

МБУ ФОК «Победа»

Утверждена  
Приказом директора  
МБУ ФОК «Победа»

от 30.08. 2019 г.

№ 2/80

Принята решением  
Педагогического совета  
МБУ ФОК «Победа»

от 28.08. 2019г.

протокол № 1



**ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Срок реализации программы 3 года

Возраст обучающихся 6-17 лет

Составитель:

Шмаков К.А.

тренер-преподаватель

# Оглавление

Богородск 2019 .....	1
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.</b> .....	4
1.1. Направленность. ....	4
1.2. Цели и задачи программы;.....	4
1.3. Характеристика вида спорта.....	4
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение. ....	5
1.5. Минимальное количество обучающихся в группах. Срок обучения. ....	5
1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися. ....	5
1. Теоретические основы физической культуры и спорта: .....	5
2. Общая физическая подготовка:.....	6
3. Избранный вид спорта: .....	6
4. Различные виды спорта и подвижные игры: .....	6
5. Развитие творческого мышления: .....	6
6. В разделе «КАТА-СОЛО» дисциплины «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ В СРЕДСТВАХ ЗАЩИТЫ» ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ:.....	6
7. Специальные навыки: .....	6
8. Спортивное и специальное оборудование: .....	7
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	7
Учебная нагрузка по годам обучения .....	7
Таблица распределения учебного времени .....	8
<b>3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.</b> .....	8
3.1. Методы, формы и технологии организации учебного процесса. ....	8
3.2. Материально-техническое оснащение для реализации программы. ....	10
3.3. В настоящей программе учебный материал представлен в виде обучающих ступеней системы: .....	10
3.4. Возрастные особенности обучающихся. ....	11
3.5. Учебно-тематический план .....	11
3.6. Содержание тем.....	12
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история каратэ. ....	12
<b>Правила поведения в Додзё-каратэ:</b> .....	12
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий. ....	13
Тема 3. Общефизическая разминка. ....	13
Тема 4. Специальная разминка. ....	13
Тема 5. Кувырки и само-страховка при падениях.....	13
Тема 6. Силовая подготовка. ....	13
Тема 7. Тренировка выносливости. ....	14
Тема 8. Прямые удары руками. ....	14
Тема 9. Прямые удары ногами. ....	14
Тема 10. Защита от ударов руками. ....	14
Тема 11. Защита от ударов ногами. ....	14
Тема 12. Секущие удары руками. ....	14
Тема 13. Круговые удары ногами. ....	14
Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити). ....	14
Тема 15. Комплекс упражнений №2 (Ката Шошин ни). ....	14

Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Нагэ ни).	14
Тема 17. Комплекс упражнений №4 (Ката Кумитэ ити).	14
Тема 18. Комплекс упражнений №5 (Ката Кихон ити).	14
Тема 19. Комплекс упражнений №6 (Ката Кумитэ ни).	14
Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката Шошин сан).	14
Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон ни).	14
Тема 22. Броски вперед (Маки коми нагэ).	14
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	15
Тема 24. Спарринг и соревнования.	15
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	15
Тема 26 Правила соревнований.	15
Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.	15
Тема 28. Прием контрольных нормативов.	15
Тема 29. Восстановительные мероприятия.	15
3.7. Особенности обучения на обще развивающем этапе.	15
Основные тренировочные средства:	15
Основные методы выполнения упражнений:	15
3.8 Теоретическая подготовка	17
1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	17
2. Состояние и развитие каратэ в России.	17
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	17
4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	17
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.	17
6. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	18
3.9. Общая физическая подготовка	18
Классификация упражнений.	19
3.10. Специальная физическая подготовка	25
<i>Развитие силовых способностей</i>	25
<i>Развитие выносливости</i>	27
<i>Развитие гибкости</i>	29
<i>Развитие ловкости</i>	31
<i>Развитие быстроты</i>	31
3.11. Техничко-тактическая подготовка.	33
3.11.1. Типовой план-конспект занятия (по программе ударной техники – ГО ХО)	34
3.11.2. Базовая техника (классификационный вариант)	35
3.11.3. Основные понятия для составления поурочного план-конспекта занятия.	36
3.12. Контрольные и контрольно-переводные испытания.	42
3.12.1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:	42
3.12.2. Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов	43
3.12.3. Переводные требования по технической подготовке	44

<b>3.13.. Ожидаемые результаты освоения программы:</b> .....	44
<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b> .....	45
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....	45
<b>ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	46
<b>Приложение №1</b> .....	47
<b>ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ</b> .....	47

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

### **1.1.Направленность.**

Дополнительная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта Всестилевое каратэ (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон); Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ и Министерства образования и науки РФ, уставом МБУ ФОК «Победа». Учитывает требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях каратэ детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены на другие этапы подготовки.

### **1.2.Цели и задачи программы;**

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

### **1.3.Характеристика вида спорта.**

Истоки каратэ, как системы боевого единоборства, своими корнями уходят в глубокую древность. Многие исследователи склонны считать древнюю Индию тем местом, где зародились

фундаментальные основы большинства систем рукопашного боя, получивших дальнейшее развитие в Китае, Монголии, Бирме, Таиланде и т.д. Большое и главное развитие каратэ получило на островах близ Японии (острова Сакисима, Окинава, Томари).

Всестилевое каратэ входит в группу «спортивные единоборства» (специфическая группа видов спорта, для которых характерно сопряжение физических и психических элементов деятельности, связанных с ориентировкой человека в сложных тактических ситуациях, принятием оперативного решения и физическим преодолением соперника), направленных на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревновательной деятельности.

Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

#### 1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Общеразвивающая образовательная программа по Всестилевому каратэ рассчитана на период обучения от 3-х лет в общеразвивающих группах – ОРГ 1-3 года обучения. В группы каратэ принимаются дети в возрасте от 6 до 17 лет без предъявления требования по спортивной подготовленности.

Прием в общеразвивающие группы производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка. В обязательном порядке к заявлению прилагается письменное заключение врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача учебного заведения (школы, колледжа и т.д.) об отсутствии противопоказаний для занятий каратэ, копия свидетельства о рождении, фотография ребенка (3x4).

Обще развивающие группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях и/или этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

#### 1.5. Минимальное количество обучающихся в группах. Срок обучения.

Минимальный состав обще развивающих групп 15 человек, максимальный не должен превышать 30 человек, при условии выполнения требований СанПиН и техники безопасности.

Максимальный объем тренировочной нагрузки 6 часов в неделю: 3 занятия по 2 академических часа (45 мин.); всего за учебный год (42 недели) 252 часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, воспитательные и оздоровительные мероприятия.

#### 1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Основными формами подведения итогов реализации образовательной программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов (тестирование по ОФП, СФП, ТТП).

Соревнования на обще развивающем этапе проводятся в соответствии с календарными планами группы, секции, школы, федерации каратэ.

Результатом освоения образовательной программы является:

##### 1. Теоретические основы физической культуры и спорта:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

## 2. Общая физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

## 3. Избранный вид спорта:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

## 4. Различные виды спорта и подвижные игры:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

## 5. Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

## 6. В разделе «КАТА-СОЛЮ» дисциплины «ПОЛНЫЙ КОНТАКТ В СРЕДСТВАХ ЗАЩИТЫ» ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ:

- умение определять средства ритмической и динамической выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

## 7. Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
  - умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
  - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само-страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
8. Спортивное и специальное оборудование:
- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
  - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
  - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Данная программа предусматривает обучающимися изучение и освоение следующих областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- избранный вид спорта.
- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- спортивная хореография и акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Учебный план по образовательной программе в области физической культуры и спорта содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- учебная нагрузка по годам обучения
- расписание учебных занятий

### *Учебная нагрузка по годам обучения*

Виды подготовки	Обще развивающий этап		
	1 год	2 год	3 год
Основные разделы программы			
1. Теоретическая подготовка	10 (4%)	10 (4%)	10 (4%)
2. Общая физическая подготовка	150 (60%)	130 (50%)	120 (40%)
3. Специальная физическая подготовка	60 (20%)	80 (30%)	90 (40%)
4. Избранный вид спорта (техническая тактическая подготовка)	28 (10,5%)	28 (10,5%)	28 (10,5%)
Вариативные предметные области (как составная часть ОФП, СФП, ТПП)			

1. Различные виды спорта и подвижные игры	+	+	+
2. Развитие творческого мышления (как составная часть ТТП)	+	+	+
3. Акробатика, спортивная хореография (техника КАТА, КОБУДО)	+	+	+
4. Спортивно оборудование и инвентарь	+	+	+
5. Соревнования и спортивно-массовые мероприятия	+	+	+
Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	4 (1,5%)	4 (1,5%)	4 (1,5)
Всего часов (42 недели):	252 (100%)	252 (100%)	252 (100%)

**Таблица распределения учебного времени**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы		
	Обще развивающий этап подготовки		
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Количество часов в неделю	6	6	6
Количество занятий в неделю	3 (пн, ср, пт)	3 (пн, ср, пт)	3 (пн, ср, пт)
Общее количество часов в год	252	252	252
Общее количество занятий в год	126	126	126

### **3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.**

Методическая часть образовательной программы должна содержать:

- методику и содержание работы;
- рабочие программы;
- объемы учебных нагрузок;
- методические материалы;
- методы выявления и отбора одаренных детей;
- требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

#### **3.1. Методы, формы и технологии организации учебного процесса.**

Многолетняя подготовка в спорте является единым педагогическим процессом, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей и juniоров;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

б) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными методами организации учебно-познавательной деятельности являются:

Методы использования слова и обеспечения наглядности (словесные и наглядные). С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

Аудиовизуальный метод используется при просмотре и анализе видеозаписи тренировочных занятий и учебных фильмов.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы:

методы строго регламентированного упражнения;

методы относительно регламентированного упражнения.

К первой группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.), которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе относятся игровой, соревновательный методы. Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена.

Методы целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

В работе с детьми младшего и среднего возраста важно активное применение методов мотивации (поощрение) и методы эмоционального стимулирования, в соответствии с преследуемыми задачами на данном этапе обучения, например, формирование интереса к занятиям, познавательной активности детей.

Наиболее оптимальными формами организации учебных занятий по каратэ могут быть следующие:

- демонстрация упражнения тренером-преподавателем;
- отработка упражнений с партнером;
- участие в соревнованиях и разбор результатов;

- рассказ, описание, указания, объяснения;
- выполнение индивидуального задания;
- самоподготовка.

Основные формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование знаний: тематический, промежуточный, итоговый этапы реализации

программ;

- устный опрос.

Используемые педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения).
- социально-воспитательные технологии;
- педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса.

### *3.2. Материально-техническое оснащение для реализации программы.*

Для реализации программы необходим следующий минимум спортсооружений, оборудования и инвентаря:

- спортивный зал размером не менее 20×9 метров с мягким покрытием;
- подвесные мешки весом 40, 60 и 80 кг;
- «трапеции» и «подушки» с ручками для отработки ударов руками и ногами;
- спортивная форма (доги белого цвета);
- индивидуальные средства защиты на руки, голень;
- индивидуальные защитные шлемы;
- защитные жилеты;
- футбольные мячи для зала;
- волейбольные мячи на каждого спортсмена;
- набивные мячи массой 1–2 кг;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- канат;
- коврики для упражнений лежа;
- инвентарь для соревнований (мягкое покрытие размером 10x10 метров, красные и белые флаги, весы, табло, свистки, гонг, секундомеры);
- оснащенное компьютером, принтером, сканером, электронной почтой, канцелярским оборудованием рабочее место для методической работы;
- видеотехника;
- методическая литература, картотека тренировочных программ.

### *3.3. В настоящей программе учебный материал представлен в виде обучающих ступеней системы:*

- Этап - 1 – 10, 9, 8 Кю (белый, жёлтый, оранжевый пояса)
- Этап - 2 – 7, 6, 5, 4 Кю (светло-зелёный, тёмно-зелёный, синий, красный пояса)
- Этап - 3 – 3, 2, 1 Кю (коричневые пояса)

Освоение каждой ступени в течение учебного года способствует повышению двигательной активности занимающихся за счет самостоятельных занятий, направленных на многократное повторение специальных упражнений, что повышает физическую подготовленность и тесно связано с изучением теоретического материала и основ знаний.

Переходя от одной ступени к другой, обучающиеся овладевают необходимым арсеналом технической подготовки. Спортсмены, находящиеся на соответствующих этапах подготовки должны за учебный период овладеть основами техники, тактики, теоретическими знаниями, овладеть определенным уровнем физической подготовки, принимать участие в соревнованиях, сдать квалификационный экзамен по каратэ, получить ученическую степень «Кю».

### 3.4. Возрастные особенности обучающихся.

Возраст обучающихся от 6 до 17 лет. Однако к участию в спортивных контактных поединках допускаются участники с 12 лет при условии подготовленности спортсмена и соблюдении правил и мер безопасности организаторами турниров.

Психологические особенности детей.

Группы обучаемых до 12 лет:

- легко управляемы, доверчивы, непосредственны;
- в большинстве своем не любят больших физических нагрузок;
- с удовольствием выполняют только те задания, которые им нравятся;
- необходимо максимально использовать игровые элементы на занятиях с этой возрастной

категорией обучающихся;

- для большинства детей в этом возрасте авторитет тренера превышает все.

Группа обучаемых 12 лет и старше:

- осознанный подход к занятиям;
- понимают конечную цель занятий;
- стремятся к большей мускульной активности;
- появляется дух соперничества;
- авторитет тренера признается при условии его реального наличия.

**Вид детской группы:** постоянного состава.

При комплектовании групп по годам обучения необходимо учитывать разницу в возрасте обучающихся.

**К занятиям каратэ допускаются** обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ, заполнившие заявление о зачислении в спортивно-образовательное учреждение.

### *Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### 3.5. Учебно-тематический план

Учебно-методический план также предусматривает построение учебно-тренировочного процесса в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые);
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;

- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов;
- комплекс восстановительных мероприятий.

Учебный план для обще развивающего этапа подготовки юных каратистов составляется из расчета 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и в период летнего активного отдыха в условиях летнего лагеря, или по индивидуальным планам, либо самостоятельно.

Виды подготовки	Обще развивающий этап		
	1 год	2 год	3 год
Обязательные предметные области			
5. Теоретическая подготовка	10 (4%)	10 (4%)	10 (4%)
6. Общая физическая подготовка	150 (60%)	130 (50%)	120 (40%)
7. Специальная физическая подготовка	60 (20%)	80 (30%)	90 (40%)
8. Избранный вид спорта (техническая тактическая подготовка)	28 (10,5%)	28 (10,5%)	28 (10,5%)
Вариативные предметные области (как составная часть ОФП, СФП, ТТП)			
6. Различные виды спорта и подвижные игры	+	+	+
7. Развитие творческого мышления (как составная часть ТТП)	+	+	+
8. Акробатика, спортивная хореография (техника КАТА, КОБУДО)	+	+	+
9. Спортивно оборудование и инвентарь	+	+	+
10. Соревнования и спортивно-массовые мероприятия	+	+	+
Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	4 (1,5%)	4 (1,5%)	4 (1,5)
Всего часов (42 недели):	252 (100%)	252 (100%)	252 (100%)

### 3.6. Содержание тем.

Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история каратэ.

Правила поведения в Додзё-каратэ:

Перед входом в Додзё правильно надеть кимоно и завязать пояс. Кимоно и личный пояс это неотъемлемые составляющие Бусидо. К ним нужно относиться с гордостью и любовью. Кимоно всегда должно быть чистым и в хорошем состоянии. Снимать кимоно можно после занятий, только покинув Додзё.

Ногти на пальцах и волосы должны быть короткими и чистыми, и обучающийся должен выглядеть опрятно. Часы, цепочки, крестики, амулеты, украшения и любые драгоценности нельзя носить во время тренировки. Жевательная резинка или подобное ей не допускаются в Додзё.

Входя в Додзё необходимо остановиться, выполнить поклон, сопровождая его приветствием «**Осс !!**» (**ritsurei**). Такой же поклон выполнить при выходе. Все поклоны в каратэ сопровождаются приветствием «**Осс!!**». Это международное приветствие в каратэ, которое произносится громко и четко. Приветствие друг другу выполняется как в Додзе, так и за его пределами. Причем обучающийся с более низким поясом выполняет приветствие первым.

Слово «**Осс!!**» (**Osu**) означает, что Вы понимаете то, что говорит инструктор. Когда инструктор дает команду или объясняет что-либо надо отвечать «**Осс!!**» без подсказки. Это относится как к отдельному обучающийся, так и ко всей группе.

К 1-му и 2-му Дан обращаться «**Сэмпай**» и ко всем 3-им Дан и Руководителям Додзё - «**Сэнсэй**». Необходимо оказывать уважение обучающемуся более старшему по рангу. Старшие должны подавать хорошие примеры обучающимся более низкого уровня. Нельзя покидать Додзе во время тренировки без разрешения старшего. Во время занятий не допускаются разговоры, если только Вы хотите задать вопрос. Если у Вас есть вопрос, привлечите внимание, поднимая вашу руку. Вы должны быть невозмутимы всегда.

Почетное место в Додзе – «**Синдэн**» (**Shinden**) не перемещается, его нельзя трогать.

## Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.

Правила и меры безопасности при проведении занятий по каратэ:

1. Тренер отвечает за жизнь и здоровье обучающихся во время проведения занятий по каратэ.
2. Занятия проводятся под руководством тренера.
3. На занятиях обучающиеся должны присутствовать в кимоно или спортивной форме, иметь при себе средства индивидуальной защиты.
4. На обучающихся не должно находиться цепочек, часов и т.п. во избежание получения травмы.
5. Обучающийся должен иметь аккуратно подстриженные ногти на руках и ногах.
6. На занятиях обучающийся обязан:  
выполнять все требования тренера;  
входить в спортзал и выходить из него только с разрешения тренера;  
при проведении технических действий использовать приемы страховки и само страховки;  
немедленно докладывать тренеру при обнаружении нарушений, которые могут привести к травме;  
немедленно докладывать тренеру, в случае если обучающийся почувствует недомогание или слабость;  
при проведении приемов быть внимательным, не отвлекаться, чтобы не нанести травму партнеру или обучающимся, которые находятся рядом;  
не выполнять приемы, если под ногами находится инвентарь, а также вблизи стен, окон, дверей и лавочек.
7. Обучающиеся должны знать и выполнять все требования настоящей инструкции.

## Тема 3. Общефизическая разминка.

На занятиях по каратэ практикуется:

- традиционная разминка (бег, обычные прыжки, приседания, применение обруча, палок, каната, растягивающие упражнения и т.д.);
- игровая разминка (игры с мячом, эстафеты, бег в виде броуновского движения).

## Тема 4. Специальная разминка.

Челночные перемещения, специальные прыжки, бой с тенью, разрыв дистанции, повороты и развороты, нырки, неагрессивная техника в паре, силовая техника в паре, парная набивка мягких частей тела, элементы акробатики

## Тема 5. Кувырки и само-страховка при падениях.

Различные виды кувырков и падений, как на мягкую, так и на твердую поверхности.

## Тема 6. Силовая подготовка.

Различные отжимания от пола в положении «упор лежа» на двух и на одной руке, использование отягощений, использование штанги и гантелей, использование специальных тренажеров

### Тема 7. Тренировка выносливости.

Бег на 5-10 км, рваный бег на короткие дистанции, непрерывные комбинации ударов руками и ногами по «лапам» и тяжелым мешкам на время от 1 до 5 минут, прыжки со скакалкой, бег по ступенькам вверх и т.д.

### Тема 8. Прямые удары руками.

Чудан цуки, дзедан цуки, сэйкэн аго учи, шита цуки.

### Тема 9. Прямые удары ногами.

Мае гери, йоко гери, уширо гери, кансетсу гери.

### Тема 10. Защита от ударов руками.

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ.

### Тема 11. Защита от ударов ногами.

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ, сунэ укэ.

### Тема 12. Секущие удары руками.

Уракэн аго учи, уракэн сюю учи, уракэн хизоу учи, уракэн маваси учи, хиджи учи.

### Тема 13. Круговые удары ногами.

Маваши гери, уширо маваши гери, какэ гери, сото маваши гери, учи маваши гери.

### Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити).

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений без ударов в голову.

### Тема 15. Комплекс упражнений №2 (Ката Шошин ни).

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений с ударами в голову.

### Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Нагэ ни).

Комплекс для отработки бросков вперед (маки коми нагэ) и назад (ура нагэ)

### Тема 17. Комплекс упражнений №4 (Ката Кумитэ ити).

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

### Тема 18. Комплекс упражнений №5 (Ката Кихон ити).

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков.

### Тема 19. Комплекс упражнений №6 (Ката Кумитэ ни).

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

### Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката Шошин сан).

Комплекс для отработки сложных атакующих и защитных движений с ударами в голову.

### Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон ни).

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков с уходом в 4 позиции.

### Тема 22. Броски вперёд (Маки коми нагэ).

Броски с использование крутящего момента для выведения противника из равновесия.

Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).

Броски противника на спину.

Тема 24. Спарринг и соревнования.

Тактико-технические действия с партнером («сабаки») – условный поединок с оговоренным заданием.

Свободный тренировочный поединок («кумитэ») с максимальными средствами защиты.

Поединок на соревнованиях различного уровня без ограничения в разрешенных правилами средствах борьбы.

Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.

При условии наличия помещения и технических средств просмотра видеоматериалов и фильмов. Как правило выполняется по заданию тренера индивидуально или персонально с тренером для анализа результатов соревнований. Допускается коллективный просмотр фильмов по тематике единоборств в кинотеатре с последующим обсуждением в удобном для этого месте.

Тема 26 Правила соревнований.

Для безопасного проведения соревнований по каратэ необходимо знать разрешенные и запрещенные приемы, регламент соревнований и другие требования.

Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.

Тема 28. Прием контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся 2 раза. В начале и конце учебного года.

Тема 29. Восстановительные мероприятия.

Дополнительные 6 недель учебно-тренировочных сборов в оздоровительно-спортивном лагере не используются. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятия для обучающихся в спортивной секции в летнее время проводятся в период отпуска тренера-преподавателя по личному плану.

### *3.7. Особенности обучения на общеразвивающем этапе.*

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.), спортивной хореографии;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой
- повторный
- круговой
- соревновательный

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- базовые стойки, перемещения в основных позициях;
- атакующая техника рук, атаки при помощи ног;
- защитные действия при помощи перемещений и техники рук;
- простейшие формы маневрирования в основных позициях;
- ученические базовые комплексы технических действий.

Одновременно с этим новички осваивают в имитационных парных упражнениях технические основы практического применения элементов базовой техники.

На общеразвивающем этапе спортивной подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса; упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Применение выше названных тренировочных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В процессе тренировочных занятий в каратэ для развития различных физических качеств используются элементы, присущие другим видам спорта.

Акробатические упражнения способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков само-страховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол, волейбол.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются выполнение контрольно-переводных нормативов (тестирование по ОФП и СФП), квалификационные испытания (экзамен) по базовой программной технике конкретной школы каратэ.

### *3.8 Теоретическая подготовка*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице

*Перечень основных тем для теоретических занятий:*

#### 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качествах и их развитие.

#### 2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Основные понятия философии в спортивных единоборствах Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена. Терминология.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### 4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.

#### 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Закаливание.

Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

- б. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.  
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Изучение инструкции по ТБ на занятиях избранным видом спорта каратэ (см. Приложение №1). Требования избранного вида спорта каратэ к экипировке, инвентарю и оборудованию, формы одежды судей. Последние разработки в данном виде продукции.

### *3.9. Общая физическая подготовка*

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на две группы.

1. Упражнения, которые содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.
2. Физические упражнения, которые по координации и характеру должны соответствовать движениям и действиям в каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно 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 рекомендуется 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.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

**Классификация упражнений.**

***Строевые упражнения:***

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

***Упражнения общеразвивающие (без предметов):***

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

***Упражнения в ходьбе:***

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

***Упражнения в беге:***

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;

- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

### ***Упражнения для формирования правильной осанки:***

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

### ***Упражнения для совершенствования гибкости.***

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

### ***Упражнения для совершенствования ловкости.***

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же с бегом.

### ***Акробатические упражнения:***

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – попластунски;

#### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):**

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

#### **Упражнение в поднимании и переноске груза:**

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же, гимнастического козла;
- то же, гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

#### **Прыжки:**

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### **Упражнения со скалкой.**

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегаая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

#### **Упражнения с гимнастической палкой:**

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

### **Упражнения с набивным мячом**

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;
  - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
  - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:
  - а) коленом;
  - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
  - а) зажимая ногами – бросок перед собой;
  - б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

### **Упражнения на гимнастической стенке:**

В вися на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;

- угол в вися;
- соскоки:
  - а) из вися спиной к стене;
  - б) то же, прогнувшись;
  - в) из вися лицом к стене;
  - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

### **Упражнения на гимнастической скамейке:**

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогиб вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

### **Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):**

- вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- и.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- и.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- то же сидя;
- то же лежа (руки вперед);
- и.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
  - в) ладонями внутрь;
- и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

### **Упражнения в парах**

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

### **Упражнения на гибкость:**

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

### ***Упражнения на реакцию:***

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же;
- то же, но ловить одной рукой;

### ***Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:***

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

### ***Игры и эстафеты:***

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- то же, передвигаясь спиной вперед;
- то же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- то е, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### *3.10. Специальная физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

#### *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 двигательную деятельность.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений. Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время.

Силовая выносливость — это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы с отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Задачи развития силовых способностей. Первая задача — общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности.

Вторая задача — разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Третья задача — 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 направленно стимулируют 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 с 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. Очень важны 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 — все эти и многие другие упражнения помогают развить силу тех или иных групп мышц. В каратэ существует также много упражнений на

увеличение силы тех или иных групп мышц, которые прорабатываются с партнером при взаимном сопротивлении.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

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 обще-подготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

*Обще-подготовительные силовые упражнения* подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это могут быть 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.).

*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).

*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 необходимо увеличивать постепенно, доводя предельное их количество до 70—80 раз и более в одном подходе. Упражнения можно усложнить, 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. Например, в каратэ измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (ката), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

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, значающая 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 или игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для успешного решения двигательных задач (например, силовая выносливость, координационная выносливость).

Стратегия развития и совершенствования специальной выносливости для каратэ в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

1. Совершенствования специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и емкости алактатных анаэробных способностей.

2. Развития и совершенствования компенсаторных механизмов увеличения мощности аэробных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Главным же условием развития выносливости является выполнение упражнений 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 же двигательных навыков, повышение технического мастерства приводит к снижению энергозатрат и повышению эффективности использования биоэнергетического потенциала, т. е. к увеличению выносливости.

Особенности поединка в каратэ заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников распадаются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть, действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у вас энергетические резервы и как вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается прежде всего в ухудшении реакции, снижении мощности работы, точности движения, уменьшения скорости выполнения атакующих и защитных действий и перемещений.

Аэробные возможности развиваются эффективно при выполнении длительных непрерывных упражнений, таких как кроссовый бег или спортивные игры. Очень полезны утренние пробежки продолжительностью до 1 — 2 часов, иногда в сочетании с ходьбой.

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

во-первых, обеспечить развитие специальной тренировочной выносливости, которая позволяла бы 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 вис 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 3x15 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. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. 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 на 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.

На гибкость существенно влияют внешние условия: 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2) температура воздуха (при 20—30°C гибкость выше, чем при 5—0°C);

3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);

Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

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 и 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.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

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

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы.

Выполнять упражнения рекомендуется в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

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.

Для того, чтобы научиться выполнять шпагат, нужно развивать соответствующую подвижность в тазобедренных суставах и увеличить растяжимость и силу определенных групп мышц. Для этого необходимо уделить внимание тщательной разносторонней разминке перед занятиями с целью профилактики травм; с этой же целью комплекс упражнений надо начинать с активных упражнений (отведение и махи ногой вперед - вверх — в сторону).

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

Для решения двигательной задачи необходимо: а) получить точную и достаточно полную информацию; б) переработать информацию и составить программу действия; в) своевременно осуществить программу.

Способности, относящиеся к координации движений можно разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся.

В каратэ, где предметом состязаний является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Здесь требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Поэтому в каратэ стремятся довести координационные способности, отвечающие его специфике, до максимально возможной степени совершенства.

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. В каратэ это, например, прекращение нападающего или защитного действия. 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 есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств — быстрота торможения, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

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 максимальной возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Серии упражнений для скоростной подготовки подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально-важные мышечные группы. Общепринятым считается повторение 6—10 раз упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами.

В процессе тренировки серии периодически повторяются или же выделяется специальный временной отрезок для выполнения скоростно-силовых упражнений. И в том и другом случае при одинаковом количестве повторов мышцы получают примерно равную нагрузку, но во втором случае мышцы работают в условиях так называемой «суперсерии», когда одна и та же группа мышц нагружается подряд несколько раз после короткого перерыва. Это помогает заметно поднять уровень выносливости мышечных групп и хорошо тренирует общую выносливость, создавая определенный режим психологического преодоления усталости при длительной работе.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, координационными упражнениями и статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем:

а) увеличения скорости перемещения; б) внезапности появления объекта; в) сокращения дистанции реагирования.

В ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного сокращения работающих мышц в движении с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.

Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии.

При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд.

Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

### *3.11. Техничко-тактическая подготовка.*

При изучении технических приёмов каратэ обязательны:

- правильное дыхание;
- своевременность действия;
- контроль движения ударной конечности, т.е. чёткое окончание приёма;
- развитие максимально возможной силы и скорости за минимально коротки отрезок времени, особенно в конечной фазе удара или блока.

Технический комплекс каратэ состоит из нескольких разделов.

Первый раздел – КИНОН-ДАИ-ИЧИ – включает набор одиночных технических действий, отрабатываемых перед зеркалом и в базовых перемещениях в режиме кихона. Данная программа рассчитана на период времени, в течение которого осваивается весь «Арсенал» школы.

Второй раздел базовой техники – КИНО-ДАИ-НИ – состоит из комбинаций двойных, повторных и сдвоенных технических действий.

Третий раздел базовой техники КИНОН-ДАИ-САН – основан на освоении тройных комбинаций и связок технических действий во всех вариантах их сочетаний. Эта техника способствует приобретению абсолютных координационных навыков и отрабатывается на боксёрских снарядах, в режиме «боя с тенью», в условиях активной защиты, в свободном тренировочном спарринге. Тройные серийные комбинации состоят из сочетаний одиночных + двойных (повторных, сдвоенных), или двойных (повторных, сдвоенных) + одиночных технических действий – N.NN или NN.N.

Естественно, нет смысла заучивать наизусть все варианты сочетаний двойных и тройных комбинаций. Достаточно понимать алгоритм построения данных комбинаций и, в процессе их практического анализа, исходя из конкретной сложившейся боевой ситуации, отобрать наиболее эффективные и целесообразные (с точки зрения применения их в спарринге) связки, остальной же материал использовать как чисто координационный тренинг, что и является их основным назначением.

Четвёртый раздел – ТЕХНИКА БОРЬБЫ – состоит из:

укеми – акробатика, страховки при падении

вольная борьба – выведения из равновесия, проходы в ноги, сваливания; техника, направленная на поединки спортсменов с обнажённым торсом

дзюдо, самбо – основные приёмы борьбы в стойке и партере, болевые и удушающие

бразильское дзю-дзютсу, грэпплинг – детальное и более глубокое освоение борьбы в партере.

Пятый раздел – КОБУДО – работа с оружием – начинается с техники Чанбара, и далее – различные виды традиционного оружия.

### 3.11.1. Типовой план-конспект занятия (по программе ударной техники – ГО ХО)

#### I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)

Рэйсики – ритуально-медитативная часть – 5 мин.

Беговые координационные упражнения ОФП – 5 мин.

- Ходьба по периметру зала
- Спортивная ходьба
- Лёгкий бег
- Бег с высоким подниманием коленей
- Бег с захлестом голени до касания пятками ягодиц
- Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд
- Бег с максимальным отведением назад прямых ног
- Движение боком приставными шагами
- Забегания
- Прыжки на одной ноге
- Прыжки в положении «ноги вместе» с прогибом назад
- Прыжки в высоту с толчком двумя ногами с высоким подниманием коленей
- Бег с вращением вокруг своей оси
- Бег спиной вперёд
- Касание в беге татами ладонью
- Бег с ускорением
- Резкое изменение направления движения
- Прыжки «в одно касание»
- «Обезьяний бег» вперёд и назад
- «Тараканий бег» вперёд и назад
- «Гусиный шаг»
- Лёгкий бег
- Спортивная ходьба
- Обычный шаг

#### II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин.)

Типовой разминочный комплекс – 15 мин.

В эту группу должны входить вращательные и маховые движения руками и ногами, различные наклоны и прогибы – всё то, что способствует проработке и укреплению суставов.

Комплекс общей и специальной физической подготовки, включающий упражнения на развитие мышц рук, ног, брюшного пресса, плечевого пояса. Укрепление мышц спины и позвоночника.

#### III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (45 мин.)

- Изучение атак на месте из прямой позиции
- Изучение атак и серийных атакующих действий из боковой и прямой позиций

- Изучение защит, требующих движений ног и туловища
- Изучение элементов базовой техники борьбы
- Освоение методики перехода от ударной техники к бросковой
- «Бой с тенью» - закрепление задач, поставленных на данном уроке
- Деление группы на пары (по росту и весу) и изучение приемов данного урока
- Вольный бой или условный бой для закрепления пройденных приемов.
- Упражнения со специальными снарядами (груша, мешок, «лапы»)
- Упражнения со скакалкой

#### IV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 мин.)

Гимнастический комплекс – 15 мин.

Специальный комплекс растяжек сухожилий и связок после основной части урока.

Разбор урока, задание на дом – 5 мин.

#### 3.11.2. Базовая техника (классификационный вариант)

ГОХО – раздел ударной техники

ДЗЮХО – раздел бросковой техники

ГО-ДЗЮ-КАЙ – смешанная, ударно-бросковая техника

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА – ГОХО (матричный вариант)

На примере левосторонней позиции:

1 – передняя рука

2 – дальняя рука

3 – передняя нога

4 – дальняя нога

Z,z,-Z,-z – продольно-горизонтальные направления

X,x,-X,-x – поперечно-горизонтальные направления

Y,y,-Y,-y – вертикальные направления

#### КИНОН-ДАЙ-ИЧИ

Арсе нал	Базовая техника – «Матрица»											
	Сен	Окт	Ноя	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май	Июн	Июл	Авг
	Z	z	-Z	-z	X	x	-X	-x	Y	y	-Y	-y
1 Нед. №1	Прямо й передн ей в голову	Прямо й передн ей в тулови ще	Защит ная техник а «мона да»	Локте м передн ей в голову	Кругов ой передн ей в голову	Кругов ой передн ей в корпус	Обрат ный кругов ой в голову	Локте м в голову горизо нтальн о	Перед ней снизу в голову	Перед ней снизу в корпус	Сверх у-вниз секущ ий в голову	Локте м сверху -вниз в голову
2 Нед. №2	Прямо й дальне й в голову	Прямо й дальне й в корпус	«Мона да»	Локте м дальне й в голову	Кругов ой дальне й в голову	Кругов ой дальне й в корпус	Обрат ный кругов ой в голову	Локте м дальне й в голову гориз.	Дальн ей снизу в голову	Дальн ей снизу в корпус	Сверх у-вниз секущ ий в голову	Локту м серху- вниз в голову
3 Нед. №3	Прямо й передн ей в корпус	Боково й передн ей в корпус	Перед ней в корпус назад с развор ота	Подсе чка передн ей ногой	Кругов ой передн ей в голову	Кругов ой передн ей в корпус (3 вариан .)	Обрат ный кругов ой в голову	Лоу- кик передн ей наруж ный	Колен о передн ей в голову	Колен о передн ей в корпус	Сверх у-вниз передн ей в голову	Лоу- кик передн ей внутре нное бедро
4 Нед. №4	Прямо й дальне й в корпус	Боково й дальне й в корпус	Дальн ей в корпус назад с развор ота	Подсе чка- зацеп дальне й	Кругов ой дальне й в голову	Кругов ой дальне й в корпус	Обрат ный кругов ой в голову	Лоу- кик дальне й наруж ное бедро	Колен о дальне й в голову	Колен о дальне й в корпус	Сверх у-вниз дальне й в голову	Лоу- кик дальне й внутре нное бедро

#### КИНОН-ДАЙ-НИ

Второй раздел базовой техники состоит из комбинаций двойных, повторных и сдвоенных технических действий, выполняемых по боксёрским лапам, мешкам и макиварам. Отрабатываются как сочетания по уровням (верх-верх, верх-низ, низ-верх, низ-низ), так и сочетания по направлениям (вперёд-вперёд, вперёд-назад, назад-вперёд, назад-назад).

Двойные, повторные и сдвоенные комбинации прорабатывать из левосторонней и правосторонней боевой позиции.

#### КИНОН-ДАЙ-САН

Набор серийных действий состоит из двенадцати блоков, составленных по принципу – «одиночный плюс двойной или сдвоенный», по начальному техническому действию, в соответствии с «Матрицей» одиночных атак или защит (Z,X,Y,z,x,y,-Z,-X,-Y,-z,-x,-y).

Варианты сочетаний атакующих конечностей целесообразно выполнять без повторов, т.е.:

123,124; 132,134; 142,143. 1234,1243; 1324,1342; 1423,1432.  
213,214; 231,234; 241,243. 2134,2143; 2314,2341; 2413,2431.  
312,314; 321,324; 341,342. 3124,3142; 3214,3241; 3412,3421.  
412,413; 421,423; 431,432. 4123,4132; 4213,4231; 4312,4321.

Где:

1 – «передняя» рука, 2 – «дальняя» рука,

3 – «передняя» нога, 4 – «дальняя» нога.

N, n – соответственно, верхний или нижний уровень.

Весь технический арсенал можно разделить на три категории (по области применения):

- Спортивный раздел – где набор техники достаточно ограничен и определяется исключительно правилами соревнований, по которым работает конкретная школа боевых искусств.
- Воинское искусство – как правило, это та или иная традиционная стилевая школа БИ, где основное внимание уделяется изучению канонических формальных комплексов, с различными вариантами расшифровки применения техники, заложенной в этих комплексах.
- Прикладная техника – главная цель изучения данного раздела – исключительная простота и эффективность. Работа производится по двум уровням – верх (голова) и низ (ноги, туловище); на рабочих дистанциях – дальней (техника ног), средней (руки, колени), ближней (локти, голова), клинч – бросковая техника.

При составлении учебной программы, из классификационной «Матрицы» выбирается необходимый набор технических действий, который и будет являться базовой техникой конкретного этапа подготовки или школы.

Главное в методике подготовки по системе дзю-кумитэ – детальное освоение принципов Бункай-ката, но с акцентом на прикладном аспекте реализации данной техники, самообороне. Иными словами, тело должно видеть то, что нельзя увидеть глазами, слышать то, что нельзя услышать ушами. Применительно к схватке, это означает интуитивно «читать» намерения своего противника – никаких сложных размышлений.

Методика тренировки - каждый элемент курса базовой техники выполнять по 8 раз, весь курс арсенала-матрицы прорабатывать в количестве 8 циклов:

- отработка техники перед зеркалом;
- работа на боксёрских мешках;
- бой с тенью;
- работа на ла;пах;
- работа в парах.

### 3.11.3. Основные понятия для составления поурочного план-конспекта занятия.

#### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

0 – основная позиция (боевая стойка)

1,2,3,4 – прямые атаки руками и ногами

- 5,6,7,8 – соответственно, защиты от атак рукой или ногой
- 9 – основы техники борьбы: группировки, кувырки и перекаты, падения и страховки, сваливания и удержания, болевые и удушающие приёмы, броски
- 10,20,30,40 – круговые горизонтальные атаки руками или ногами
- 50,60,70,80 – соответственно, защиты от круговых атак
- 100,200,300,400 – круговые вертикальные атаки руками или ногами
- 500,600,700,800 – соответственно, защиты от восходящих атак руками или ногами
- n9 – переход от атакующего ударного действия на технику борьбы
- 9n – борцовский контрприём против ударного технического действия

#### ПОУРОЧНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (номера занятий):

- 0 – левосторонняя боевая позиция
- 1 – прямой передней рукой
- 2 – прямой дальней рукой
- 3 – прямой передней ногой
- 4 – прямой дальней ногой
- 5 – защита от прямого дальней ногой
- 6 – защита от прямого передней ногой
- 7 – защита от прямого дальней рукой
- 8 – защита от прямого передней рукой
- 9 – базовая техника борьбы:
  - группировки
  - кувырки и перекаты
  - падения и страховки
  - сваливания и удержания
  - болевые и удушающие приёмы (основные понятия)
  - броски (основные понятия)
- 10 – круговой передней рукой
- 11 – повторный из двух прямых передней рукой
- 12 – сдвоенный из двух прямых передней+дальней рукой
- 13 – двойной из двух прямых передней рукой и передней ногой
- 14 – двойной из двух прямых передней рукой и дальней ногой
- 15 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого дальней ногой
- 16 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого передней ногой
- 17 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 18 – комбинация – прямой передней рукой + защита от прямого передней рукой
- 19 – прямой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 20 – круговой дальней рукой
- 21 – сдвоенный из прямых дальней и передней рукой
- 22 – повторный прямыми дальней рукой
- 23 – комбинация – прямой дальней рукой + прямой передней ногой
- 24 – комбинация – прямой дальней рукой + прямой дальней ногой
- 25 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого дальней ногой
- 26 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого передней ногой
- 27 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 28 – комбинация – прямой дальней рукой + защита от прямого передней рукой
- 29 – прямой дальней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 30 – круговой передней ногой
- 31 – комбинация – прямой передней ногой + прямой передней рукой
- 32 – комбинация – прямой передней ногой + прямой дальней рукой
- 33 – комбинация – повторный прямой передней ногой
- 34 – комбинация – прямой передней ногой + прямой дальней ногой

- 35 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого дальней ногой
- 36 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого передней ногой
- 37 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого дальней рукой
- 38 – комбинация – прямой передней ногой + защита от прямого передней рукой
- 39 – прямой передней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 40 – круговой дальней ногой
- 41 – комбинация – прямой дальней ногой + прямой передней рукой
- 42 – комбинация – прямой дальней ногой + прямой дальней рукой
- 43 – комбинация – повторный прямым дальней ногой + прямой передней ногой
- 44 – комбинация – двойной прямыми дальней ногой
- 45 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого дальней ногой
- 46 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого передней ногой
- 47 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого дальней рукой
- 48 – комбинация – прямой дальней ногой + защита от прямого передней рукой
- 49 – прямой дальней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 50 – защита от кругового дальней ногой
- 51 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой передней рукой
- 52 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней рукой
- 53 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой передней ногой
- 54 – комбинация – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней ногой
- 55 – комбинированная защита от двух прямых дальней ногой
- 56 – комбинированная защита от повторного прямыми дальней и передней ногой
- 57 – комбинированная защита от прямых дальней ногой и дальней рукой
- 58 – комбинированная защита от прямых дальней ногой и передней рукой
- 59 – защита от прямого дальней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 60 – защита от кругового передней ногой
- 61 – комбинация – защита от прямого передней ногой + прямой передней рукой
- 62 – комбинация – защита от прямого передней ногой + прямой дальней рукой
- 63 – защита от прямого передней рукой + прямой передней ногой
- 64 – защита от прямого передней ногой + прямой дальней ногой
- 65 – комбинированная защита от двойного прямыми передней и дальней ногой
- 66 – комбинированная защита от повторного прямыми передней ногой
- 67 – комбинированная защита от прямого передней ногой и дальней рукой
- 68 – комбинированная защита от прямого передней ногой и передней рукой
- 69 – защита от прямого передней ногой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 70 – защита от кругового дальней рукой
- 71 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой передней рукой
- 72 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой дальней рукой
- 73 – комбинация – защита от прямого дальней рукой + прямой передней ногой
- 74 – защита от прямого дальней ногой + прямой дальней ногой
- 75 – комбинированная защита от прямых дальней рукой и дальней ногой
- 76 – комбинированная защита от прямых дальней рукой и передней ногой
- 77 – комбинированная защита от повторного прямым дальней рукой
- 78 – комбинированная защита от сдвоенного прямыми дальней и передней рукой
- 79 – защита от прямого дальней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 80 – защита от кругового передней рукой
- 81 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой передней рукой
- 82 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой дальней рукой
- 83 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой передней ногой

- 84 – комбинация – защита от прямого передней рукой + прямой дальней ногой
- 85 – комбинированная защита от прямых передней рукой и дальней ногой
- 86 – комбинированная защита от прямых передней рукой и передней рукой
- 87 – комбинированная защита от прямых передней и дальней рукой
- 88 – комбинированная защита от повторного прямыми передней рукой
- 89 – защита от прямого передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 90 – техника 1-89 в правосторонней позиции (зачётные требования)
- 91 – борцовский контрприём от прямого передней рукой
- 92 – борцовский контрприём от прямого дальней рукой
- 93 – борцовский контрприём от прямого передней ногой
- 94 – борцовский контрприём от прямой дальней ногой
- 95 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого дальней ногой
- 96 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого передней ногой
- 97 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого дальней рукой
- 98 – борцовский контрприём на контрприём при защите от прямого передней рукой
- 99 – техника 91-98 из правосторонней позиции
- 100 – снизу передней рукой (апперкот)
- 101 – комбинация круговым и прямым передней рукой
- 102 – комбинация – круговой передней рукой + прямой дальней рукой
- 103 – комбинация – круговой передней рукой + прямой передней ногой
- 104 – комбинация – круговой передней рукой + прямой дальней ногой
- 105 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого дальней ногой
- 106 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого передней ногой
- 107 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 108 – комбинация – круговой передней рукой + защита от прямого передней рукой
- 109 – круговой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 110 – комбинация – прямой + круговой передней рукой
- 111 – серия из трёх повторных прямым передней рукой
- 112 – серия прямых из повторного передней + одиночный передней рукой
- 113 – серия – повторный прямыми передней рукой + прямой передней рукой
- 114 – серия – повторный прямыми передней рукой + прямой дальней ногой
- 115 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого дальней ногой
- 116 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого передней рукой
- 117 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого дальней рукой
- 118 – комбинация – повторный прямыми передней рукой + защита от прямого передней рукой
- 119 – комбинация – повторный прямой передней рукой с переходом на технику борьбы (сваливание или бросок, удержание, болевой или удушающий приём)
- 120 – комбинация – прямой передней рукой + круговой горизонтальный дальней рукой
- 121 – серия – прямые передней-дальней-передней рукой
- 122 – серия – прямые передней + повторный дальней рукой
- 123 – серия – прямые передней-дальней рукой + прямой передней рукой
- ... далее – по алгоритму.

## ТРЕНЕРУ-АССИСТЕНТУ. ПРОГРАММА ОТРАБОТКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ НА БОКСЁРСКИХ ЛАПАХ И МЕШКАХ

Вводные установки при работе на боксёрских лапах:

- перед круговой атакой (X) 1 или 2 – выполняется уклон от прямолинейной атаки (Z) соответственно, 2 или 1
- после прямолинейных атак (Z) 1 или 2 выполняется нырок от круговой атаки (X) соответственно 2 или 1
- при выходе из защиты нырком от круговой атаки (X) 1 или 2 выполняется атака снизу (Y) соответственно 2 или 1

ДЗЮ ХО - техника борьбы (Tsuruya Hiroshi)

Часть I

1. Клинч – 17,00
- Тайский захват – 17,30
- Захват снизу (под руками соперника) – 18,09
- Захват сверху (над руками соперника)
- Диагональный захват – парный тренинг (22,20)
2. Выход в клинч после ударной комбинации – 18,50
3. Перехват инициативы подъёмом в клинч после прохода соперника в ноги – 19,05
4. Работа коленями в нижнем клинче – 19,20
5. Способы захвата в клинче – 21,40
6. Выведение из равновесия прогибом соперника назад в клинче (голова в грудь, подбородок) – 23,00
7. Сваливание прогибом назад в клинче с зацепом голени одноименной ноги изнутри – 23,45
8. То же, скручиванием в сторону зацепа – 24,10
9. То же, зацепом голени разноименной ноги изнутри – 24,30
10. Сваливание в клинче скручиванием в сторону-назад с задней подножкой разноименной ноги соперника снаружи – 25,20
11. Бросок из клинча боковой подножкой под одноименную ногу соперника снаружи забеганием – 25,45
12. Захват за локоть разноименного локтя сверху (запястье под мышкой) и шею соперника – 26,00
13. Бросок через бедро с подворотом – 26,15
14. То же, опусканием на колено упором голени в голень одноименной ноги соперника – 26,30
15. Захват локтя разноименной руки под мышку сверху и запястья другой руки – 27,00
16. Бросок скручиванием подхватом голенью разноименной ноги соперника забеганием – 27,15
17. Захват локтя разноименной руки сверху и плеча другой руки снизу – бросок через бедро подворотом – 27,50
18. Бросок передней подножкой под разноименную ногу скручиванием из клинча – 28,40
19. Захват локтя разноименной руки сверху и плеча другой руки снизу – бросок зацепом с обвивом разноименной ноги изнутри кувырком вперёд с захватом одной рукой разноименной руки соперника с выходом на рычаг колена – 29,25
20. Бросок через плечо подворотом захватом запястья и плеча изнутри руки соперника – 30,25
21. Контрприём – выход на удушение «анакондой» в позиции бэкмаунт 30,50
22. Проход гарды с выходом на удержание сбоку – 30,55
23. То же, на удержание поперёк – 31,20
24. Прохождение гарды на удержание сбоку – 31,40
25. Прохождение гарды на удержание поперёк – 32,10
26. Выход из гарды – 34,40
27. Выход из гарды на рычаг локтя – 35,00
28. Выход из гарды на «треугольник» – 37,00
29. Выход из гарды в маунт – 39,00

30. Выход из гарды в кимуру – 39,30
31. Выход из гарды в маунт переворотом – 41,20

#### Часть II

1. Полугарда – 0,0
2. Освобождение из полугарды с выходом на удержание сбоку – 1,30
3. Удушение в полугарде – 2,40
4. Прохождение из стойки защиты соперника, лежащего на спине – 5,00
5. То же, вариант через колени, в маунт – 6,20
6. Из стойки, атака соперника, лежащего на спине и защищающегося ногами – 7,20
7. То же, вариант атаки рукой – 8,35
8. Прохождение нижней защиты на ущемление ахиллового сухожилия в положении лёжа на спине – 10,00
9. То же, на рычаг колена – 11,40
10. То же, на скручивание пятки – 13,20
11. То же, узел стопы – 15,00
12. Атаки ногой из защитной позиции лёжа на спине с захватом руки соперника – 16,30
13. То же, вариант круговой атаки ногой – 17,05
14. Из защитной позиции лёжа на спине с захватом руки соперника, выведение из равновесия зацепом пятки – 18,15
15. То же, рычаг на глень – 18,45
16. Выход в стойку из положения лёжа на спине – 19,50
17. Выход на скручивание пятки в положении лёжа на спине – 20,30
18. Удержание сбоку – 21,40
19. Освобождение от удержания сбоку – 22,30
20. Переход из удержания сбоку в маунт – 24,10
21. То же, из удержания поперёк – 24,40
22. Атаки в позиция удержания сбоку – 26,20
23. Узел локтя в позиции удержания поперёк – 27,50
24. Выход на кимуру из позиции удержания поперёк – 29,30
25. Выход на рычаг локтя из позиции удержания поперёк – 30,50
26. Выход на удушение с рукой из позиции удержания сбоку – 32,50
27. Атаки в позиции маунт – 34,20
28. Освобождение из маунта – 34,50
29. То же, вариант – 35,10
30. Атаки руками в маунте – 36,20
31. Выход на рычаг локтя в маунте – 37,05
32. Удушение с рукой в маунте – 38,50
33. Бэкмаунт – удушение сзади – 40,10
34. Бэкмаунт удержание с треугольником – 41,10
35. Удушение в бэкмаунте – 42,30
36. Бэкмаунт в партере – рычаг локтя ногами – 44,20
37. Зоны атак руками – 45,50
38. Сброс соперника – 47,50
39. Выход на рычаг локтя из стойки в клинче – 48,50
40. Выход на гильотину от прохода в ноги – 50,20
41. Проход в ноги с выведением из равновесия подхватом двух ног – 51,10
42. Бросок переворотом подхватом двух ног – 52,05
43. Выведение из равновесия захватом одной ноги – 54,00
44. Контрприём удушением от прохода в ноги – 55,50
45. Задняя подножка после захвата одной ноги – 56,50
46. Упор рукой в колено после захвата одной ноги с выходом на ущемление икроножной мышцы – 57,50
47. Проход в клинч с опрокидыванием назад – 58,50
48. Выведение из равновесия подхватом под ноги проходом в клинч – 59,50

- 49. То же, захватом одной ноги – 1,00,30
- 50. Защита от прохода в ноги – 1,02,00
- 51. То же, отбрасыванием ног – 1,02,40
- 52. То же, с выходом на гильотину – 1,03,15
- 53. Защита от захвата одной ноги – 1,04,20
- 54. То же, с выходом на удушение в бэкмаунте – 1,04,50

Го-Дзю-Кай (Taiga Bunkai)

### 3.12. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

В общеразвивающих группах нормативы по общей физической подготовке сдаются два раза в год: в начале и в конце учебного года.

3.12.1. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30 м с низкого старта (сек).** Проводится в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).

- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### Нормативы общей физической подготовки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

### 3.12.2. Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности каратистов

#### ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ СФП

1. Прыжок в вверх (см)
2. Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)
3. Наклон вперед (см).

Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые.

4. Приседания на одной ноге «Пистолет»
5. Прыжки со скакалкой за 1 мин.
6. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, кол-во раз за 1 мин.

#### УРОВЕНЬ ТТП (техничко-тактическая подготовка)

1. Удар задней рукой в мешок или лапу (гьяку-цуки-чудан). В течении 10 сек.
2. Двух ударные серии ударов руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 10 сек на каждую стойку. Два или три удара считается за раз.
3. Удар задней рукой и сразу в продолжении удар передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 10 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за раз

4. Маваши-гери» — круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. В зачет идет каждая нога отдельно.

### **3.12.3. Переводные требования по технической подготовке**

**ЖЁЛТЫЙ ПОЯС** (9 ступень) – присваивается после года регулярных занятий при условии освоения начального курса базовой техники школы – 8 лет.

**ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС** (8 ступень) – присваивается после трёх участия в соревнованиях, по итогам экзаменационных испытаний – 9 лет.

**ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС** (7 ступень) – призёр городских (сельских районных) Первенств. Или – одержать 4 победы в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году.

**ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС** (6 ступень) – призёр городских (сельских районных) Первенств. Или – одержать 6 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году.

**СИНИЙ ПОЯС** (5 ступень) – победитель городских (сельских районных), призёр официальных областных Первенств. Или – одержать 8 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году.

**КРАСНЫЙ ПОЯС** (4 ступень) – победитель областных Первенств, призёр региональных юношеских соревнований. Или – одержать 10 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году.

**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС** (3 ступень) – победитель региональных, призёр межрегиональных Первенств. Или – одержать 12 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году. Квалификационный экзамен.

**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС** (2 ступень) – победитель межрегиональных, призёр национальных и всероссийских Первенств. Одержать 12 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году. Квалификационный экзамен.

**КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС** (1 ступень) – победитель всероссийских Первенств. Одержать 12 побед в поединках на официальных соревнованиях в текущем учебном году. Квалификационный экзамен.

Спортивные разряды присваиваются в соответствии с Единой Всероссийской спортивной Классификацией

### **3.13.. Ожидаемые результаты освоения программы:**

- укрепление психофизического здоровья обучающихся;
- овладение основами знаний и умений в области каратэ;
- наличие и рост количества обучающихся, имеющих спортивные разряды;
- сплочение детско-подросткового коллектива объединения;
- передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.

#### **К концу 1 года обучающиеся должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы *кихон* и *ката*;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- технику безопасности при работе с партнером;
- специальную терминологию.

#### **Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять обще-развивающие упражнения (ОФП, СФП);
- выполнять простейшие элементы *кихон*;
- выполнять *ката* для уровня 10-8 кю.

#### **К концу 2 года обучающиеся должны знать:**

- специальную терминологию;

- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы оказания первой помощи при травмах;
- элементы *кихон* и *ката* для уровня 7-4 кю;
- элементы *кумитэ*.

**Должны уметь:**

- свободно и грамотно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы *кихон* и *ката* для уровня 7-4 кю;
- выполнять элементы базового *кумитэ*.

**К концу 3 года обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований по каратэ;
- элементы *кихон* и *ката* для уровня 3-1 кю;
- тактику и стратегию поединка.

**Должны уметь:**

- выполнять элементы *кихон* и *ката* 3-1 кю;
- выполнять элементы спортивного *кумитэ*;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач учебно-тренировочного процесса. На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер обязан уделять внимание воспитательной работе с детьми, в результате которой у занимающихся формируются чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

**Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

**Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

**Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Специальное покрытие в спортзале.
- Мешок боксёрский.
- Лапы боксерские.
- Лапы малые, средние и большие.

- Лапы-ракетки.
- Груша боксерская.
- Жилеты для спаррингов.
- Макивары ручные для отработки ударов ногами.
- Гири, гантели, штанга.
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные.
- Скакалка гимнастическая.
- Скамейка гимнастическая.
- Стенка гимнастическая.
- Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная).
- Зеркало 3 x 1,5 м.
- Секундомер

#### **Спортивное снаряжение каратиста:**

- Специальный костюм – кимоно.
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм).
- Спортивная сумка.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Перчатки боксерские.
- Перчатки боксерские снарядные.
- Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета.
- Протектор-бандаж для паха
- Протектор-бандаж для груди.
- Щитки, шлем, капа, бинты эластичные, футы для тренировок красного и синего цвета.

цвета.

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
8. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
9. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
10. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
11. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы. - М.: ФиС, 1983.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

## Приложение №1

### *ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ*

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям каратэ допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.