

НОЧУ СОШ «ПРЕМЬЕРСКИЙ ЛИЦЕЙ»



2021-2022 учебный год

1 ГРУППА
обучающиеся 1А и 1Б классов

2 ГРУППА
обучающиеся 2А и 2Б классов

3 ГРУППА
обучающиеся 3А и 3Б классов

Место проведения занятий
спортивный зал школы

СЕКЦИЯ «ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ»

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЕ

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности



В России тренировочная система Традиционного карате развивается в рамках Объединенной Федерации Традиционного Карате России и Института Традиционного карате.

Секция «Традиционное карате» осуществляет свою деятельность под техническим руководством Института Традиционного карате

Обучающиеся осваивают сначала общий курс, включающий знакомство с техникой карате, общую физическую подготовку, и упражнения для развития гибкости

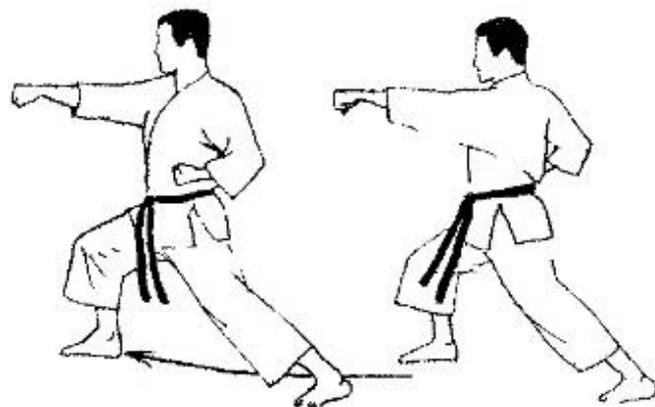


Курс имеет несколько контрольных точек, предполагающих аттестацию обучающегося на очередную, принятую в Традиционном Карате, степень – «Кю». Ученику, сдавшему аттестационный экзамен, вручается пояс, соответствующего полученной степени цвета. Аттестацию на степень обучающиеся проходят в Спортивно-профессиональном клубе карате «Мечта»



По мере продвижения, ученики получают возможность повышать свою квалификацию, сдавая экзамены на пояса, и принимать участие в соревнованиях

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ РУКАМИ (ЦУКИ)



Ои-цуки

Гяку-цуки

ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ



Дзенкуцу-дати



Киба-дати



Кокутцу-дати



ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ (ГЕРИ)



Маэ-гери

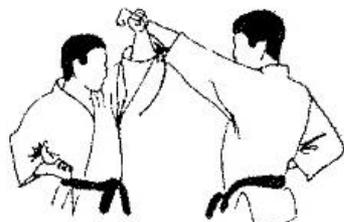


Эко-гэри



Маваши-гэри

ОСНОВНЫЕ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ (УКЕ)



Аге-уке



Сото-уке



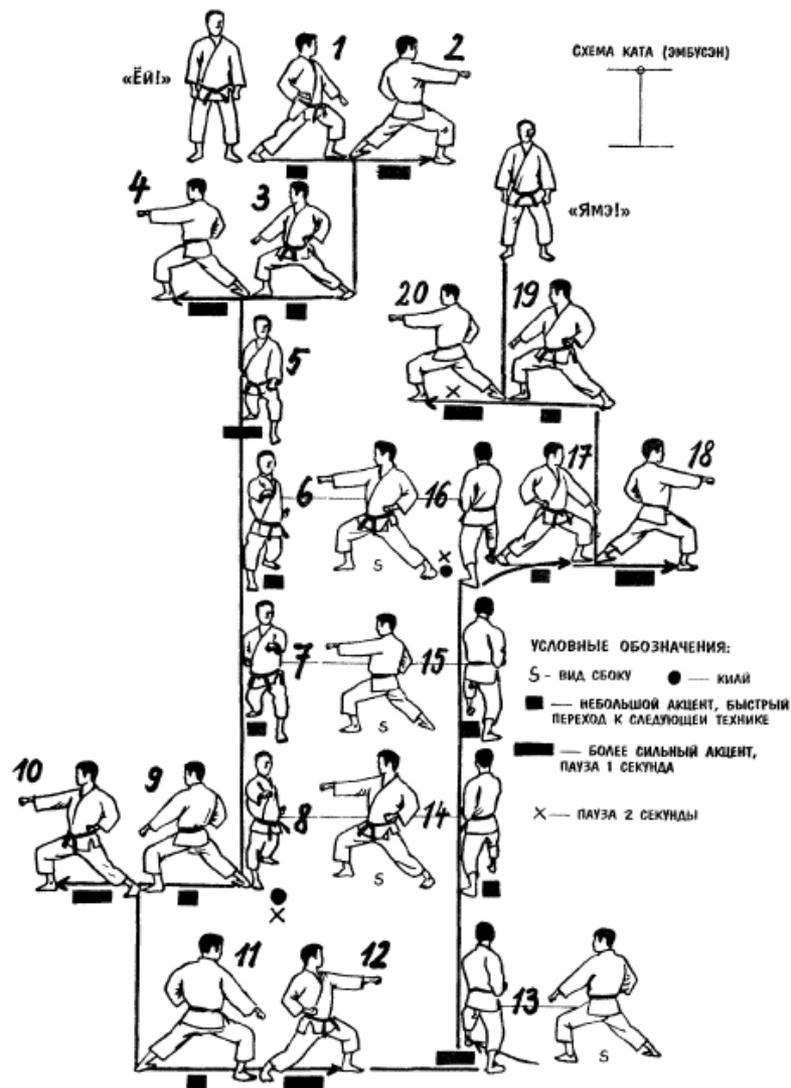
Гедан-бараи





БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ (КАТА)

ОСНОВЫ СТРАТЕГИИ ПОЕДИНКА (КУМИТЕ)



РУКОВОДИТЕЛЬ СЕКЦИИ «ТРАДИЦИОННОЕ КАРАТЕ»

Калинин Андрей Николаевич

тел. 8-903-269-59-30

