

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Усть-Абаканская спортивная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО  
«Усть-Абаканская СШ»



Е.В.Кобызев

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
секции «Косики каратэ»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет  
(Срок освоения программы 9 лет)

**Тренер-преподаватель  
Ефанов Александр Иванович**

рп. Усть-Абакан  
2019 год

## Содержание

### дополнительной общеразвивающей программы

#### «Каратэ» (Ознакомительный уровень)

<b>1.</b>	<b>Раздел 1.Комплекс основных характеристик образования.</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цель и задачи программы	5
<b>1.3.</b>	Содержание программы	7
<b>1.3.1.</b>	Учебный план	7
<b>1.3.2.</b>	Содержание учебного плана	7
<b>1.4.</b>	Планируемые результаты	8
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	<b>9</b>
<b>2.1.</b>	Календарный учебный график	9
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	9
<b>2.3.</b>	Формы аттестации	9
<b>2.4.</b>	Оценочные материалы	10
<b>2.5.</b>	Методические материалы	11
<b>2.6.</b>	Список литературы	12
	<b>Приложения</b>	<b>13</b>
<b>1.</b>	Входной контроль	14
<b>2.</b>	Итоговый контроль	15
<b>3.</b>	Методические материалы	17

## **1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** программы «Каратэ» по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению - общеразвивающая.

Данная программа составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
7. Устав МБУДО "Центр внешкольной работы Советского района" г.Брянска;
8. Локальные акты МБУДО "Центр внешкольной работы Советского района" г.Брянска.

#### **Актуальность**

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ определяет в качестве основных направлений развития физической культуры и спорта в стране создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Каратэ» определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в

области развития физической культуры и спорта, физическое и личностное развитие обучающихся, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни.

В личностном плане *актуальность* программы обусловлена тем, что этот вид единоборств является важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также средством и формой пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Активная и самостоятельная деятельность в процессе занятий спортом способствует приобретению и детьми необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

### **Новизна и отличительные особенности**

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. (автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до), авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., а также на основе авторских образовательных программ: В.Р.Дормидонтова «Обучение каратэ-до», опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2006. и Г.А. Корзинкина «Цунами-Син-Сёбу» (ЦРТДЮ им. А.В. КОСАРЕВА).

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ. Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ-до» содержание строится на основе дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирования навыков для самостоятельных занятий.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на возраст учащихся от 6 до 12 лет. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Младший школьный возраст - это период бурного роста и развития организма. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение спортивным движениям.

Для обучения по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям данным видом спорта. Допускается объединение детей разных возрастов, но одинакового уровня подготовки в одной учебной группе. В разновозрастных группах особое внимание уделяется индивидуальной работе, а также работе в мини-группах по возрастам.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Объем и срок реализации программы.**

Объем программы – 144 часа. Срок реализации программы – 1 год.

**Формы обучения и режим занятий**

Форма обучения – очная.

**Учебно-тренировочное занятие** продолжительностью 2 академических часа (2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом) 2 раз в неделю.

**Особенности организации образовательного процесса**

Состав групп – постоянный.

Наполняемость учебных групп: – 10-15 человек.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух **психофизических состояний**:

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества.

**Задачи:**

Предметные:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

Личностные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);
- привить интерес к каратэ;
- содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
- ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
- повысить общий уровень культуры.

Метопредметные:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

### 1.3.Содержание программы

#### 1.3.1.Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	4	2	2	входной контроль – наблюдение, беседа
2	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	72	-	28	тематический контроль -зачет
3.	Общая физическая подготовка.	12	-	12	тематический контроль -зачет
4	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	32	-	16	тематический контроль - поединок
5	Теоретическая подготовка	12	12	-	тематический контроль -тест
6	Соревнования	8	-	8	тематический контроль - соревнование
7	Заключение	4	1	3	итоговая аттестация – показательные выступления
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>	

### **1.3.2.Содержание учебного плана**

#### **1. Введение**

*Теория.* Вводное занятие - знакомство с программой 10 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся.

*Практика.* Входной контроль – выполнение приемов.

#### **2. Изучение базовой техники каратэ. КИХОН**

*Практика.* Стойки: ХАЧИДЖИ ДАЧИ, ХЕЙСОКУ ДАЧИ.

*Техника рук:* прямые удары рукой ЧОКУ-ЦУКИ, блок верхнего уровня АГЕ-УКЕ, блоки среднего уровня СОТО-УКЕ, УЧИ-УКЕ, блок нижнего уровня ГЕДАН-БАРАЙ

*Техника ног:* прямой удар ногой МАЕ-ГЕРИ, боковые удары ногой ЕКО-ГЕРИ, КИАГЕ, ЕКО-ГЕРИ, КИКОМИ

#### **3. Общая физическая подготовка.**

*Практика.* Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

#### **4.Изучение техники поединков. КУМИТЭ**

*Практика.* Атакующая техника рук: ОИ ЦУКИ ДЗЕДАН, ОИ ЦУКИ ЧУДАН, ОИ ЦУКИ ГЕДАН

Защитная техника рук: АГЕ-УКЕ, СОТО-УКЕ, ГЕДАН-БАРАЙ

#### **5. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* История боевых искусств. Изучение японской терминологии Особенности дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

#### **6. Соревнования**

*Практика.* Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

#### **7. Заключение**

*Теория.* Подведение итогов работы за год

*Практика.* Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

### **1.4.Планируемые результаты**

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямооту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и



ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание, формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое.

Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

**К концу обучения дети должны:**

- **знать** этикет в каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- **уметь** складывать кимоно, повязывать пояс; освоить основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 10-й «кю» (белый пояс).

**Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Раздел программы	Количество учебных дней	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Режим занятий
1	1.09.20	06.09.20	Введение	2	1	1.01.2021 – 8.01.2021	2 раза в неделю по 2 часа
	07.09.20	17.01.21	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	36	18		
	18.01.21	7.02.21	Общая физическая подготовка.	6	3		
	8.02.21	4.04.21	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	16			
	5.04.21	25.04.21	Теоретическая	6	3		

			подготовка				
	26.04.21	9.05.21	Соревнования	4	2		
	10.05.21	16.05.21	Заключение	2	1		
			Всего:	72	36		

## 2.2. Условия реализации программы:

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. *Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в области физкультуры и спорта, квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 - 10 дан);

2.: *Материально-техническое обеспечение*

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);

## 2.3. Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация в форме показательных выступлений.

**Результаты обучения** выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета.

Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

## 2.4. Оценочные материалы

1. Входной контроль – вопросы для собеседования (Приложение №1)

3. Итоговая аттестация (Приложение №2)

## 2.5. Методические материалы

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных **форм и методов обучения**, таких как:

- изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- теоретические и практические семинары;
- учебно-тренировочные занятия;

- учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
- квалификационные экзамены;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- показательные выступления.

***Учебно-тренировочное занятие имеет следующую структуру:***

Подготовка места проведения занятий	- 5 мин.
Церемония (форма морально-психологической подготовки)	- 5 мин.
Теоретические занятия	- 10 мин.
Разминка	- 5 мин.
Общая часть (под руководством педагога)	- 40 мин.
Индивидуальная работа или работа в мини-группах	- 10 мин.
Физическая подготовка	- 10 мин.
Церемония и подведение итогов	- 5 мин.

Дети дошкольного возраста до достижения ими 7 лет заканчивают занятие на 15 минут раньше, после этапа «Индивидуальная работа или работа в мини-группах»).

**Основные принципы:**

- Смысл занятий в самих занятиях;
- Главная победа - победа над самим собой;
- Умение думать - не развлечение, а обязанность.

**Первое занятие**

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по-разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Педагог (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого

Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

## 2.6. Список литературы для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

### Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

## **Интернет-ресурсы:**

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojo.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

### Входной контроль

Собеседования с обучающимися.

- история развития вида спорта каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях единоборствами.

Приложение №2

### Итоговая аттестация

В соответствии с установившейся мировой практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребенок, занимающийся каратэ-до, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть **«квалификационный экзамен на присвоению учебного звания КЮ»**. На освоение каждой ступени отводится от 6 до 9 учебных месяцев, после чего обучающийся проходит испытание и сдаёт квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он переходит к обучению на следующей ступени, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определённого цвета. Испытания, проводятся 1 раз в полгода. Испытания на право ношения очередного пояса происходят в присутствии всех обучающихся, занимающихся в объединении, и состоят из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел включает:

- История боевых искусств.

- Теоретическое обоснование технического экзамена.
- Знание японской терминологии.

В каждом теоретическом разделе задаётся по три вопроса, на которые воспитанник обязан ответить. На экзамене, кроме программного материала, ребенок демонстрирует свои собственные решения практических задач. Эти решения заносятся в общий каталог объединения для дальнейшего анализа.

Практический раздел включает три части, где экзаменуемый демонстрирует приобретенные навыки каратэ и физические кондиции:

Кихон - выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники перемещений.

Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано.

Кумитэ - упражнение с партнером, бой с противником.

#### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из :

-промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

Итоговая аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода в группы

Оцениваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)/ результаты	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не



		более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа, соответствующая этапу подготовки	Выполнено

Приложение №3

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;
- бег приставными шагами одним, а затем другим боком, *при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».*
- Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано

*с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.*

- Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.
- Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
- бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
- Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
- Беговая нагрузка с прыжками.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
- Бег с кувырками.
- Бег с отжиманиями и т. д.

### **Развитие силовых способностей**

***Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).***

***Силовые способности-*** это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо

### **Задачи развития силовых способностей.**

- Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно- двигательного аппарата человека.
- Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).
- Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

***Средствами развития силы*** являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми*. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в

которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа собственным телом:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в положение с выкрученными руками.
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге,
- ходьба на носках ног,
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине ;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Все силовые упражнения подразделяются на:

1. Общеподготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

2. Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

3. Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

### **Рекомендуемые упражнения:**

1. **Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением** (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. **Махи ногами с дополнительным отягощением** (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. **Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.**

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. **Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).** Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. **Поднимание ног из положения лежа на спине.**

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. **Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.**

Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

**7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.**

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

**8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.**

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

**9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:**

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;

б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

**10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.**

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

**11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.**

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

**12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге,** противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

**13. *Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.***

Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

**14. *Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)***

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

**15. *Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.***

**16. *Толкание стены кулаками или основанием ладони.***

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

**17. *Отжимание на одной руке (на кулаках).***

## **Развитие выносливости.**

***Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.***

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

***Общая выносливость*** - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

***Специальная выносливость*** каратиста- это выносливость по отношению к двигательной деятельности, в условиях которой решается определенной двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

*Специальная выносливость классифицируется:*

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовая выносливость, координационная выносливость).

Одним из *основных критериев* выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. *Главным условием* развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Совершенствование двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к увеличению выносливости. Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры.

Таким образом, воспитывая выносливость в аспекте специальной подготовки каратиста, необходимо:

*во-первых*, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволит эффективно использовать возрастающие по объему и интенсивные специфические тренировочные нагрузки;

*во-вторых*, добиться максимально возможных показателей соревновательной выносливости, что выразилось бы в стабильной работоспособности на соревнованиях.

**Рекомендуемые упражнения:**

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в низ прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья-отжимание-соскок и т.д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь- ноги вместе.
8. Спурты 3 x 15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным, «поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2-3 раз и более).



## **Развитие гибкости.**

***Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.***

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм.. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют динамическую и статическую.

*Динамическая гибкость* проявляется в движении, а *статическая* - в позах.

Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют ***упражнениями на растягивание***.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные ,
- статические.

***Активные движения*** с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами.

***Пассивные упражнения*** на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

***Статические упражнения***, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в

течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является *повторный метод*, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное занятие. На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

**Шпагат**- это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;
- шпагат с наклоном* - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;
- шпагат правой или левой (поперечный)* - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
- шпагат кольцом* - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать **общую гибкость**:

- поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).
- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).
- положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.
- наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме доля активных упражнений и меньше - статических.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.
2. И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
3. И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
4. И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
5. И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
6. И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
7. И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
8. И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
9. И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

### **Развитие ловкости.**

*Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.*

Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Способности, относящиеся к координации движений** делятся на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

*Совершенствовать общую ловкость* каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры), изучение разнообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.

**Специальная ловкость** помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

### **Развитие быстроты**

***Быстрота - комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.***

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется простой реакцией.

Сложные же двигательные реакции - это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

В каратэ существует специфическое проявление скоростных качеств - быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;

3) игровой метод.

□ **Методы строго регламентированного упражнения** включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

□ **Соревновательный метод** применяется в форме различных тренировочных состязаний.

□ **Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

### **Защитная техника - блоки руками.**

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:

1. Направление силы. Невозможно блокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.

2. Вращение предплечья и чувство ритма. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.

3. Работа бедра. Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.

4. Положение локтя. Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, но это сужает поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.

5. Недостатки проноса. Пронос блокирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение последующих приемов.

### **Техника перемещений в стойках.**

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные параметры:

- положение корпуса,

- взаимоположение стоп,
- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

**КАМАЭ** «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

**Стойка** - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки «*атакующие*» и «*оборонительные*», которые связываются в единую динамическую последовательность «*переходными*».

Главное, что объединяет различные стойки - это **устойчивость**, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- **б а з о й**, или расстоянием между пятками;
- **л и н и е й а т а к и** - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- **д л и н о й**, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;
- **ш и р и н о й**, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л.а.);
- **х а р а к т е р о м н а п р я ж е н и й** в коленном суставе;
- **с т е п е н ь ю р а з в о р о т а** бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие **требования**, которые должны неукоснительно соблюдаться:

1. Передвижение должно быть внезапным ( без «звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение **ЖЕСТКОГО БАЛАНСА** на всех фазах передвижений;
3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

### **Техника самостраховки.**

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько *способов страховки при падениях*:

#### **Способы самостраховки при падении на бок.**

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.
- Вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.
- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.
- Ноги согнуты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, *предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении*. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга. Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.

Существует еще один способ избежать *травмы нижних конечностей*. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более

соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

#### **Способы самостраховки при падении на спину.**

В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратист принимает следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от повреждения.

Последовательность обучения:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из положения сидя в прыжке;
5. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на спину из стойки;
7. Падение на спину из стойки в прыжке;
8. Падение на спину кувырком;
9. Падение на спину после броска партнера.

#### **Самостраховка при падении вперед.**



Существуют два основных способа:

Первый принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.
- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.
- Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

После падения первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

### Отработка нанесения ударов ногами, руками.

**Удар** - это непосредственное воздействие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.

**Ударные части рук:** сэйкэн - кулак, уракэн - перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи - кулак-«мо-лот», сюто - внешнее ребро ладони, хайто - внутреннее ребро ладони, сётэй - «пятка» ладони, кокэн - запястье, ёххоннукитз - ладонь с выпрямленными пальцами, нихоннукитэ-ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку», накаюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним пальцем, ояюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн - кулак «голова дракона», хайсю - тыльная сторона ладони, тохо - раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко - пальцы, собранные щепоткой, хидзи - локоть.

В каратэ существует два типа использования руки - открытый и закрытый. Существует шесть типов кулака (**кен**) и одиннадцать типов открытой руки (**койшо**).

**Эффективность прямого удара зависит** от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

1. **Правильная траектория.** Кратчайший путь - это прямая линия, что является правильной траекторией прямого удара. Локоть слегка касается корпуса, а предплечье вращается внутрь.

2. **Скорость.** Для увеличения скорости и силы удара нужно отвести реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.

3. *Концентрация силы.* Бить нужно плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара.

Оружие в каратэ - это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств.

***Удар имеет следующие фазы:***

- начало движения,
- средняя фаза,
- конечная фаза -контакт кулака с целью и обратное движение.

При нанесении удара кулак должен быть крепко сжат в момент удара, а рука остается свободной и расслабленной.

Внимание большинства людей, интересующихся каратэ, привлекают прежде всего **удары, наносимые ногами.** Они зрелищны, наиболее часто исполняются на различных показательных выступлениях, демонстрируются на киноэкранах, как наиболее эффективный элемент каратэ. При всем этом, удары ногами требуют высокой скорости, отличной координации движений, силы и, что немаловажно, нечувствительности к боли.

***Ударные части ног:*** тюсоку - подушечки пальцев стопы, тэйсоку - внутренняя выемка стопы, хайсоку-подъем стопы, сокуто - внешнее ребро стопы, какато - пятка, хидза - колено, сунэ - голень, коси - основание пальцев, цумадзаки - сжатые пальцы.

**В учебно-тренировочном процессе** постоянно уделяется внимание этим фазам ударного движения. С увеличением степени тренированности (мастерства) и уровня физической подготовки увеличивается и значение максимальной скорости движения отдельных частей тела, начиная с ноги и заканчивая кулаком.

При отработке базовой техники каратэ важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершающей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая предупреждает заваливание ученика вперед. В исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю стопу (фудо-дати).

Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой.

**Тактическая подготовка.**

***Тактика каратэ-*** это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и

конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

*Смысл* тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

*Основа* спортивно-тактического мастерства - это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

## **КУМИТЭ**

**КУМИТЭ** - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются **переходным звеном** от базовой техники и ката к свободному бою.

**Кумитэ** - это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ - укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Кумитэ - это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и

ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в школу, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из *двух разделов*:

- **общая психологическая подготовка к соревнованиям**, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях *учебно-тренировочных групп* акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

*В подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

*В соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

*В переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегулировки. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития специализированных психических качеств. Наиболее важные специализированные психические качества. Понятие восприятия. Характеристика пространственно-временного и мышечно-двигательного восприятия. Их взаимосвязь. Понятие о чувстве дистанции. Оценка значения мышечно-двигательного восприятия и быстроты реакции на различных дистанциях боя. Средства для развития чувства дистанции. Определение чувства времени. Средства и методы развития чувства времени. Ориентирование на соревнованиях. Выработка умения ориентироваться на соревнованиях. Чувство положения тела. Характеристика умения. Средства для развития чувства положения тела. Понятие о чувстве свободы движения. Характеристика свободы движения на различных дистанциях.

### **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.)» локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.