск: Аспринт, 2023. – 74 с. – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц, 512 Мб RAM, 7,8 Мб свобод. диск. пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана. **ISBN 978-5-6051048-6-5**

Электронное учебно-методическое издание

В учебно-методическом пособии раскрывается содержание деятельности спортсменов, занимающихся традиционным каратэ, а также обучающихся по программе профессиональной переподготовки «Подготовка тренеров-преподавателей по традиционному каратэ».

В пособии представлены необходимые дидактические материалы для освоения основных приемов защиты и нападения. Информация предлагается с позиции деятельностного подхода, разработки и применения схем ориентировочной основы деятельности П.Я Гальперина. В части, касающейся спортивного содержания пособия, использован Единый соревновательный и образовательный стандарт, разработанный техническим комитетом Общероссийской Федерации Традиционного карате под руководством Президента П.В. Черноусова (ЕСиОС ОФТКР). Адресуется тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, студентам и магистрантам, обучающимся по УГСН 44.00.00 «Образование и педагогические науки», осваивающим идеи деятельностного подхода и их практическое применение в педагогическом процессе на различных примерах.

ISBN 978-5-6051048-6-5

УДК 796.853.25(075.8)

ББК 75.715я73

© Г.М. Голубчиков, М.Г. Голубчикова, П.С. Неупокоев, 2023

© Иркутский государственный университет, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| <i>ЧАСТЬ 1. СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ОРИЕНТИРОВКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ</i> | 10 |
| РАЗДЕЛ 1.1. ЛОГИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА | 10 |
| РАЗДЕЛ 1.2. «ТЕХНИКИ СТОЕК. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКЕ» | 11 |
| РАЗДЕЛ 1.3. «ТЕХНИКИ ПОКЛОНОВ» | 19 |
| РАЗДЕЛ 1.4. «БЛОКИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ» | 22 |
| РАЗДЕЛ 1.5. «АТАКУЮЩИЕ ТЕХНИКИ» | 31 |
| РАЗДЕЛ 1.6. «МИНИМАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ПО ТРАДИЦИОННОМУ КАРАТЭ-ДО» | 39 |
| <i>ЧАСТЬ 2. СБОРНИК ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СХЕМ ОРИЕНТИРОВКИ КАРАТИСТА (УЧЕНИКА)</i> | 43 |
| РАЗДЕЛ 2.1. ЛОГИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА | 43 |
| РАЗДЕЛ 2.2. «ТЕХНИКИ СТОЕК. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКЕ» | 44 |
| РАЗДЕЛ 2.3. «ТЕХНИКИ ПОКЛОНОВ» | 51 |
| РАЗДЕЛ 2.4. «БЛОКИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ» | 55 |
| РАЗДЕЛ 2.5. «АТАКУЮЩИЕ ТЕХНИКИ» | 62 |
| РАЗДЕЛ 2.6. «МИНИМАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ПО ТРАДИЦИОННОМУ КАРАТЭ-ДО» | 67 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 71 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 72 |

ВВЕДЕНИЕ

В современной ситуации, как показывают исследования¹, наиболее востребованы среди подростков программы дополнительного образования спортивной направленности. При грамотном педагогическом подходе к организации деятельности педагога и воспитанников они являются очень эффективной средой для воспитания и развития личностных и метапредметных универсальных учебных действий (УУД).

Среди всех УУД, к которым относятся, как личностные, так и регулятивные, познавательные, коммуникативные, именно регулятивные составляют фундамент формирования всех остальных и создают основу для развития самостоятельности личности. На это же указывают и многие исследователи, занимающиеся данной проблемой. «Регулятивные УУД носят сквозной характер, «пронизывают» коммуникативные, личностные и познавательные. Они – своего рода «позвоночник», «остов» в структуре УУД, поскольку саморегуляция представляет собой – вертикаль, пронизывающую все уровни личностной системы»². Поэтому трудно переоценить значение регулятивных УУД в формировании полноценно функционирующей, самостоятельной и саморазвивающейся современной личности, поскольку они напрямую связаны с умением полноценно, грамотно и без ошибок организовать любую деятельность, четко представляя ее структуру (компоненты) и содержание (этапы)

¹ Дополнительное образование детей в России: единое и многообразное / С. Г. Косарецкий, М. Е. Гошин, А. А. Беликов и др.; под ред. С. Г. Косарецкого, И. Д. Фрумина; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 277 с.

² Формирование у обучающихся регулятивных универсальных учебных действий. Из опыта работы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 214 Центрального района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – URL: // <https://214spb.edusite.ru/DswMedia/metodi4ka.pdf> (дата обращения: 02.02.2018).

В данном учебно-методическом пособии мы представляем вариант развития регулятивных универсальных учебных действий в системе дополнительного образования на примере одного из направлений восточных единоборств. При этом мы считаем важным раскрыть возможности в воспитании и развитии школьников не просто отдельно взятого вида спорта, а целой образовательной системы, которой является традиционное каратэ.

В последние несколько десятилетий популярность традиционного каратэ стала без преувеличения всемирной и очень возросла в России. Причем диверсификация различных видов каратэ сегодня продолжается. Только традиционным каратэ в России занимается более 5000 человек, из них 1500 человек – в Иркутской области. Но не всегда понимание данного вида единоборств соответствует его реальному предназначению. Каратэ – это не просто техника ведения боя, не спортивный поединок, не простое шоу с разбиванием твердых предметов головой, рукой или ногой. Целью древнего боевого искусства Окинавы действительно было «умение нанести решающее поражение противнику одним ударом кулака или ноги. Но испокон веков старые мастера придавали большее значение духовной стороне этого искусства, а не голой технике исполнения приемов».³

Методологической основой предлагаемых в пособии дидактических средств обучения выступает психологическая теория деятельности и системно-деятельностный подход к организации образовательного процесса на занятиях традиционным каратэ. Мы опираемся на следующие основные положения, сформулированные на данной основе.

1. Любой образовательный результат, на овладение которым направлен процесс обучения, представляет собой конкретный вид деятельности. В психологии образования разработана модель проектирования образовательных результатов (конкретных видов профессиональной деятельности), которая предполагает необходимость «тщательно проанализировать деятельность специалиста на «рабочем месте», выделить и определить ее показатели по всем параметрам,

³ Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на/Д: «Феникс», 2004. 432 с.

более точно и определенно задать значения этих показателей»⁴. Поэтому учителю, тренеру-преподавателю, педагогу дополнительного образования прежде чем учить обучающихся видам учебной или профессиональной спортивной деятельности, следует раскрыть структуру и содержание каждого из них и сделать предметом целенаправленного овладения.

2. Любой процесс обучения должен быть «природосообразным» (Я. А. Коменский) процессу усвоения человеком объектов окружающего мира и развития самого себя, что предполагает организацию педагогом и своей деятельности, и деятельности обучающегося *сообразно* психологической природе процесса усвоения. Л. С. Выготский указывал на два последовательных психологических процесса интериоризации и экстериоризации⁵. Реализация педагогом процесса интериоризации предполагает организацию выполнения каждым обучающимся учебного исследования той деятельности, которой необходимо овладеть, и построение им в материализованной форме (на бумаге или на экране) индивидуальной «схемы ориентировки»⁶, описывающей структуру и содержание этой деятельности. Далее педагогом организуется процесс усвоения содержания этой схемы обучающимся на уровне его сознания. Так формируется умственный, психический образ учебной или профессиональной деятельности. Далее он, как отмечает А. Н. Леонтьев, выступает ориентировкой во внешней практической материальной деятельности каратиста в процессе экстериоризации.⁷

3. Достижение обучающимся образовательных результатов, равно как и высокие показатели его качества, не могут возникнуть сами по себе, они естественным образом связаны с уровнем организации педагогом

⁴ Ильясов И. И., Галатенко Н. А. Проектирование курса обучения по учебной дисциплине: пособие для преподавателей. М.: Изд. корпорация «Логос», 1994. 208 с.

⁵ Выготский Л. С. Собр. соч. М., 1982. Т. 2. 287 с.

⁶ Коломиец О. М. Организация учебно-профессиональной деятельности студента в преподавании на основе компетентностно-деятельностного подхода // Педагогический журнал. 2016. № 5. С. 47-58

⁷ Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – 352 с.

преподавательской деятельности,⁸ что предполагает организацию им той системы условий, которая, как указывает П. Я. Гальперин, не может не привести к овладению каждым обучающимся образовательными результатами.⁹

4. Проектирование структуры и содержания каждого вида деятельности и необходимых для этого предметных знаний, как обозначено в работах О.М. Коломиец, педагог выполняет на основе моделирования процедурами системно-деятельностного метода в «дидактических схемах ориентировки» двух видов: опорная карта и опорная таблица.¹⁰ *Опорная карта* представляет собой модель учебной или профессиональной деятельности, раскрывая ее структурные этапы (мотивационный, ориентировочный, планирующий, исполнительский, самоконтроль, самооценка, самокоррекция, рефлексия) и компоненты содержания на каждом из них (цель, предмет, технологии, методики, методы, способы, средства, формы, действия и операции, продукт, результат). В *опорной карте* деятельность раскрывается в ее всеобщей форме (инвариантной, характерной для любой деятельности) и конкретно-предметной (вариантной, характерной для деятельности футболиста, экономиста, врача и т. д.).

Профессионализм педагога состоит в его способности представить деятельность в максимально развернутой форме в опорной карте с указанием предметных действий (т. е. умений) в ее структуре; подбором элементов знаний и навыков, используемых в действиях/умениях на каждом структурном этапе деятельности; установлением системных связей между действиями/умениями, знаниями, навыками в целостной структуре деятельности.

⁸ Нечаев Н. Н. Деятельность преподавателя вуза как развивающийся процесс // Психология: избр. психол. тр. / М.: НОУ ВПО «МПСУ», Воронеж: МОДЭК, 2014. С. 184-205.

⁹ Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий и понятий // Исследования мышления в советской психологии. – М., 2006. – 249 с.

¹⁰ Коломиец, О. М. Педагогическая концепция преподавания на основе компетентностно-деятельностного подхода: автореф. дис. д-ра пед. наук. – Москва, 2018. – 48 с.

5. Построенные как результат учебного исследования самим обучающимся индивидуальные схемы ориентировки в виде опорных карт и опорных таблиц выступают «орудием» самостоятельной деятельности обучающегося, развивая его учебную самостоятельность и зону «ближайшего профессионального развития».¹¹

Предлагаемое пособие является примером новых дидактических средств, направленных на формирование (или развитие) умений каратиста осуществлять действия защиты и нападения. А также правильно выполнять стойки. Вы не увидите здесь привычного сплошного текста с вопросами и заданиями к нему.

Материал части 1 состоит из блока схем ориентировки, отражающих структуру деятельности каратиста и элементов знаний, необходимых для формирования умений защиты и нападения, представленных в системно-структурном виде и обозначаемые **ОКпреп.** (опорные карты) и **ОТпреп.** (опорные таблицы). Для систематизации элементов знаний используются опорные таблицы. Данные схемы разрабатываются преподавателем на этапе проектирования образовательных результатов обучающихся и могут служить эталоном в процессе организации их учебно-исследовательской деятельности. Обозначения **СхО** используются для представления информации, которую можно использовать как вспомогательную или справочную.

Материал части 2 представлен блоком схем ориентировки для обучающихся, которые составлены на основе схем ориентировки преподавателя и являются шаблонами для заполнения в процессе учебно-исследовательской деятельности обучающимся, а также могут использоваться в качестве средств для оценки сформированности соответствующих компетенций. Здесь предлагаются также **ОКуч.**, направленные на формирование умения, и **ОТуч.**, направленные на формирование знаний.

¹¹ Коломиец, О. М. Педагогическая концепция преподавания на основе компетентностно-деятельностного подхода: автореф. дис. д-ра пед. наук. – Москва, 2018. – 48 с.

Предлагаемая структура пособия является вариантом реализации на практике теоретических идей представителей деятельностного подхода, научной школы педагогической психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова (А.Н. Леонтьев¹², Л.С. Выготский¹³) и раскрывает логику поэтапного формирования умственных действий и понятий П.Я. Гальперина¹⁴. Содержание схем ориентировок отражает требования и терминологию, разработанную в Общероссийской Федерации Традиционного Карате (ОФТКР)¹⁵.

Знания и умения, раскрываемые через дидактические схемы ориентировки в данном пособии, соответствуют начальным этапам подготовки каратистов, а именно уровню белых и желтых поясов. Но без данных умений невозможно освоить более сложные виды деятельности каратиста и достичь уровня черного пояса.

Вы можете начать работу с данным пособием с части 2. Если Вы считаете, что владеете техниками защиты и нападения, попробуйте проверить свои знания о структуре и содержании деятельности каратиста, заполнив ОКуч. А потом проверьте себя по ОК преп. Тот же процесс Вы можете повторить и с ОТуч. Если Вы без труда заполняете пустоты в схемах ориентировки для учеников, значит, можете гордиться сформированностью данного компонента деятельности каратиста. Если же задача вызывает затруднения, значит, материал пособия предназначен и для Вас!

¹² Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005. - 352 с.

¹³ Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М.: Педагогика-Пресс, 1996. - 536 с.

¹⁴ Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1985. – 45 с.



¹⁵ Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате . URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](https://www.wtkf-russia.ru/)

Часть 1. Сборник дидактических схем ориентировки преподавателя

РАЗДЕЛ 1.1. ЛОГИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА. СХО ПРЕП. 1



| Виды профессиональной деятельности каратиста | СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА (в схемах ориентировки) | | |
|---|--|---|--|
| | предметно-деятельностный компонент ←.....→ | | субъектный компонент |
| | <i>структура деятельности (умения)</i> опорная карта (ОК) | ←.....знания опорная таблица (ОТ) | <i>характеристики каратиста владеет</i> |
| Раздел 1.2. «Техники стоек. Перемещение в стойке» | | ОТ–1 Техника стойки митсуби-дачи (поклон, уважение) ОТ – 2 Техника стойки Шизентай (стойка ожидания) ОТ–3 Техника стойки йой-дачи (стойки выполнения техники на месте) ОТ-4 Техника стойки хайсоку-дачи (стойки выполнения техники на месте) ОТ–5 Техника стойки зенкуцу-дачи (стойка выполнения техник в движении) Схема ориентировки 1 «Словарь» | Физические данные и психологические качества каратиста |
| Раздел 1.3. «Техники поклонов» | | ОТ-6 Техника поклона стоя ОТ-7 Техника поклона сидя ОТ-8 Правила употребления понятия «ОСС» | |
| Раздел 1.4. «Блокирующие техники» | ОК-1 Деятельность каратиста по выполнению защиты | ОТ– 8 Техника блока гедан-борай ОТ–9 Техника блока аге-уке ОТ-10 Техника блока сото-уке ОТ-11 Техника блока учи-уке | |
| Раздел 1.5. «Атакующие техники» | ОК-2 Деятельность каратиста по выполнению атаки | ОТ–12 Техники ударов цки-чудан и цки-дзедан ОТ–13 Техники ударов май-гири (чудан и дзедан) | |
| | | | |

РАЗДЕЛ 1.2. «ТЕХНИКИ СТОЕК. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКЕ»

| ОТпреп.-1 | | | | | | | ТЕХНИКА СТОЙКИ МИТСУБИ-ДАЧИ | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|---|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | | Иллюстрация | | | | | | |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | | | | | | | | |
| Стойка митсуби-дача является стойкой уважения, которая применяется для выполнения поклона; | Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель. | Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед. | Руки направлены вниз вдоль корпуса, ладони прижаты к внешней стороне бедер, пальцы собраны вместе, натянуты в сторону ступней | Колени выпрямлены, напряжены, соединены вместе | Пятки вместе, носки врозь, под углом 45 градусов, ступни полностью прижаты к полу. |   | | | | | | | |


ОТпреп-2

ТЕХНИКА СТОЙКИ ШИЗЕНТАЙ (СВОБОДНАЯ СТОЙКА)

| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
|---|---|---|---|--------------------|--|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| Стойка шизентай является стойкой ожидания, которая применяется для восприятия информации от тренера (сенсея). | Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен на источник информации. | Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы корпуса имеют расслабленное состояние. Внимание переориентировано с тела на сознание. | Руки прямые, направлены вниз вдоль корпуса, и находятся на против бедер в свободном положении, пальцы рук «склеены», но не сжаты. | Колени выпрямлены. | Стопы стоят на ширине бедер. Носки стоп слегка развернуты, мизинцы направлены под углом 45 градусов по отношению к осевой линии. |   |

ТЕХНИКА СТОЙКИ ЙОЙ-ДАЧИ

| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
|---|--|---|---|-------------------------------------|--|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| <p>Стойка йой-дача является стойкой боевой готовности, которая применяется в следующих ситуациях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение базовых приемов на месте; 2) ожидание команды к началу поединка; | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед.</p> | <p>Руки прямые, направлены вниз перед корпусом, ладони сжаты в кулаки и находятся на против бедер .</p> | <p>Колени выпрямлены, напряжены</p> | <p>Стопы стоят параллельно друг друга на ширине бедер, мизинцы направлены вперед, большие пальцы на одной линии.</p> |  |


| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | Иллюстрация |
| <p>Стойка хайсоку-дача применяется в следующих ситуациях:</p> <p>1) выполнение ударов ногами на месте;</p> <p>2) промежуточный элемент при переходе из одной стойки в другую.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед.</p> | <p>Два варианта положения рук:</p> <p>1.Руки направлены в стороны под углом 45 градусов по отношению к ладони сжаты в кулаки;</p> <p>2.Руки в положении камае (согнуты в локтях, плечо по отношению к корпусом находится под углом 45 градусов, локти согнуты под углом 90 градусов, кулаки повернуты друг к другу так, чтобы основания больших пальцев смотрели на себя).</p> | <p>Колени выпрямлены, напряжены, соединены вместе</p> <p>Стопы стоят параллельно и плотно прилегают друг к другу</p> |  |


ОТпреп-5

ТЕХНИКА СТОЙКИ ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Стойка зенкуцу-дача является боевой стойкой, которая применяется в поединке как элемент защитных, атакующих и контратакующих действий.


| Этапы выполнения | Характеристики положения тела | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | Иллюстрация |
| 1. Постановка в стойку | Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель. | Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед. | Вначале положение рук соответствует стойке йой-дачи, затем, в момент постановки в зенкуцу-дачи, делается замах рукой и блок гедан-барай (в соответствии с ОТ-8), при постановке в стойку рука выполняющая блок одна выставляется вперед. | Положение коленей соответствует стойки йой-дачи, в момент постановки в стойку колени напряжены; переднее колено согнуто и проецируется в основание большого пальца на ногу, другими словами, создается отрицательный угол наклона 15-20 градусов голени относительно пола; заднее колено немного согнуто и создает фигуру «дуги»; колени направлены в одну сторону – прямо. В момент постановки в стойку выполняется понижение центра тяжести до уровня стойки. Центр тяжести расположен между стопами, создавая равномерное распределение веса на обе ноги. | Положение стоп соответствует стойки йой-дачи, в момент постановки в стойку стопы полностью прижимаются к полу и направлены в одну сторону – прямо, ширина расстояния между стопами определяется шириной бедер, длина стойки определяется расстоянием между стопами – двойная ширина бедер. |  |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|
| <p>2.Перемещение в стойке вперёд</p> <p>Правило перемещения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Намерение 2.Стопа; 3.Тело; 4.Техника. | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбора параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед.</p> | <p>Соответствует выbranной технике</p> | <p>При перемещении центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу, затем, позади стоящая нога параллельно впереди стоящей ноге, двигается в вперед на расстояние стойки</p> | <p>После перемещения центра тяжести на впереди стоящую ногу, движение позади стоящей ноги вперед заканчивается выносом стопы на длину стойки; Ступня движется параллельно полу, приближаясь к нему как можно ближе, но не касаясь. В момент завершения движения, стопа движущейся ноги соприкасается с полом всей поверхностью. Стопы плотно прижимаются к полу в момент окончания перемещения. Пальцы ног выполняют как бы захватывающее движение.</p> |  |
|---|---|---|--|--|---|--|

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| <p>3.Перемещение в стойке назад</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед.</p> | <p>Соответствует выбранной технике</p> | <p>При перемещении центр тяжести полностью переносится на позадистоящую ногу, затем переднее колено, за счет движения бедра, параллельно позадистоящей ноге двигается назад на расстояние стойки</p> | <p>После перемещения центра тяжести на позадистоящую ногу, движение впередистоящей ноги назад заканчивается выносом стопы на длину стойки; Ступня движется параллельно полу, приближаясь к нему как можно ближе, но не касаясь. В момент завершения движения, стопа движущейся ноги соприкасается с полом всей поверхностью. Стопы плотно прижимаются к полу в момент окончания перемещения. Пальцы ног выполняют как бы захватывающее движение.</p> |  |
|-------------------------------------|--|---|--|--|--|--|

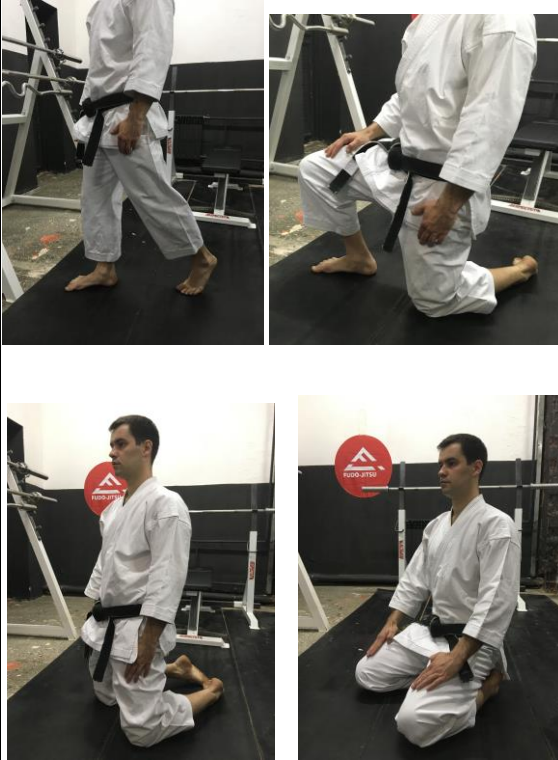
| | | | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|
| <p>4.Разворот в стойке</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель.</p> <p>Голова разворачивается вместе с корпусом и фиксирует цель.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед.</p> <p>При развороте корпус разворачивается на 180 градусов.</p> | <p>Разворот в стойке выполняется с блоком геданбарай (в соответствии с ОТ-8).</p> <p>Рука соответствует впереди стоящей ноге. Начало выполнение блока соответствует началу разворота, а завершение блока соответствует моменту окончания разворота.</p> | <p>В момент разворота позади стоящая нога перемещается так, чтобы её колено пересекло проекцию впереди стоящей ноги;</p> | <p>Стопа позади стоящей ноги пересекает линию стопы впереди стоящей ноги сдвигается в сторону на двойную ширину стойки, длина стойки сохраняется.</p> <p>Вращение передней стопы соответствует вращению корпуса. Вращение происходит через середину стопы одновременно с поворотом корпуса.</p> <p>В момент завершения разворота стопы меняются местами: передняя стопа становится задней, задняя – передней.</p> | |
|----------------------------|--|--|---|--|---|--|


РАЗДЕЛ 1.3. «ТЕХНИКИ ПОКЛОНОВ»

| Отпреп.-6 | | ТЕХНИКА ПОКЛОНА СТОЯ | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|---|--|
| Назначение поклона | Характеристики положения тела | | | | | Дополнительно | Иллюстрация |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | | |
| <p>Поклон является обязательным техническим элементом, который выполняется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) в начале и конце тренировки; 2) перед началом и в конце технического или физического упражнения. 3) во время объяснения или показа техники сенсеем (учителем); <p>А так же, поклон - это символ проявления уважения к учителю, товарищам по секции или сопернику.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок напряжен, подбородок приподнят, макушка вытягивается вверх, взгляд направлен вперёд в момент самого поклона</p> | <p>Корпус наклоняется вперед под углом, примерно, 30 градусов, спина ровная и напряжена</p> | <p>Руки соответствуют стойки митсубидачи</p> | <p>Колени соответствуют стойки митсубидачи</p> | <p>Стопы соответствуют стойки митсубидачи</p> | <p>В момент самого поклона громко произносится: «Осс!», с небольшой задержкой в крайней нижней точке, примерно, на 1,5 – 2 секунды.</p> |  |


ОТпреп.-7



ТЕХНИКА ПОКЛОНА СИДЯ


| Назначение поклона | Характеристики положения тела | | | | | | Иллюстрация |
|---|--|--|---|---|---|--|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | Дополнительно | |
| <p>Поклон является обязательным техническим элементом, который выполняются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в начале и конце тренировки; 2. во время традиционного ритуала; 3. во время объяснения или показа техники senseem (учителем); <p>А так же, поклон - это символ проявления уважения к учителю, товарищам по секции или сопернику.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок напряжен, подбородок приподнят, макушка вытягивается вверх, взгляд направлен вперёд или назад в момент самого поклона</p> | <p>Корпус наклоняется вперед под углом 30 градусов, спина ровная и напряжена</p> | <p>Руки плотно прилегают к полу, указательные и большие пальцы соединены кончиками, формируя своеобразный треугольник, где вершина является соединением указательных пальцев.</p> | <p>Колени и голень лежат на полу. У мужчин колени расставлены в сторону на ширине бедер; у девушек – колени соединены вместе, согласно японской традиции.</p> | <p>Стопы направлены вверх, взем стопы плотно прилегают к полу, большие пальцы соединены</p> | <p>В момент самого поклона громко произносится: «Осс!»</p> <p>Поклон в положении сидя во время традиционного ритуала сопровождается возгласом «Осс!», кроме 1-го поклона (шомени-рей), он выполняется молча.</p> |  |

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|---|--|--|--|---------------------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| <p>Блок выполняется для защиты нижнего уровня тела (живота, паха) от прямых ударов рукой и/или ногой.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель, взгляд над кулаком.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), крестец стремится вперед. Поскольку мы рассматриваем удар рукой или ногой как прямую линию атаки, то корпус разворачивается под углом 45 градусов относительно этой линии.</p> | <p>Фаза начала действия: выполняется замах (блокирующая рука запястьем плотно прилегает к противоположной ключице, вторая рука полностью выпрямлена и направлена вперед и вниз под углом, находясь неподалеку от бедра; локти плотно прилегают друг к другу); Фаза действия: блокирующая рука скользящим движением направляется вперед и вниз, располагаясь неподалеку от бедра, одновременно вторая (реверсная) рука разворачивается ладонью вверх и подтягивается к корпусу; Фаза завершения действия: блокирующая рука находится под углом 45 градусов относительно условно прямой линии позвоночника, кулак блокирующей руки не выходит за внешнюю линию бедра, кулак реверсной руки плотно запястьем прижат к плавающим ребрам, локоть стремится за спину, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх. Руки сжаты в кулаки.</p> | <p>Соответствуют выбранной стойке</p> |  |

РАЗДЕЛ 1.4. «БЛОКИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ»

| Отпреп. – 9 | | ТЕХНИКА БЛОКА АГЕ-УКЕ | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------|---|
| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | Иллюстрация |
| Блок выполняется для защиты верхнего уровня (голова, шея). | Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель, взгляд под кулаком | Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в фазе начала действия в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), а в фазе завершения действия, мышцы области таза в максимальном напряжении. Крестец стремится вперед. Поскольку мы рассматриваем удар рукой или ногой как прямую линию атаки, то корпус разворачивается под углом 45 градусов относительно этой линии. | <p>Фаза начала действия: выполняется замах реверсной руки (рука полностью выпрямлена и направлена прямо по центру, под прямым углом относительно условно прямой линии позвоночника). Блокирующая рука в начале движения находится на реверсе (запястье руки плотно прилегает к плавающим ребрам, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину).</p> <p>Фаза действия: блокирующая и реверсная рука плавно собираются в центре груди одновременно так, чтобы блокирующая рука была сверху, и затем одновременно реверсная рука уходит на реверс, а блокирующая выводится над головой.</p> <p>Фаза завершения действия: предплечье блокирующей руки направлено под 45 градусов локтем вперед, локоть согнут под углом 90 градусов, расстояние от предплечья до головы равна толщине одного кулака. Запястье реверсной руки плотно прилегает к плавающим ребрам, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину. Руки сжаты в кулаки.</p> | Соответствуют выбранной стойке |  |

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|---|--|---|--|---------------------------------------|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| <p>Блок выполняется для защиты среднего уровня корпуса.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель, взгляд над кулаком.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в фазе начала действия в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), а в фазе завершения действия, мышцы области таза в максимальном напряжении. Крестец стремится вперед. Поскольку мы рассматриваем удар рукой или ногой как прямую линию атаки, то корпус разворачивается под углом 45 градусов относительно этой линии.</p> | <p>Фаза начала действия: выполняется замах реверсной руки (рука полностью выпрямлена и направлена прямо по центру, под прямым углом относительно условно прямой линии позвоночника). Блокирующая рука в начале движения выпрямлена вверх и в сторону под 45 градусов.</p> <p>Фаза действия: блокирующая рука сметающим движением направляется в сторону груди и останавливается на середине груди, одновременно реверсная рука стремительным движением направляется точке реверса (кулак руки плотно запястьем прижат к плавающим ребрам, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину)</p> | <p>Соответствуют выбранной стойке</p> |   |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | <p><u>Фаза завершения действия:</u> Блокирующая рука имеет <u>следующие критерии</u>: локоть направлен вниз; рука согнута под углом 90 градусов, кулак развернут ладонью к выполняющему блок и руки сжаты в кулаки; расстояние от локтя до корпуса равняется, примерно, длине предплечья. Кулак блокирующей руки находится на одном уровне с плечами. Реверсная рука плотно прилегает к плавающим ребрам, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину. Руки сжаты в кулаки.</p> | |  |
|--|--|--|--|--|---|

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|---|--|---|--|---------------------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| <p>Блок выполняется для защиты среднего уровня корпуса.</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель, взгляд над кулаком.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в фазе начала действия в состоянии тонуса (пограничное состояния между напряжением и расслаблением), а в фазе завершения действия, мышцы области таза в максимальном напряжении. Крестец стремится вперед. Поскольку мы рассматриваем удар рукой или ногой как прямую линию атаки, то корпус разворачивается под углом 45 градусов относительно этой линии.</p> | <p>Фаза начала действия: выполняется замах реверсной руки (рука полностью выпрямлена и направлена прямо по центру, под прямым углом относительно условно прямой линии позвоночника). Блокирующая рука основанием большого пальца плотно прилегает к противоположной косточке тазобедренного сустава.</p> <p>Фаза действия: блокирующая рука скользящим движением направляется в сторону груди и останавливается на середине груди, одновременно реверсная рука стремительным движением направляется точке реверса (кулак руки плотно запястьем прижат к плавающим ребрам плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину).</p> | <p>Соответствуют выбранной стойке</p> |  |

Фаза завершения действия:

Блокирующая рука имеет следующие критерии:

локоть направлен вниз; рука согнута под углом 90 градусов, кулак развернут ладонью к выполняющему блок и руки сжаты в кулаки; расстояние от локтя до корпуса равняется, примерно, длине предплечья; кулак блокирующей руки находится на одном уровне с плечами.

Реверсная рука плотно прилегает к плавающим ребрам, плечи не поднимаются, кулак развернут пальцами вверх, запястье и плечо плотно прижимаются к боку, локоть стремится за спину.

Руки сжаты в кулаки.



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПРИ ЗАЩИТЕ В ПОЕДИНКЕ (ОБУСЛОВЛЕННОЕ КУМИТЭ «КИХОН-ИППОН-ТОМА») ¹⁶

Опорная карта – 1 (система знаний о структуре и содержании деятельности)

ОКпреп. – 1. «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАЩИТЫ»

УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: В процессе поединка (обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома, кумитэ на расстоянии минимум 2 метра) между подростками 12-14 лет сложилась ситуация, что одному из каратистов необходимо организовать защиту.

Мотив (потребность) каратиста: *самореализация в спортивной деятельности и умения защитить себя и близких*

| Сод-е | Умения | | | Знание | Владение |
|------------------------|---|---|---|-----------------------|---|
| Структурные этапы | цель → предмет → тактика/ техники → средство, форма, доп. условия → действия и операции → продукт → результат | | | | |
| I этап ОРИЕНТИРОВКИ | 1. Выявить известные данные (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации): 1) <i>поединок обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома»;</i> 2) <i>пара подростков 12-14 лет.</i> 3) <i>правила традиционного каратэ</i> а) <i>время на атаку - 10 секунд;</i> б) <i>количество атак - три (рукой в голову, рукой в корпус, ногой в корпус);</i> в) <i>вероятность нарушений со стороны атакующего.</i> 4) <i>квалификация соревнующихся;</i> 5) <i>количество судей;</i> 6) <i>дистанция между спортсменами.</i> | 2. Выяснить, что является искомым (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации): <i>организовать защиту</i> и поставить цель: <i>организовать защиту и результативную контратаку.</i> | 3. Определить скрытые условия (из опыта субъекта): 1) <i>покрытие пола;</i> 2) <i>физические параметры соперника;</i> 3) <i>психофизиологическая готовность;</i> 4) <i>освещение помещения;</i> 5) <i>внешний раздражитель (шум, вспышки камер, температура в помещении).</i> | <i>Виды поединков</i> | <i>Приемы наблюдения</i> <i>Способы анализа ситуации во время поединка</i> |

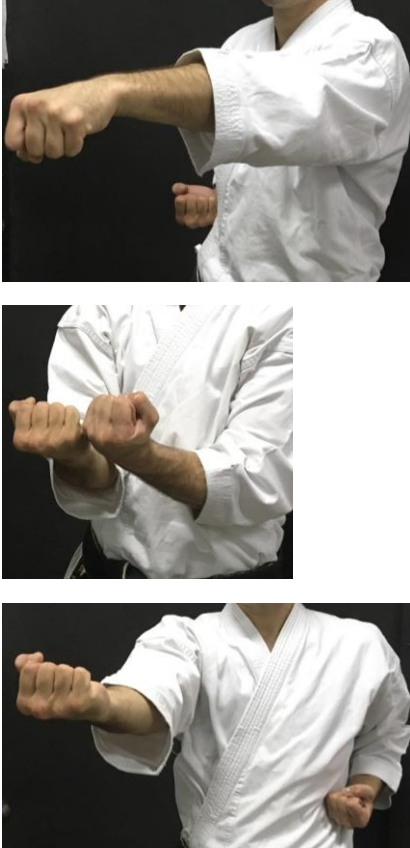
¹⁶ Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате . URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](https://www.wtkf-russia.ru/)


| | | | |
|---|--|---|--|
| | <p>4. Определить предмет деятельности, установив <u>связи</u> между искомым и известными данными и скрытыми условиями. <i>Система условий при защите в поединке.</i></p> | | |
| <p style="text-align: center;">↓</p> <p>II этап</p> <p>ПЛА- НИ- РОВА- НИЯ</p> | <p>Спланировать:</p> <p>- тактики: - <i>ГО-НО-СЕН (последовательная защита и контратака)</i></p> <p><i>Исключить нарушения со стороны защищающегося:</i></p> <p><i>1) преждевременная реакция на атаку с изменением исходной позиции;</i></p> <p><i>2) несоответствие выбранного блока удару противника;</i></p> <p>- техники:</p> <p><i>1) техника блоков;</i></p> <p><i>2) техника ударов;</i></p> <p><i>3) техника стоек.</i></p> <p>- средства: <i>кимоно, пояс;</i></p> <p><i>- опорные таблицы, отражающие знания по технике стоек, блоков, ударов</i></p> <p>- форму: <i>индивидуальная, парная;</i></p> <p>- действия ← операции выполнения каждого действия:</p> <p><i>1. Внимательно выслушать указание сусина (рефери площадки) о виде удара и о постановке в стойку в начале атаки;</i></p> <p><i>2. Занять правильную стойку</i></p> <p><i>3. Внимательно выслушать указание сусина (рефери площадки) о начале атаки</i></p> <p><i>4. Выполнить комплекс защитных действий:</i></p> <p><i>4.1. Своевременно среагировать на атаку соперника блоком:</i></p> <p><i>4.2. Выполнить защитное действие (блок):</i></p> <p><i>4.2.1. отслеживать положение корпуса, головы;</i></p> <p><i>4.2.2. контролировать траекторию блокирующей и реверсной руки;</i></p> <p><i>4.2.3. сохранять правильное положение ступней, коленей;</i></p> | <p><i>ОТ</i> <i>«Техника стоек»</i></p> <p><i>ОТ</i> <i>«Техника ударов»</i></p> <p><i>ОТ</i> <i>«Техника стоек»</i></p> <p><i>ОТ</i> <i>«Техника блоков»</i></p> | <p><i>Навыки постановки в стойку</i></p> <p><i>Навыки поклонов</i></p> |

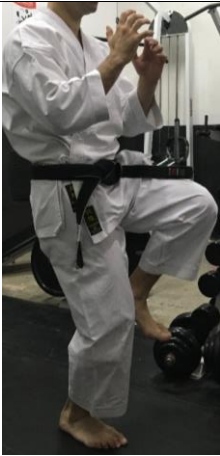

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| | <p>4.3. В момент защитного действия выполнить правильное перемещение в стойке</p> <p>4.4. Соблюдать правильную динамику тела – ротация;</p> <p>4.5. Рассчитать достаточную физическую силу</p> <p>4.6. Зафиксировать все части тела на заключительной стадии защиты.</p> <p>5. Выполнить контратакующее действие</p> <p>5.1. Сохранить правильную форму:</p> <p>5.1.1. удерживать правильное положение корпуса, головы и взгляда;</p> <p>5.1.2. воспроизвести правильную траекторию удара;</p> <p>5.1.3. удерживать правильное положение рук;</p> <p>5.1.4. удерживать правильное положение голени, коленей и стоп</p> <p>5.2. Соблюдать правильную динамику тела – ротацию;</p> <p>5.3. Рассчитать достаточную физическую силу</p> <p>5.4.. Зафиксировать все части тела на заключительной стадии контратаки.</p> <p>6. Внимательно выслушать объявление судьи о результате выполнения атаки.</p> | <p>ОТ «Техника ударов»</p> | <p>Приемы наблюдения</p> <p>Навыки оречевления действий в устной и письменной формах</p> |
| <p>III этап ИСПОЛ- НЕНИЯ</p> | <p><u>Исполнить</u> намеченный <u>план</u>:</p> <p>1. Внимательно выслушаны указания судьи (рефери площадки) о виде удара и о постановке в стойку в начале атаки;</p> <p>2. Занята правильная стойка;</p> <p>3. Внимательно выслушаны указание судьи (рефери площадки) о начале атаки;</p> <p>4. Выполнен комплекс защитных действий:</p> <p>5. Выполнено контратакующее действие</p> <p>6. Прослушано объявление судьи о результате выполнения атаки.</p> | <p>ОТ «Техника стоек»</p> <p>ОТ «Техника блоков»</p> <p>ОТ «Техника ударов»</p> | <p>Способы анализа ситуации во время поединка</p> <p>Навыки выполнения стоек</p> <p>Умение слушать</p> <p>Выполнение действий по образцу</p> |

| | | | |
|--|--|-------------------------|---------------------------|
| IV этап САМО- КОНТ- РОЛЯ | Провести <u>самоконтроль</u> выполненных этапов деятельности. <i>1. Определить своевременность и правильность применения выбранной тактики, техники 2. Проанализировать, правильно ли использованы запланированные техники и тактики.</i> | ОТ | Приемы наблю- дения |
| <p>Если не найдены ошибки, перейти к этапу рефлексии. Если найденны ошибки, перейти к этапу самооценки.</p> | | | |
| V этап САМО- ОЦЕНКИ | Провести <u>оценивание</u> допущенных ошибок. <i>1. Определить <u>характер</u> ошибки (незначительная, серьезная и т.д.). 2. Определить <u>причину</u> ошибки (невнимательность, рассеянность, недостаточный уровень владения техни- ками, излишняя спешка, заторможенность, др.).</i> | Крите- рии оценки | Приемы сравне- ния |
| VI этап САМОКОР- РЕКЦИИ | Провести <u>самокоррекцию</u> допущенных ошибок: <i>отработать на тренировке техники и тактики, используя опорную карту и опорные таблицы.</i> | | |
| VII этап РЕФЛЕК- СИИ | Провести <u>рефлексию</u> выполненной деятельности: <i>1. Оценить соответствие продукта деятельности – цели ее субъекта: получил положительную оценку (взари) за выполненное действие по защите. 2. Оценить соответствие результата деятельности - мотиву ее субъекта: удовлетворена потребность в профессиональной само-реализации. 3. Оценить уровень выполненной деятельности защищающегося.</i> | | |

РАЗДЕЛ 1.5. «АТАКУЮЩИЕ ТЕХНИКИ»

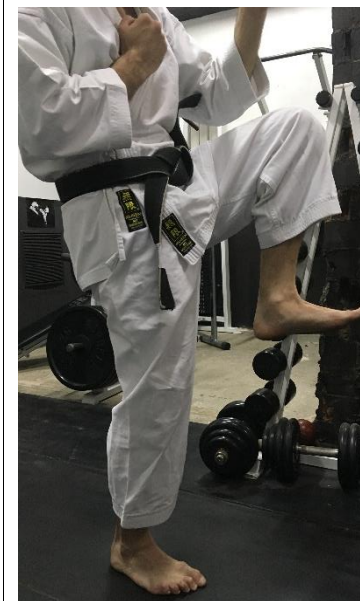
| ОТпреп.–12 | | ТЕХНИКА УДАРОВ ЦКИ-ДЗЕДАН И ЦКИ ЧУДАН | | | |
|--|---|---|---|---------------------------------------|--|
| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| <p>Удар выполняется для атаки или контратаки соперника</p> | <p>Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель, но всегда над кулаком.</p> | <p>Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в фазе начала действия в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), а в фазе завершения действия, мышцы области таза в максимальном напряжении. Крестец стремится вперед. Линия плеч находится перпендикулярно по отношению к предполагаемой цели.</p> | <p>Фаза начала действия: Атакующая рука находится на реверсе плотно запястьем прижата к плавающим ребрам, локоть стремится за спину, плечи не поднимаются; реверсная рука полностью выпрямлена вперед параллельного полу.</p> <p>Фаза действия: Кулак реверсной руки разворачивается ладонью вверх, локтем вниз и одновременно реверсная и ударная рука начинают движение друг к другу, при этом, предплечье обеих рук должны двигаться как можно ближе к телу.</p> | <p>Соответствуют выбранной стойке</p> |  |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | <p><u>Фаза завершения действия:</u> реверсная рука, плотно прижимаясь к корпусу, продолжает движение и закрепляется в положение «реверс», а ударная рука двигается вперед до полного выпрямления, плечо максимально выдвинуто вперед, кулак, в конце движения, развернут пальцами вниз, кулак и предплечье составляют прямую линию. Руки сжаты в кулаки</p> | |  |
|--|--|--|--|--|---|

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|---|---|--|---|--|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Удар выполняется для атаки или контратаки соперника | Голова в положении прямо, затылок и спина составляют прямую линию, нижняя линия подбородка параллельно полу. Взгляд направлен прямо на предполагаемую цель. | Вертикальное по отношению к полу, спина прямая. Мышцы области таза в фазе начала действия в состоянии тонуса (пограничное состояние между напряжением и расслаблением), а в фазе завершения действия, мышцы области таза в максимальном напряжении. Крестец стремится вперед. Линия плеч находится перпендикулярно по отношению к предполагаемой цели. | Два варианта положения рук: 1. Руки направлены в стороны под углом 45 градусов по отношению к ладони сжаты в кулаки; 2. Руки в положении камае (согнуты в локтях, плечо по отношению к корпусом находится под углом 45 градусов, локти согнуты под углом 90 градусов, кулаки повернуты друг к другу так, чтобы основания больших пальцев смотрели на выполняющего технику). | В начале движения соответствуют выбранной стойке; в момент самого движения колено опорной ноги направленно вперед по отношению к цели и находится в чуть согнутом, догруженном состоянии; ударная нога проходит <u>3 стадии</u> : 1. Сбор ноги перед ударом: колено подгибается так, что пятка оказывается под ягодицей, колено согнуто и направлено вниз под углом 45 градусов; 2. Фаза удара: Колено выносятся вперед, за счет выталкивания таза, под таким углом, который соответствует попаданию в цель (направление колена определяет уровень удара), после колена резким движение распрямляется; |   |

3. Сбор ноги после удара: колено резким движением одергивается, колено стремится к середине груди, пятка стремится к ягодице.

После, бьющая удар нога возвращается в позицию, необходимую для продолжения техники.



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПРИ НАПАДЕНИИ В ПОЕДИНКЕ
(ОБУСЛОВЛЕННОЕ КУМИТЭ «КИХОН-ИППОН-ТОМА») ¹⁷**

**Опорная карта – 2 (система знаний о структуре и содержании деятельности)
ОКпреп. – 2. «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АТАКИ»**

УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: в процессе поединка (обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома», кумитэ на расстоянии минимум 2 метра) между подростками 12-14 лет сложилась ситуация, что одному из каратистов необходимо организовать нападение.

Мотив (потребность) каратиста: *самореализация в спортивной деятельности и умения защитить себя и близких.*

| Сод-е Структурные этапы | Умения | | | Знание | Владение |
|---|--|--|--|------------------------------|--|
| | цель → предмет → тактика/техники | средство, форма, доп. условия | действия и операции → продукт → результат | | |
| <p align="center">↓ I этап ОРИЕНТИРОВКИ</p> | <p>1. Выявить известные данные (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации):</p> <p><i>1) поединок обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома»;</i></p> <p><i>2) пара подростков 12-14 лет.</i></p> <p><i>3) правила традиционного каратэ</i></p> <p><i>а) время на атаку 10 секунд;</i></p> <p><i>б) количество атак три (рукой в голову, рукой в корпус, ногой в корпус);</i></p> <p><i>в) вероятность нарушений со стороны атакующего.</i></p> <p><i>4) квалификация соревнующихся;</i></p> <p><i>5) количество судий;</i></p> <p><i>6) дистанция между спортсменами</i></p> | <p>2. Выяснить, что является искомым (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации): <i>организовать нападение</i> и поставить цель: <i>организовать результативное нападение.</i></p> | <p>3. Определить скрытые условия (из опыта субъекта):</p> <p><i>1) покрытие пола;</i></p> <p><i>2) физические параметры соперника;</i></p> <p><i>3) психофизиологическая готовность;</i></p> <p><i>4) освещение помещения;</i></p> <p><i>5) внешний раздражитель (шум, вспышки камер, температура в помещении).</i></p> | <p><i>Виды поединков</i></p> | <p><i>Приемы наблюдения</i></p> <p><i>Способы анализа ситуации во время поединка</i></p> |

¹⁷ Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате . URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](https://www.wtkf-russia.ru/)

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4.Определить предмет деятельности, установив <u>связи</u> между искомым и известными данными и скрытыми условиями . <i>Система условий при нападении в поединке.</i> | | |
| ↓ | <p>Спланировать:</p> <p>- тактики: - <i>выбор момента удара по времени;</i> <i>Исключить нарушения со стороны атакующего:</i></p> <p>1) <i>нельзя совершать пугающие действия;</i> 2) <i>нельзя подсекать ногу;</i> 3) <i>нельзя заменять удары обозначенные рефери;</i> 4) <i>несоответствие выбранному уровню атаки, которое может привести к травме.</i> 5) <i>нарушение этикета</i></p> <p>- техники:</p> <p>- <i>техника ударов;</i> - <i>техника стоек</i></p> <p>- средства: <i>кимоно, пояс;</i></p> <p>- форму: <i>индивидуальная, парная;</i></p> <p>- действия ← операции выполнения каждого действия:</p> <p>1. <i>Внимательно выслушать указание сусина (рефери площадки) о виде удара и о постановке в стойку в начале атаки;</i> 2. <i>Занять правильную стойку</i> 3. <i>Внимательно выслушать указание сусина (рефери площадки) о начале атаки</i> 4. <i>Выбрать правильное направление атаки</i> 5. <i>Выбрать правильный момент атаки</i> 6. <i>Выполнение атаки:</i></p> <p>6.1. <i>Сохранение правильной формы:</i></p> <p>6.1.1. <i>удерживать правильное положение корпуса, головы и взгляда;</i> 6.1.2. <i>воспроизвести правильную траекторию удара;</i> 6.1.3 <i>удерживать правильное положение рук;</i> 6.1.4. <i>удерживать правильное положение голеней, коленей и стоп;</i></p> <p>6.2. <i>Выполнить правильное перемещение в стойке</i> 6.3. <i>Соблюдать правильную динамику тела – вибрация</i></p> | <p><i>ОТ «Техника стоек»</i> <i>ОТ «Техника ударов»</i></p> <p><i>ОТ «Техника стоек»</i></p> <p><i>ОТ «Техника блоков»</i></p> <p><i>ОТ «Техника ударов»</i></p> | <p><i>Навыки постановки в стойку</i></p> <p><i>Навыки поклонов</i></p> <p><i>Приемы наблюдения</i></p> <p><i>Навыки оречевления действий в устной и письменной формах</i></p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>6.4. Обеспечить достаточную физическую силу</p> <p>6.5. Зафиксировать все части тела на заключительной стадии атаки.</p> <p>7. Внимательно выслушать объявление судьи о результате выполнения атаки.</p> | | <p>Способы анализа ситуации во время поединка</p> |
| <p>III этап ИСПОЛ- НЕНИЯ</p> | <p>Исполнить намеченный план:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно выслушаны указания судьи (рефери площадки) о виде удара и о постановке в стойку в начале атаки 2. Занята правильная стойка 3. Внимательно выслушаны указания судьи (рефери площадки) о начале атаки 4. Выбрано правильное направление атаки 5. Выбран правильный момент атаки 6. Выполнена атака 7. Внимательно прослушано объявление судьи о результате выполнения атаки. | <p>ОТ «Техника стоек»</p> <p>ОТ «Техника блоков»</p> <p>ОТ «Техника ударов»</p> | <p>Навыки выполнения стоек</p> <p>Умение слушать</p> <p>Выполнение действий по образцу</p> <p>Умение слушать</p> |
| <p>IV этап САМО- КОНТ- РОЛЯ</p> | <p>Провести самоконтроль выполненных этапов деятельности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить своевременность и правильность применения выбранной тактики техники 2. Проанализировать, правильно ли использованы запланированные техники и тактики. | <p>ОТ</p> | <p>Приемы наблюдения</p> |

Если **не найдены ошибки**, перейти к этапу рефлексии.
 Если **найжены ошибки**, перейти к этапу самооценки.

| | | | |
|--|---|-----------------------------------|--|
| <p>V этап САМО- ОЦЕНКИ</p> | <p>Провести <u>оценивание</u> допущенных ошибок.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определить <u>характер</u> ошибки (незначительная (не сопровождается наказанием, например: нарушение формы), серьезная (сопровождается наказанием)). 2. Определить <u>причину</u> ошибки (невнимательность, рассеянность, недостаточный уровень владения техниками, излишняя спешка, заторможенность, др.). | <p><i>Критерии оценки</i></p> | <p><i>Приемы сравне- ния</i></p> |
| <p>VI этап САМОКОР- РЕКЦИИ</p> | <p>Провести <u>самокоррекцию</u> допущенных ошибок: <i>отработать на тренировке техники и тактики, используя опорную карту и опорные таблицы.</i></p> | | |
| <p>VII этап РЕФЛЕК- СИИ</p> | <p>Провести <u>рефлексию</u> выполненной деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценить соответствие продукта деятельности – цели ее субъекта: <i>получил положительную оценку (взари) за выполненное атакующее действие.</i> 2. Оценить соответствие результата деятельности – мотиву ее субъекта: удовлетворена потребность <i>в профессиональной самореализации.</i> 3. Оценить уровень выполненной деятельности атакующего. | | |

РАЗДЕЛ 1.6. «МИНИМАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ПО ТРАДИЦИОННОМУ КАРАТЭ-ДО». СХО- 2

| № | ТЕРМИН | ЗНАЧЕНИЕ |
|-------------------------|----------------------|---|
| ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ | | |
| 1 | Каратэ-до | путь пустой руки |
| 2 | Додзё (Доджо) | место, где проходят тренировки |
| 3 | Заншин | боевой дух |
| 4 | Рэй | уважение, вежливость (выражается поклоном) |
| 5 | Осс! | -универсальное слово, которое может означать приветствие, прощание, согласие и в целом проявление уважения к окружающим |
| 6 | Кимэ | сжатие, концентрация, сосредоточенность |
| 7 | Камае | положение рук, которое обеспечивает максимальную защиту и готовность к атакующим или контратакующим действиям; |
| 8 | Миги | право, правая сторона |
| 9 | Хидари | лево, левая сторона |
| 10 | Мае | вперед |
| 11 | Уширо | назад |
| 12 | Ёко (Йоко) | вбок, боковой, в сторону |
| 13 | Кентос | ударная поверхность на удар рукой («косточки» указательного и среднего пальцев) |
| 14 | Цки | удар рукой |
| 15 | Гери | удар ногой |
| 16 | Дзёдан | верхний уровень |
| 17 | Чудан | средний уровень |
| 18 | Гедан | нижний уровень |

| | | |
|----|--------------------------------|---|
| 19 | Укэ | блок, ЗАЩИТА, защищающийся |
| 20 | Тори | атакующий |
| 21 | Хаджимэ | команда для начала упражнения, поединка |
| 22 | Ямэ | команда для завершения упражнения, поединка |
| 23 | Кихон | выполнение технических элементов на месте или в движении |
| 24 | Ката | формальный комплекс технических упражнений (бой с тенью); |
| 25 | Бункай | расшифровка движений из ката (прикладной аспект каратэ) |
| 26 | Кумитэ | поединок (дословный перевод «переплетенные руки») |
| 27 | Кихон-Иппон-Кумитэ-Тома | вид поединка, проводимый между спортсменами на расстоянии |
| 28 | Вазари | результативно проведенная атака или контратака в кумитэ (4 балла) |
| 29 | Кейкоку | штраф для спортсмена за нарушение правил соревнований (2 балла сопернику) |
| 30 | Го-но-сен | тактика боя при которой спортсмен последовательно выполняет защиту и контратаку |
| 31 | Сен-но-сен | тактика боя при которой спортсмен одновременно выполняет защиту и контратаку |
| 32 | Тай-но-сен | тактика боя при которой спортсмен своей техникой реагирует на намерения соперника |
| 33 | Ака | спортсмен, выступающий на соревнованиях под красным цветом |
| 34 | Широ | спортсмен, выступающий на соревнованиях под белым цветом |
| 35 | Кю | ученическая степень |
| 36 | Дан | мастерская степень |
| 37 | Каратэ-ги, кимоно | традиционный костюм для занятий каратэ, традиционная одежда в Японии |

| НАЗВАНИЕ БЛОКОВ, УДАРОВ | | |
|--------------------------------|------------------------|--|
| 38 | Гедан – барай | нижний блок с замахом от уха (защита живота, паха); |
| 39 | Агэ – укэ | верхний блок (защита головы); |
| 40 | Сото – укэ | блок предплечьем снаружи вовнутрь (защита корпуса); |
| 41 | Учи - укэ | блок предплечьем изнутри наружу (защита корпуса); |
| 42 | Шуто - укэ | блок внешним ребром раскрытой ладони с замахом от уха (защита корпуса) |
| 43 | Цки –чудан | прямой удар рукой к корпус |
| 44 | Цки – дзёдан | прямой удар рукой в голову |
| 45 | Мае – гери | прямой удар ногой |
| 46 | Маваши – гери | круговой удар ногой |
| 47 | СТОЙКИ | |
| 48 | Митсуби-Дачи | стойка уважения |
| 49 | Шизентай | стойка ожидания |
| 50 | Йой-Дачи | стойка боевой готовности |
| 51 | Хайсоку-Дачи | стойка готовности |
| 52 | Зенкуцу-Дачи | передняя боевая стойка |
| 53 | Какуцу-Дачи | задняя боевая стойка |
| 54 | Киба – Дачи | боковая боевая стойка |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНО | | |
| 55 | Каратэ-ка | человек, занимающийся каратэ, каратист |
| 56 | Кохай | ученик |
| 57 | Сэмпай (Сенпай) | инструктор, помощник Сэнсэя |
| 58 | Сэнсэй | учитель |
| 59 | Сусин | рефери соревновательной площадки |
| 60 | Канса | арбитр соревновательной площадки |
| 61 | Фокусин | боковой судья соревновательной площадки |

| СЧЕТ | | |
|-------------|---------------|---------|
| 62 | Один | Ичи |
| 63 | Два | Ни |
| 64 | Три | Сан |
| 65 | Четыре | Си (Ши) |
| 66 | Пять | Го |
| 67 | Шесть | Року |
| 68 | Семь | Сити |
| 69 | Восемь | Хати |
| 70 | Девять | Кю |
| 71 | Десять | Дзю |

Часть 2. Сборник индивидуальных схем ориентировки каратиста (ученика)

РАЗДЕЛ 2.1. СХЕМА ОРИЕНТИРОВКИ «ЛОГИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно

| Виды профессиональной деятельности каратиста | СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАРАТИСТА (в схемах ориентировки) | | |
|---|--|---|---|
| | предметно-деятельностный компонент | | ←····→ субъектный компонент |
| | <i>структура деятельности (умения)</i> опорная карта (ОК) | ←··········знания опорная таблица (ОТ) | <i>характеристики каратиста владеет</i> |
| Тема 1. «Техники стоек. Перемещение в стойке» | | | |
| Тема 2. «Техники поклонов» | | | |
| Тема 3. «Блокирующие техники» | | | |
| Тема 4. «Атакующие техники» | | | |

Раздел 2.2. «ТЕХНИКИ СТОЕК. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В СТОЙКЕ»

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно

| ОТуч.-1 ТЕХНИКА СТОЙКИ МИТСУБИ-ДАЧИ | | | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|--|
| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| Стойка митсуби-дача является стойкой уважения, которая применяется для выполнения поклона; | | | | | |  |

ОГ уч.-2

ТЕХНИКА СТОЙКИ ШИЗЕНТАЙ (СВОБОДНАЯ СТОЙКА)


| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| Стойка шизентай является стойкой ожидания, которая применяется для восприятия информации от тренера (сен-сея). | | | | | |  |

ТЕХНИКА СТОЙКИ ЙОЙ-ДАЧИ

| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
|---|---------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| <p>Стойка йой-дача является стойкой боевой готовности, которая применяется в следующих ситуациях:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнение базовых приемов на месте; 2) ожидание команды к началу поединка; | | | | | |  |

ОТ уч.- 4


ТЕХНИКА СТОЙКИ ХАЙСОКУ-ДАЧИ

| Назначение стойки | Характеристики положения тела | | | | |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | Иллюстрация |
| Стойка хайсоку-дача применяется в следующих ситуациях: 3) выполнение ударов ногами на месте; 4) промежуточный элемент при переходе из одной стойки в другую. | | | | |  |

ОТ уч.-5

ТЕХНИКА СТОЙКИ ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

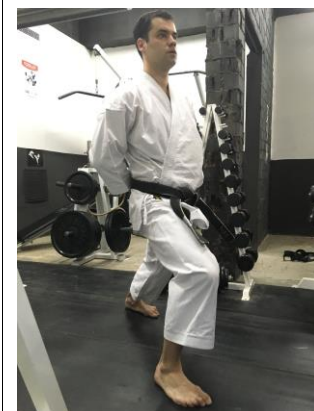
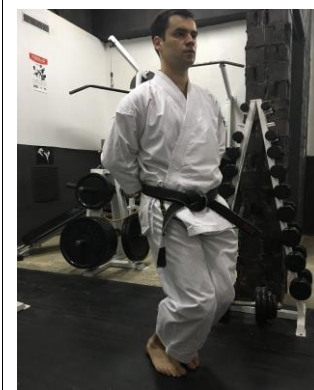
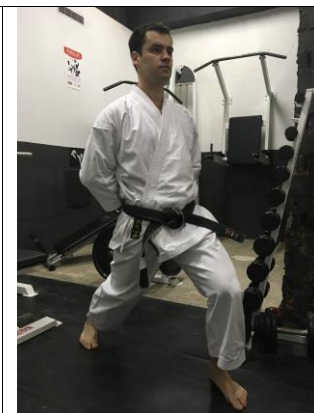
Стойка зенкуцу-дача является боевой стойкой, которая применяется в поединке как элемент защитных, атакующих и контратакующих действий.


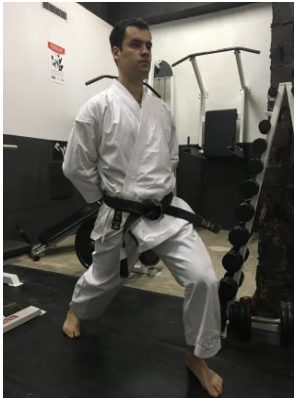
| Этапы выполнения | Характеристики положения тела | | | | | Иллюстрация |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | |
| 1.Постановка в стойку | | | | | |  |

2.Перемещение
в стойке вперёд

Правило пере-
мещения:


- 1.Намерение;
- 2.Стопа;
- 3.Тело;
- 4.Техника.



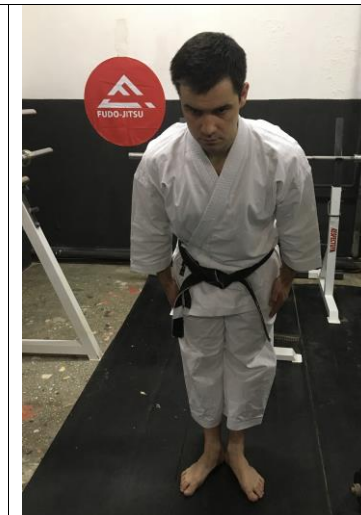
| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| <p>3.Перемещение в стойке назад</p> | | | | | |  |
| <p>4.Разворот в стойке</p> | | | | | |  |

РАЗДЕЛ 2.3. «ТЕХНИКИ ПОКЛОНОВ»

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно


| ОТ уч.-6 | | ТЕХНИКА ПОКЛОНА СТОЯ | | | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|--|
| Назначение поклона | Характеристики положения тела | | | | | | Иллюстрация |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | Дополнительно | |
| <p>Поклон является обязательным техническим элементом, который выполняется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в начале и конце тренировки; 2. перед началом и в конце технического или физического упражнения. 3. во время объяснения или показа техники сенсеем (учителем); | | | | | | |  |

А так же, поклон — это символ проявления уважения к учителю, товарищам по секции или сопернику.



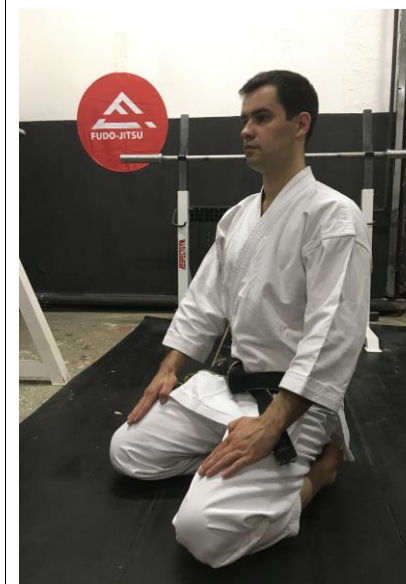
ОТ уч.-7

ТЕХНИКА ПОКЛОНА СИДЯ

| Назначение поклона | Характеристики положения тела | | | | | | Иллюстрация |
|---|---------------------------------------|-------------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей | Положение стоп | Дополнительно | |
| <p>Поклон является обязательным техническим элементом, который выполняется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. в начале и конце тренировки; 2. во время традиционного ритуала; | | | | | | |  |



3. во время объяснения или показа техники senseem (учителем);

А так же, поклон — это символ проявления уважения к учителю, товарищам по секции или сопернику.




РАЗДЕЛ 2.4. «БЛОКИРУЮЩИЕ ТЕХНИКИ»

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно

| ОТ уч.–8 | | ТЕХНИКА БЛОКА ГЕДАН-БАРАЙ | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------|---------------|--------------------------|--|
| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | Иллюстрация |
| Блок выполняется для защиты нижнего уровня тела (живота, паха) от прямых ударов рукой и/или ногой. | | | | |   |


ОТ уч.–9

ТЕХНИКА БЛОКА АГЕ-УКЕ

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|---|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Блок выполняется для защиты верхнего уровня (голова, шея). | | | | |  |


ОТ уч.–10

ТЕХНИКА БЛОКА СОТО-УКЕ

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Блок выполняется для защиты среднего уровня корпуса. | | | | |  |

ОТ уч.–11

ТЕХНИКА БЛОКА УЧИ-УКЕ

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|--|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Блок выполняется для защиты среднего уровня корпуса. | | | | |  |

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПРИ ЗАЩИТЕ В ПОЕДИНКЕ (ОБУСЛОВЛЕННОЕ КУМИТЭ «КИХОН-ИППОН-ТОМА»)¹⁸

**Опорная карта – 1 (система знаний о структуре и содержании деятельности)
ОКуч. – 1. «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАЩИТЫ»**

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно

УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: В процессе поединка (обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома, кумитэ на расстоянии минимум 2 метра)) между подростками 12-14 лет сложилась ситуация, что одному из каратистов необходимо организовать защиту.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПРИ ЗАЩИТЕ В ПОЕДИНКЕ (ОБУСЛОВЛЕННОЕ КУМИТЭ «КИХОН-ИППОН-ТОМА»)

Мотив (потребность) каратиста:

| Сод-е | Умения | | | | | Знание | Владе- ние |
|---------------------------------------|--|--|---|--|--|--------|---------------|
| Струк- турные этапы | цель → предмет → тактика/ техники → средство, форма, доп. условия → действия и операции → продукт → результат | | | | | | |
| ↓ I этап ОРИЕН- ТИРОВ- КИ | 1. Выявить известные данные (на основе <i>ана-лиза</i> учебно-проф. ситуации): | 2. Выяснить, что является искомым (на основе <i>ана-лиза</i> учебно-проф. ситуации): и поставить цель : | 3. Определить скрытые условия (из опыта субъекта): | | | | |
| ↓ | 4. Определить предмет деятельности, установив <u>связи</u> между искомым и известными данными и скрытыми условиями . | | | | | | |

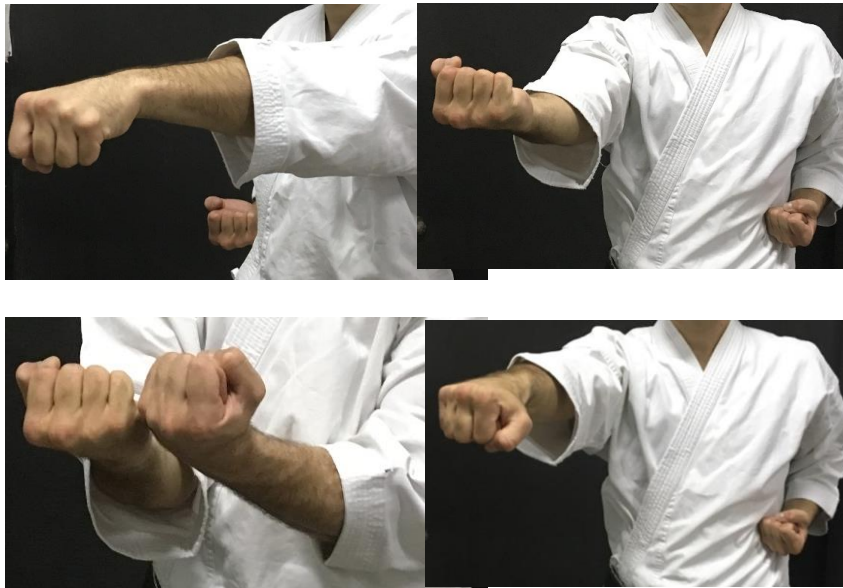
¹⁸ Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате. URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](https://www.wtkf-russia.ru/)

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>II этап ПЛА- НИ- РОВА- НИЯ</p> | <p><u>Спланировать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тактики: - - техники: 1) 2) 3) - средства: - форму: - действия ← операции выполнения каждого действия: 1. 2. 3. 4. 4.1. 4.2. 4.2.1. 4.2.2. 4.2.3. 4.3. 4.4. 4.5. 4.6. 5. 5.1. 5.1.1. 5.1.2. 5.1.3 5.1.4. 5.2. 5.3.. 5.4.. 6. | | |
|---|--|--|--|



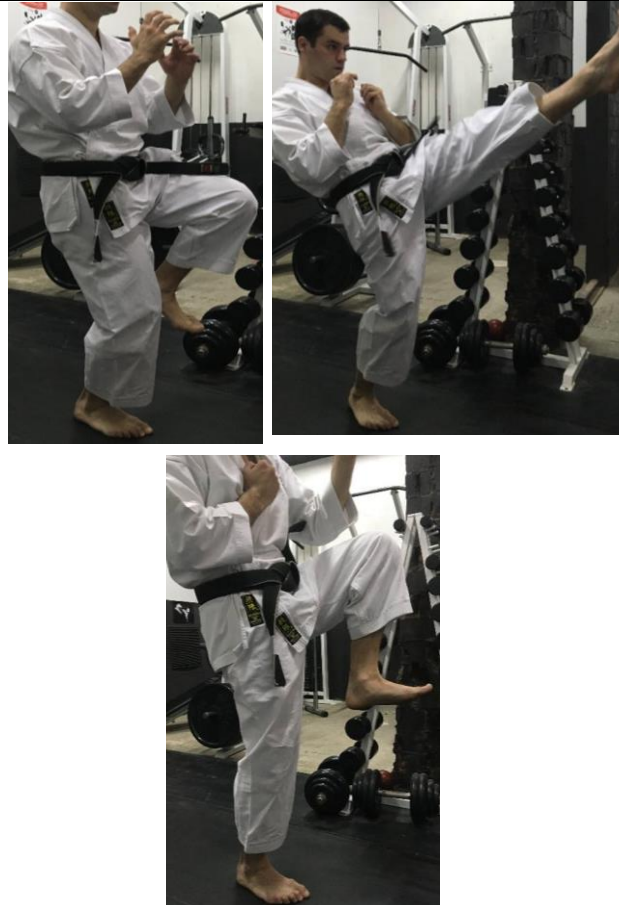
| | | | |
|--|---|--|--|
| III этап ИСПОЛ- НЕНИЯ | Исполнить намеченный <u>план</u> : | | |
| IV этап САМО- КОНТ- РОЛЯ | Провести <u>самоконтроль</u> выполненных этапов деятельности. 1. 2. | | |
| <p>Если не найдены ошибки, перейти к этапу рефлексии. Если найденны ошибки, перейти к этапу самооценки.</p> | | | |
| V этап САМО- ОЦЕНКИ | Провести <u>оценивание</u> допущенных ошибок. 1. Определить <u>характер</u> ошибки (незначительная, серьезная и т.д.). 2. Определить <u>причину</u> ошибки (невнимательность, рассеянность, недостаточный уровень владения техни- ками, излишняя спешка, заторможенность, др.). | | |
| VI этап САМОКОР- РЕКЦИИ | Провести <u>самокоррекцию</u> допущенных ошибок: | | |
| VII этап РЕФЛЕК- СИИ | Провести <u>рефлексию</u> выполненной деятельности: 1. Оценить соответствие продукта деятельности – цели ее субъекта: 2. Оценить соответствие результата деятельности - мотиву ее субъекта: удовлетворена потребность 3. Оценить уровень выполненной деятельности защищающегося. | | |

РАЗДЕЛ 2.5. «АТАКУЮЩИЕ ТЕХНИКИ»

| ОТ-12 | | ТЕХНИКА УДАРОВ ЦКИ-ДЗЕДАН И ЦКИ ЧУДАН | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------|--------------------------|--|
| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Удар выполняется для атаки или контратаки соперника | | | | |  <p>The illustration section contains four photographs showing hand positions for the Cki-dzedan and Cki-chudan strikes. The top row shows two views of the Cki-dzedan strike (straight punch), and the bottom row shows two views of the Cki-chudan strike (hook punch). The person is wearing a white karate gi.</p> |

ОТ-13

ТЕХНИКА УДАРОВ МАЙ-ГЕРИ-ДЗЕДАН И МАЙ-ГЕРИ- ЧУДАН

| Назначение блока | Характеристики положения тела | | | | Иллюстрация |
|---|---------------------------------------|-------------------|---------------|--------------------------|--|
| | Положение головы, направление взгляда | Положение корпуса | Положение рук | Положение коленей и стоп | |
| Удар выполняется для атаки или контратаки соперника | | | | |  |

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПРИ НАПАДЕНИИ В ПОЕДИНКЕ
(ОБУСЛОВЛЕННОЕ КУМИТЭ «КИХОН-ИППОН-ТОМА»)¹⁹**

**Опорная карта – 2 (система знаний о структуре и содержании деятельности)
ОКуч. -2. «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АТАКИ»**

Задание: вставьте пропущенные фрагменты в таблице письменно или проговорите устно

УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: в процессе поединка (обусловленное кумитэ «кихон-иппон-тома», кумитэ на расстоянии минимум 2 метра) между подростками 12-14 лет сложилась ситуация, что одному из каратистов необходимо организовать нападение.

Мотив (потребность) каратиста:

| Сод-е Структурные этапы | Умения | | | | | | Знание | Владение |
|---------------------------------|--|---------|---|-------------------------------|---|---------|--------|----------|
| | цель | предмет | тактика/ техники | средство, форма, доп. условия | действия и операции | продукт | | |
| I этап ОРИЕНТИРОВКИ ↓ | 1. Выявить известные данные (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации): | | 2. Выяснить, что является искомым (на основе <i>анализа</i> учебно-проф. ситуации): и поставить цель : | | 3. Определить скрытые условия (из опыта субъекта): | | | |
| | 4. Определить предмет деятельности, установив <u>связи</u> между искомым и известными данными и скрытыми условиями . | | | | | | | |

¹⁹ Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате. URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](http://www.wtkf-russia.ru)

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>II этап ПЛА- НИ- РОВА- НИЯ</p> | <p><u>Спланировать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - тактики: - техники: - - средства: - форму: <p>- действия ← операции выполнения каждого действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. <ol style="list-style-type: none"> 6.1. <ol style="list-style-type: none"> 6.1.1. 6.1.2. 6.1.3. 6.1.4. 6.2. 6.3. 6.4. 6.5.. 7. | | |
| <p>III этап ИСПОЛ- НЕНИЯ</p> | <p><u>Исполнить</u> намеченный <u>план</u>:</p> | | |
| <p>IV этап САМО- КОНТ- РОЛЯ</p> | <p>Провести <u>самоконтроль</u> выполненных этапов деятельности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. | | |

Если **не найдены ошибки**, перейти к этапу рефлексии.
 Если **найжены ошибки**, перейти к этапу самооценки.

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>V этап САМО- ОЦЕНКИ</p> | <p>Провести <u>оценивание</u> допущенных ошибок. 1. Определить <u>характер</u> ошибки (незначительная (не сопровождается наказанием, например: нарушение формы), серьезная (сопровождается наказанием)). 2. Определить <u>причину</u> ошибки (невнимательность, рассеянность, недостаточный уровень владения техниками, излишняя спешка, заторможенность, др.).</p> | | |
| <p>VI этап САМОКОР- РЕКЦИИ</p> | <p>Провести <u>самокоррекцию</u> допущенных ошибок:</p> | | |
| <p>VII этап РЕФЛЕК- СИИ</p> | <p>Провести <u>рефлексию</u> выполненной деятельности: 1. Оценить соответствие продукта деятельности – цели ее субъекта: 2. Оценить соответствие результата деятельности - мотиву ее субъекта: удовлетворена потребность 3. Оценить уровень выполненной деятельности атакующего.</p> | | |

РАЗДЕЛ 2.6. СХО «МИНИМАЛЬНЫЙ СЛОВАРЬ ПО ТРАДИЦИОННОМУ КАРАТЭ-ДО»

Задание: Назовите пропущенные названия или дайте определения понятий

| № | ТЕРМИН | ЗНАЧЕНИЕ |
|-------------------------|--------|---|
| ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ | | |
| 1 | | путь пустой руки |
| 2 | | место, где проходят тренировки |
| 3 | | боевой дух |
| 4 | | уважение, вежливость (выражается поклоном) |
| 5 | | -универсальное слово, которое может означать приветствие, прощение, согласие и в целом проявление уважения к окружающим |
| 6 | | сжатие, концентрация, сосредоточенность |
| 7 | | положение рук, которое обеспечивает максимальную защиту и готовность к атакующим или контратакующим действиям; |
| 8 | | право, правая сторона |
| 9 | | лево, левая сторона |
| 10 | | вперед |
| 11 | | назад |
| 12 | | вбок, боковой, в сторону |
| 13 | | ударная поверхность на удар рукой («косточки» указательного и среднего пальцев) |
| 14 | | удар рукой |
| 15 | | удар ногой |

| | | |
|----|--|---|
| 16 | | верхний уровень |
| 17 | | средний уровень |
| 18 | | нижний уровень |
| 19 | | блок, ЗАЩИТА, защищающийся |
| 20 | | атакующий |
| 21 | | команда для начала упражнения, поединка |
| 22 | | команда для завершения упражнения, поединка |
| 23 | | выполнение технических элементов на месте или в движении |
| 24 | | формальный комплекс технических упражнений (бой с тенью); |
| 25 | | расшифровка движений из ката (прикладной аспект каратэ) |
| 26 | | поединок (дословный перевод «переплетенные руки») |
| 27 | | вид поединка, проводимый между спортсменами на расстоянии |
| 28 | | результативно проведенная атака или контратака в кумитэ (4 балла) |
| 29 | | штраф для спортсмена за нарушение правил соревнований (2 балла сопернику) |
| 30 | | тактика боя при которой спортсмен последовательно выполняет защиту и контратаку |
| 31 | | тактика боя при которой спортсмен одновременно выполняет защиту и контратаку |
| 32 | | тактика боя при которой спортсмен своей техникой реагирует на намерения соперника |
| 33 | | спортсмен, выступающий на соревнованиях под красным цветом |
| 34 | | спортсмен, выступающий на соревнованиях под белым цветом |
| 35 | | ученическая степень |
| 36 | | мастерская степень |
| 37 | | традиционный костюм для занятий каратэ, традиционная одежда в Японии |

| НАЗВАНИЕ БЛОКОВ, УДАРОВ | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 38 | Гедан – барай |
| 39 | Агэ – укэ |
| 40 | Сото – укэ |
| 41 | Учи - укэ |
| 42 | Шуто - укэ |
| 43 | Цки –чудан |
| 44 | Цки – дзёдан |
| 45 | Мае – гери |
| 46 | Маваши – гери |
| СТОЙКИ | |
| 47 | стойка уважения |
| 48 | стойка ожидания |
| 49 | стойка боевой готовности |
| 50 | стойка готовности |
| 51 | передняя боевая стойка |
| 52 | задняя боевая стойка |
| 53 | боковая боевая стойка |
| ДОПОЛНИТЕЛЬНО | |
| 54 | Каратэ-ка |
| 55 | Кохай |
| 56 | Сэмпай (Сенпай) |
| 57 | Сэнсэй |
| 58 | Сусин |
| 59 | Канса |
| 60 | Фокусин |

| СЧЕТ | | |
|-------------|--|---------|
| 61 | | Ичи |
| 62 | | Ни |
| 63 | | Сан |
| 64 | | Си (Ши) |
| 65 | | Го |
| 66 | | Року |
| 67 | | Сити |
| 68 | | Хати |
| 69 | | Кю |
| 70 | | Дзю |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многоуважаемые читатели, ученики, тренеры, педагоги!

Если Вам удалось постигнуть все представленные в нашем пособии рекомендации, если Вы воплотили их в своей практической деятельности, то Вы уже понимаете, что это только начало пути!

Дальше перед Вами открывается широкая и длинная дорога постижения тайн традиционного каратэ, которая наполнена разными эмоциями, достижениями, взлетами и падениями.

Если Вы готовы идти по этому пути, мы будем сопровождать Вас и помогать постигать азы восточных единоборств не только в спортивном смысле, но и способствовать пониманию их педагогического, в том числе, воспитательного значения!

Дидактические схемы ориентировки, с которыми Вы работали с помощью нашего пособия, являются помощниками не только в освоении деятельности каратиста, но и приобретении навыков самоорганизации, формировании регулятивных универсальных учебных действий и ключевых компетенций, необходимых человеку, чтобы быть успешным в этом быстро меняющемся мире!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 536 с.
2. Выготский Л. С. Собр. соч. М., 1982. Т. 2. – 287 с.
3. Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1985. – 45 с.
4. Гальперин П. Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий и понятий // Исследования мышления в советской психологии. – М., 2006. – 249 с.
5. Дополнительное образование детей в России: единое и многообразное / С. Г. Косарецкий, М. Е. Гошин, А. А. Беликов и др.; под ред. С. Г. Косарецкого, И. Д. Фрумина; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Ин-т образования. – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 277 с.
6. Единый соревновательный и образовательный стандарт Общероссийской Федерации Традиционного Карате (ЕСиОС ОФТКР). URL: [ЕСиОС ОФТКР. Редакция 2022.pdf \(wtkf-russia.ru\)](https://wtkf-russia.ru)
7. Маслов А.А. Путь воина. Секреты боевых искусств Японии. / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на/Д: «Феникс», 2004. 432 с.
8. Ильясов И. И., Галатенко Н. А. Проектирование курса обучения по учебной дисциплине: пособие для преподавателей. М.: Изд. корпорация «Логос», 1994. – 208 с.
9. Коломиец О. М. Организация учебно-профессиональной деятельности студента в преподавании на основе компетентностно-деятельностного подхода // Педагогический журнал. 2016. № 5. С. 47-58
10. Коломиец, О. М. Педагогическая концепция преподавания на основе компетентностно-деятельностного подхода: автореф. дис. д-ра пед. наук. – Москва, 2018. – 48 с.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2004. – 352 с.
12. Нечаев Н. Н. Деятельность преподавателя вуза как развивающийся процесс // Психология: избр. психол. тр. / М.: НОУ ВПО «МПСУ», Воронеж: МОДЭК, 2014. С. 184-205.
13. Формирование у обучающихся регулятивных универсальных учебных действий. Из опыта работы Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицей № 214 Центрального района Санкт-Петербурга [Электронный ресурс]. – URL: // <https://214spb.edusite.ru/DswMedia/metodi4ka.pdf> (дата обращения: 02.02.2018)

Учебное издание

**Голубчиков Геннадий Михайлович
Голубчикова Марина Геннадьевна
Неупокоев Петр Сергеевич**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАРАТИСТА
В ДИДАКТИЧЕСКИХ СХЕМАХ ОРИЕНТИРОВКИ**
Учебно-методическое пособие

Оформление © ООО «Типография «Аспринт»
Дата подписания к использованию: 20.11.2023 г. Объем
издания 7,8 Мб.
Комплектация: 1 электрон. опт. диск (CD-R)
Тираж 100 экз. Заказ № 23088



ООО «Типография «Аспринт»
664011 г. Иркутск, ул. Пролетарская, строение 7/1
Тел: +79148994427
e-mail: 400002@mail.ru



ISBN 978-5-6051048-6-5



9 785605 104865 >