

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района

Принято
На заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района
Протокол № 1 от 05.09 2016 года

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
 Н.В.Белов
Приказ № 95 от 07.09 2016 года

*Дополнительная общеразвивающая программа
по каратэ
(спортивно-оздоровительный этап)*

Срок реализации программы - 1 лет

Возраст детей, на которых рассчитана программа - 6-18 лет

п.Октябрьский, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.....	5
1.1 План – схема годовичного цикла подготовки	6
2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта	9
3.2 Организационно-методические рекомендации.....	11
3.3 Общая физическая подготовка	13
3.4 Специальная физическая подготовка	21
4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА	32
4.1 Соревновательная подготовка	32
4.2 Восстановительные средства и мероприятия	33
4.3 Текущий контроль тренировочного процесса	34
5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	36
6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	37
6.1. Техника каратэ (традиционного)	37
6.2. Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ	39
6.3. Психологическая и воспитательная работа	40
7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.....	42
7.1 Промежуточная аттестация	42
7.2 Итоговая аттестация	44
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	48
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	48
АННОТАЦИЯ	49
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ.....	50
СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	53
Приложение А	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе средств духовно – нравственного воспитания молодёжи важная роль принадлежит и каратэ.

Традиционное 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.

С точки зрения физической культуры, традиционное каратэ – это часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей и способов их производства и использования, вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей.

Традиционное каратэ стиль ШОТОКАН — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия каратэ предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия каратэ оказывают на воспитание личности детско-юношеского возраста. Занимаясь каратэ, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Современная система подготовки в традиционном каратэ сформировалась в процессе длительного развития теории и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления мастера каратэ.

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ для спортивно-оздоровительного этапа представлена с учетом тенденций развития традиционного каратэ в Мире, с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике спорта, педагогике, психологии, психофизиологии.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы по каратэ с 10 лет. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 10-17 лет.

1-го год обучения - мин. возраст для зачисления 10 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 15 человек; макс. кол-во часов в неделю 6.

Цель данной программы: создание условий для физического развития, укрепления здоровья и развития личности обучающихся. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о каратэ, удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами каратэ.

Основные задачи спортивно – оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и грамотное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- компенсация дефицита двигательной активности;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники, формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учётом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта являются приобретённые умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и ростом уровня подготовленности юных спортсменов в общем тренировочном объёме тренировок постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной. Из года в год неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Таблица 1

Особенности формирования, определение недельной тренировочной нагрузки обучающихся и численный состав спортивно-оздоровительных групп

Наименование этапа	Спортивно-оздоровительный
Период обучения (лет)	Один год
Минимальный возраст для зачисления	10 лет
Минимальная наполняемость групп (человек)	15
Максимальный количественный состав группы (человек)	30
Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	6

Учебный план

В процессе реализации программы по каратэ предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме 5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в объеме 4% от общего объема учебного плана.

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Соотношение объемов обучения в % от общего объема учебного плана	Этапы начальной подготовки (час)
		1-н год	1-н год
1	Теория и методика ФК и спорта	5	13
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	25	66
3	<i>Избранный вид спорта:</i>		
3.1	Соревновательная подготовка:	18	47
3.2	Судейская практика		
3.3	Восстановительные мероприятия	5	13
3.4	Тренировочный сбор	17	45
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10	25
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	40
6	Самостоятельная работа	4	11
7	Промежуточная аттестация обучающихся	0,5	2
8	Итоговая аттестация обучающихся (последний год обучения*)	0,5	2
	Итого	100	264

При соответствии учебного плана режим тренировочной работы устанавливается из расчёта 46 недель занятий в условиях школы.

1.1. План-схема годичного цикла подготовки

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с её определённой структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно

законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение микроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа (см. табл. 7).

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического арсенала каратэ.

[illegible]

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Таблица 4

Требования к уровню подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Требования на начало учебного года	Требования по окончанию учебного года
– Отсутствие медицинских Противопоказаний.	– Регулярное посещение занятий; – Освоение теоретического раздела годового учебного плана; – Выполнение практических требований учебного плана; – Прирост индивидуальных показателей развития физических качеств.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Учащихся необходимо ознакомить с правилами гигиены, дисциплины и соблюдения чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях каратэ «Шотокан», его истории и предназначении.

Таблица 7

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Содержание темы	Период обучения
1	История развития избранного вида спорта	Создание и развитие каратэ «Шотокан». Мастера каратэ «Шотокан» в России и других стран.	1
2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	Основные понятия философии в спортивных единоборствах. Психология и философия (БУСИДО) в традиционном каратэ.	1
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие.	1
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. Роль режима и питания.	1
5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние	1
6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	Поведение в общественных местах и дома в быту. Изучение статей административного и уголовного права в отношении применения приемов единоборств и превышение пределов необходимой самообороны.	1
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Анатомия - строение тела, отдельные органы, ткани и их взаимоотношения в организме. Физиология - функции живых биологических систем (отдельных клеток, органов, систем органов и организма в	1

		целом), о процессах, протекающих в них, и механизмах их регуляции. Биомеханика - изучающие техники выполнения спортивных двигательных действий.	
8	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	1
9	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Основой здорового образа жизни, рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер. Ведение дневника спортсмена.	1
10	Основы спортивного питания	Понятие о пищевых продуктах, выпускающихся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом.	1
11	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Требования избранного вида спорта каратэ к экипировке, инвентарю и оборудованию, формы одежды судей. Последние разработки в данном виде продукции.	1
12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	Изучение инструкции по ТБ на занятиях избранным видом спорта каратэ.	1

3.2. Организационно-методические указания

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития, представленные в табл. 8.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики ;
- прыжки и прыжковые упражнения;

- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Таблица 8

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные особенности спортивно – оздоровительного этапа:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в каратэ. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 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.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных 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 большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и 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.

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

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приёмам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

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. После получения определённых навыков учащиеся могут участвовать в соревнованиях по каратэ, получив допуск врача. Если спортсмен показал хорошие результаты на контрольно-переводных испытаниях или соревнованиях то он может быть переведён в группу начальной подготовки.

3.3. 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 упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения прямого влияния должны по координации и характеру 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 «враного 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.

Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «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!»;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (па вытянутые в стороны руки и т.п.).

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 отставлена 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°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° 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;
- л.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:

- п.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° (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, идущем сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же 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 - по-пластунски;

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

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° 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°;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между йогами, 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 2-4 м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

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 йогах 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 двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;

- 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. - 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 поворотом на 360° 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 верх);

- то же в стороны;

- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- в висе на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

- угол в висе;

- соскоки:

а) из виса спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из виса 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°);

- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, па груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание 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 (внутрь и наружу);

- сгибание опущенных рук:

а) в положении супинации предплечья;

б) в положении пронации предплечья;

в) кисти рук ладонями повернуты друг к 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;

- поднимание рук вперед-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 к другу, взявшись за руки вверх; 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 против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке, друг против 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 к 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 же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

3.4. 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.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела.

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 выполняются 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 общеподготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Общеподготовительные 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, означающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

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

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 вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из вися 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—10°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).

Упражнения на гибкость следует продолжать и тогда, когда ее желаемый уровень уже достигнут, в противном случае она снова быстро ухудшается.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, испытайте вашу общую гибкость.

Поднимите руки вверх, наклонитесь, не сгибая колени, коснитесь пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).

Стоя, ноги на ширине плеч, наклонитесь назад, затем, сгибая колени и поднимаясь на носки, коснитесь пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).

Положите прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх. Наклониться вперед, не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться лицом колена (отлично).

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

Рекомендуемые упражнения:

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

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2. И. п. — в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения

3. И. п. — стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4. И. п. — сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

5. И. п. — сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6. И. п. — лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7. И. п. — «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8. И. п. — основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9. И. п. — в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

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

Развитие ловкости

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под 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 соизмерять 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 возрасте 10 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность

к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14—15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16—17 лет продолжается совершенствование

двигательных координации до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

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. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14—15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б)

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

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

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

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, координативными упражнениями и статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной 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.

4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

4.1. Соревновательная подготовка

Система спортивных соревнований в каратэ (календарь) представляет собой упорядоченность в планировании, организации и проведении соревнований с целью стимулирования развития традиционного каратэ в стране. Календарь соревнований строится с учетом интересов обучающихся и инфраструктуры, необходимой для их проведения. Система соревнований имеет иерархическую структуру, основанную на подчинении соревнований - массовых стартов соревнованиям более высокого уровня - главным стартам.

Календарь соревнований должен соответствовать ряду требований:

а) подчинение всей подготовки стратегической задаче - достижению спортивной формы к главному старту (стартам) года;

б) учет закономерностей и особенностей формирования мастерства для содействия росту результатов;

в) взаимосвязь с динамикой тренировочных нагрузок;

г) соответствие задачам подготовки на конкретном этапе;

Содержание системы соревнований зависит от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Специальной подготовки к таким соревнованиям практически не бывает. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки.

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле зависят от этапа подготовки (регулируются программой подготовки).

В группах начальной подготовки рекомендуется проводить не более 4-х соревнований в год (2 контрольных, 1 отборочное и 1 основное).

Для проведения соревнований по каратэ различного возраста официально утверждены виды программ, возрастные категории и продолжительность поединка (табл. 9)

Таблица 9

Возрастные категории и виды дисциплин в соревнованиях по каратэ

№ п/п	Дисциплина	КАТА				КУМИТЭ						ФУКУ-ГО		ЭНБУ	
		Индивидуальные		Командные		Дзю-Иппон		Шобу-Иппон		Командное					
	Возрастная категория	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	М	Ж	М/М	М/Ж	
1	10-11 лет	+	+	+	+	+	+	нет		нет	нет		+	+	
2	12-13 лет	+	+			+	+								
3	14-15 лет	+	+	+	+	нет		+	+	+	+	+	+	+	
4	16-17 лет	+	+					+	+	+	+				
5	18-21 год	+	+	+	+			+	+	+	+	+			+

Соревнования можно классифицировать по 3 уровням проведения.

1. Соревнования всероссийского уровня и федеральных округов:
 - соревнования всероссийского уровня — чемпионат, кубок, первенства, соревнования, проводимые в соответствии с Положением о ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации), международные соревнования;
 - соревнования федеральных округов — чемпионаты, первенства.
2. Соревнования уровня субъектов Российской Федерации:
 - чемпионаты, первенства, кубки, традиционные соревнования;
 - соревнования физкультурно-спортивных объединений.
3. Соревнования муниципального уровня:
 - чемпионаты и первенства районов, городов;
 - массовые, комплексные, классифицируемые соревнования на уровне районов, городов;
 - соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды;
 - соревнования на уровне ДЮСШ, коллективов физической культуры, спортивных клубов (не классифицируемые).

4.2. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;

- медико-биологические (они могут быть использованы только по назначению врача);

- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

4.3. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка СП и соревновательная подготовка СорП);

- время или объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания в частоте сердечных сокращений в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого тренировочного задания. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 10

Направленности тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

<i>ЧСС (уд/мин)</i>	<i>Направленность</i>
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 - 170	Аэробная (тренирующая)
160 - 190	Анаэробно - аэробная (выносливость)
170 - 200	Лактатная - анаэробная (спец. выносливость)
170 - 200	Алактатная - анаэробная (скорость - сила)

Для оценки адаптаций спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье.

Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерением ЧСС в покое, сидя, после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с, выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

Таблица 11

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

<i>Качественная оценка</i>	<i>Индекс Руффье</i>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 - 6
Удовлетворительно	7 - 10
Плохо	11 - 14
Очень плохо	15 - 17
Критическое	18 и более

5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В процессе тренировочных занятий в избранном виде спорта каратэ целесообразно использовать в развитии различных физических качеств и другие виды спорта.

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

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

Лыжная подготовка в зимний период – развитие выносливости.

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

Используя специальную литературу по виду спорта можно подобрать необходимые упражнения для развития и укрепления различных групп мышц, и развития физических качеств.

6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6.1. Техника традиционного каратэ

«Шотокан» - это самый жёсткий стиль каратэ, требующий хорошей физической подготовки и предельной самоотдачи

В каждом техническом приёме обязательны:

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

Технический комплекс каратэ «Шотокан» состоит из нескольких разделов:

• **Кихон** (базовая техника). Предназначается для развития двигательного-координативных навыков, развития силы и выносливости. Базовую технику каратэ «Шотокан» составляют:

- **Тати-вадза (стойки):**

- Хейсоку-дачи (стойка с сомкнутыми стопами);
- Мусуби-дачи (пятки вместе, носки врозь);
- Хейко-дачи (стойка немного шире плеч);
- Киба-дачи (стойка всадника);
- Дзэнкуцу-дачи (стойка с передним изгибом);
- Кокуцу-дачи (г-образная стойка с задним изгибом);
- Некоаши-дачи («кошачья лапа»);
- Хангецу-дачи («полумесяц»);
- Санчин-дачи (песочные часы).

Каждая из стоек предназначена для определённой цели.

- **Уке-вадза (блоки):**

- Аге-уке (верхний, восходящий блок);
- Сото-уке (блок внешней стороной предплечья);
- Учи-уке (блок внутренней стороной предплечья);
- Гедан-барай (нижний блок предплечьем);
- Сюто-уке (блок «рука-нож»);
- Моротэ-уке (усиленный блок внутренней стороной предплечья);
- Эмпи-уке (блок сгибом локтя).

- **Тэ-вадза (удары руками):**

- Ой-цуки (односторонний, одноимённый удар кулаком);
- Гяку-цуки (противосторонний, разноимённый удар кулаком);
- Ура-цуки («перевёрнутый» удар);
- Татэ-цуки (удар вертикальным кулаком);
- Отоши-цуки (удар вниз);
- Кидзами-цуки (мгновенный удар-«укол» с передней руки);
- Яма-цуки (двойной удар);
- Сюто-учи (удар внешним ребром ладони);
- Хайто-учи (удар ребром ладони со стороны указательного пальца);
- Уракен-учи (удар тыльной стороной кулака);

Тэцуи-учи (выполняется дном кулака);
 Хайсу-учи (удар тыльной стороной ладони в сторону);
 Каги-цуки (круговой удар по среднему уровню);
 Маваши-цуки (круговой удар);
 Мае-эмпи (удар локтем вперёд);
 Аге-эмпи (удар локтем восходящий по дуге вверх);
 Отоши-эмпи (удар локтем сверху-вниз);
 Маваши-эмпи (круговой удар локтем);
 Ёко-эмпи (удар локтем в сторону);
 Уширо-эмпи (удар локтем назад).

-Гери-вадза (удары ногами):

Мае-гери (удар вперёд);
 Ёко-гери (удар в сторону);
 Уширо-гери (удар назад);
 Маваши-гери (круговой хлёсткий удар);
 Ура-маваши-гери («обратный» круговой удар);
 Микадзуки-гери (сбивающий удар);
 Ура-микадзуки («обратный» сбивающий удар);
 Какато-гери (удар пяткой сверху-вниз);
 Мае-хидза-гери (фронтальный удар коленом);
 Маваши-хидза-гери (круговой удар коленом);
 Удары в прыжке: мае-тоби, ёко-тоби, уширо-тоби.

• Кумитэ (поединки):

-Кихон-кумитэ (обусловленный базовый поединок) предназначен для поступенчатого и последовательного освоения и применения базовой техники в произвольном поединке. Имеет несколько разновидностей:

Гохон-кумитэ (условный бой на 5 шагов)- предназначен для приобретения навыков в проведении серии атак в перемещении;

Санбон-кумитэ (условный бой на 3 шага)- предназначен для наработки навыков в проведении тактически грамотно построенной комбинационной атаки, в проведении мгновенной контратаки после серии атак;

Кихон-иппон-кумитэ (бой на одно атакующее действие, атака оговаривается)- предназначен для комбинационного мышления в контратаке.

- Дзию-иппон-кумитэ (произвольный бой на одно атакующее действие);

-Дзию-кумитэ (мягкий свободный бой без ограничений);

- Кумитэ-сиай (соревновательный поединок с судейством).

• Ката (формальные упражнения)- это систематически организованные серии приёмов защиты и нападения, выполняемые в известной последовательности, с максимальным сосредоточением умственных и физических возможностей, направленных против одного или нескольких воображаемых противников по заданной симметричной линейной схеме.

В кататэ «Шотокан» существует 26 ката. Они разделяются на:

Хейан (5 ката-сёдан, нидан, сандан, йодан, годан) - развивают базовую технику каратэ и дают спокойствие, твёрдую уверенность в своих движениях, хорошую ориентацию в пространстве. Ката раздела Хейан изучают как подготовительные перед изучением более сложных ката.

Все остальные 21 ката изучаются по мере освоения более сложных элементов каратэ.

6.2. Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ

В каратэ «Шотокан» существует 9 ученических степеней КЮ (от 9 к 1 по убыванию) и мастерские степени ДАН (от 1 к 10 по возрастанию). По мере освоения различной техники в зависимости от сложности ученикам присваивается очередная степень.

Обучение технике каратэ «Шотокан»:

-Кихон (базовая техника-техника стойек, техника защиты, техника ударов руками, техника ударов ногами).

-Ката (формальные упражнения).

-Кумитэ (бои).

Организация процесса обучения каратэ подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путём изменения темпа и амплитуды движений, увеличиваются или уменьшаются количества повторений. По мере овладения тем или иным элементом обычно переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяют его с другими элементами.

В спортивно-оздоровительных группах детей от 8 до 10 лет рекомендуется проводить тренировки в игровой форме. Постепенно в занятия вводятся элементы каратэ «Шотокан».

Изучение технике каратэ «Шотокан» рекомендуется начинать с техники стойек и передвижения в стойках. Совместно со стойками изучаются простые блоки и удары руками. Постепенно в систему обучения вводятся более сложные элементы защиты и удары руками. После освоения основных стойек, блоков и ударов руками следует изучение ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, ёко-гери. Когда ученики освоят простую технику стойек, блоков и ударов можно переходить к более сложным элементам.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции и др.) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап – непосредственное овладение основами техники выполнения элемента (углублённое разучивание). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняется представление об элементе, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение элемента.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента. Это позволяет довести степень владения элементом до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет элемент в различных условиях (соревнования, показательные выступления и т.д.).

После завершения процесса обучения элементу все действия могут быть направлены на разучивание вариантов выполнения этого элемента, более сложных по технике исполнения элементов, имеющие сходные детали с предыдущим, на изменение условий выполнения, например, из сложных позиций или с отягощениями.

При организации учебного процесса следует руководствоваться следующими принципами обучения.

Принцип сознательности и активности предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой каратэ, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения техникой каратэ во время учебной работы следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;

- описывать технику выполнения элемента, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового элемента;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении элемента.

Принцип наглядности предусматривает использование при обучении целого ряда средств и приёмов:

- демонстрация совершенного выполнения элемента, показ кино- и фотоматериалов, рисунков, схем, видеозаписи;
- словесное сравнительное описание нового элемента со ссылкой на уже изученные;
- воспроизведение техники изучаемых элементов на тренажёрных устройствах;
- создание акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, захлёстывающих и маховых движений.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к тренировкам, однако не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей. От преподавателя постоянно требуется тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.

Принцип систематичности предусматривает:

- определённую последовательность разучивания элементов;
- регулярное совершенствование техники выполнения элемента и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

6.3. Психологическая и воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний

тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

7.1. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки проходит два раза в год раз и является контролем уровня подготовленности спортсменов, в теоретической подготовке, ОФП и СФП, избранном виде спорта, других видах спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме зачета, по изучаемым темам в соответствии с годом обучения (таблица 11).

Контроль уровня ОФП проводится в форме выполнения контрольных нормативов (таблица 10). Контроль уровня СФП проводится в форме выполнения контрольных проверок по выполнению ударной техники руками и ногами из стойки в предмет или по воздуху.

Контроль уровня ОФП и СФП в конце года обучения оценивается в баллах. Итоговый балл от 3 до 2 баллов является переводом на следующий год обучения.

Таблица 9

Темы промежуточной аттестации

№	Тема контроля подготовки спортсменов	Способ проведения зачета
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Проводится методом опроса по пройденному материалу согласно таблица 11 (зачет)
2	ОФП и СФП	Выполнение нормативов
3	Избранный вид спорта	Сдача квалификационного экзамена на степень КЮ (один раз на каждом году обучения)
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Выполнение нормативов

Таблица 10

Контрольные нормативы для детей школьного возраста

Норматив	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, см. (скоростная сила)	10	161 и ↑	140-160	139-120	151 и ↑	140-150	139-120
	11	181 и ↑	160-180	159-135	176 и ↑	150-175	149-130
	12	181 и ↑	165-180	164-145	176 и ↑	155-175	154-135
	13	191 и ↑	170-190	169-150	181 и ↑	160-180	159-140
	14	186 и ↑	180-185	179-160	181 и ↑	160-180	159-140
	15	206 и ↑	190-205	189-170	186 и ↑	165-185	164-145
	16	211 и ↑	195-210	194-175	191 и ↑	170-190	169-150
	17	221 и ↑	205-220	204-180	191 и ↑	170-190	169-150
Бег 30м, сек. (быстрота)	10	5,4 и ↓	6,5-5,6	6,6-7,1	5,5 и ↓	6,5-5,6	6,6-7,1
	11	5,4 и ↓	6,1-5,5	6,2-6,7	5,6 и ↓	6,3-5,7	6,4-6,9
	12	5,3 и ↓	5,8-5,4	5,9-6,4	5,3 и ↓	6,0-5,4	6,1-6,6
	13	5,1 и ↓	5,6-5,2	5,7-6,2	5,4 и ↓	6,2-5,5	6,3-6,8
	14	5,0 и ↓	5,5-5,1	5,6-6,2	5,3 и ↓	5,9-5,4	6,0-6,5
	15	4,8 и ↓	5,3-4,9	5,4-6,1	5,3 и ↓	5,8-5,3	5,9-6,4
	16	4,7 и ↓	5,1-4,8	5,2-6,0	5,2 и ↓	5,9-5,3	6,0-6,5
	17	4,6 и ↓	5,0-4,7	5,1-5,9	5,2 и ↓	5,9-5,3	6,0-6,5
Бег 1000 метров, мин. сек. (выносливость)	10	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,10	6,18 и ↓	7,48-6,19	7,49-8,10
	11	5,26 и ↓	6,00-5,27	6,01-6,50	5,59 и ↓	7,00-6,00	7,01-7,50
	12	4,54 и ↓	5,27-4,55	5,28-6,05	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,20

	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
	13	4,39 и ↓	5,11-4,40	5,12-5,55	5,27 и ↓	6,19-5,27	6,20-7,00
	14	4,21 и ↓	4,55-4,22	4,56-5,30	5,0 и ↓	6,00-5,11	6,01-6,50
	15	4,07 и ↓	4,40-4,08	4,41-5,10	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
	16	3,54 и ↓	4,22-3,55	4,23-5,00	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
	17	4,6 и ↓	4,22-3,55	4,23-5,00	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
Поднимание – опускание туловища в положении лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд (сила)							
	10				24 и ↑	19-23	18-13
	11				23 и ↑	18-22	17-12
	12				24 и ↑	18-23	17-12
	13				24 и ↑	18-23	17-12
	14				24 и ↑	20-23	19-14
	15				25 и ↑	21-23	20-15
	16				25 и ↑	20-24	19-14
	17				26 и ↑	21-25	20-15
Подтягивание на перекладине, кол-во раз (сила)							
	10	5 и ↑	3-4	2-1			
	11	6 и ↑	4-5	3-2			
	12	7 и ↑	4-6	3-2			
	13	7 и ↑	5-6	4-2			
	14	8 и ↑	6-7	5-3			
	15	9 и ↑	7-8	6-4			
	16	10 и ↑	8-9	7-4			
	17	11 и ↑	9-10	8-4			

Выполнение техники оценивается в баллах:

- 3 балла – высокий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 1 балл – не ниже среднего.

Выполнение контрольных упражнений по СФП включает следующие требования (каждая техника выполняется 8 раз из левосторонней и правосторонней стойки):

- ГИЯКУ - ДЗУКИ (прямой удар) правой рукой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- ГИЯКУ - ДЗУКИ (прямой удар) левой рукой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- МАЯ - ГЕРИ (прямой удар ногой) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

– МАЯ - ГЕРИ (прямой удар ногой) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

– МАВАШИ - ГЕРИ (круговой удар ногой) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

– МАВАШИ - ГЕРИ (круговой удар ногой) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

– ИОКО - ГЕРИ (прямой удар ногой в сторону) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ оцениваются только качественно выполненные удары.

– ИОКО - ГЕРИ (прямой удар ногой в сторону) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

Выполнение техники оценивается в баллах:

- 3 балла – 8 ударов;
- 2 балла – 4 удара;
- 1 балл – менее 4 ударов.

Таблица 11

Другие виды спорта и подвижные игры

Вид спорта	Норматив	Юноши	Девушки
Лыжи (зимний период времени)	Прохождение дистанции 3000 метров, свободным стилем и коньковым ходом	Без учета времени	Без учета времени
Легкая атлетика	Прыжок в высоту – техника ножницы	Без учета высоты	Без учета высоты
Гандбол (ручной мяч)	Знание правил вида спорта, ведение и передача мяча	Игра	

4.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация на этапе начальной подготовки проводится по окончании периода обучения и является переходом на тренировочный этап (Т-этап спортивной специализации).

Проводится в виде зачета по теоретической подготовке, за весь период обучения и выполнением нормативов по ОФП и СФП, избранного вида спорта (квалификационные экзамены на степень КЮ каратэ), а так же других видов спорта.

Контроль уровня ОФП и СФП в конце года обучения оценивается в баллах. Итоговый балл 3 является переводом на следующий год обучения, менее 3 баллов перевод на СО этап подготовки.

Таблица 12

Темы итоговой аттестации

№	Тема контроля подготовки спортсменов	Способ проведения зачета
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Проводится методом опроса по пройденному материалу за весь период обучения таблица 11 (зачет)

2	ОФП и СФП	Выполнение нормативов
3	Избранный вид спорта	Сдача квалификационного экзамена на степень КЮ (один раз на каждом году обучения)
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Выполнение нормативов

Таблица 13

Контрольные нормативы для детей школьного возраста

Норматив	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
Прыжок в длину с места, см. (скоростная сила)							
	10	161 и ↑	140-160	139-120	151 и ↑	140-150	139-120
	11	181 и ↑	160-180	159-135	176 и ↑	150-175	149-130
	12	181 и ↑	165-180	164-145	176 и ↑	155-175	154-135
	13	191 и ↑	170-190	169-150	181 и ↑	160-180	159-140
	14	186 и ↑	180-185	179-160	181 и ↑	160-180	159-140
	15	206 и ↑	190-205	189-170	186 и ↑	165-185	164-145
	16	211 и ↑	195-210	194-175	191 и ↑	170-190	169-150
	17	221 и ↑	205-220	204-180	191 и ↑	170-190	169-150
Бег 30м, сек. (быстрота)							
	10	5,4 и ↓	6,5-5,6	6,6-7,1	5,5 и ↓	6,5-5,6	6,6-7,1
	11	5,4 и ↓	6,1-5,5	6,2-6,7	5,6 и ↓	6,3-5,7	6,4-6,9
	12	5,3 и ↓	5,8-5,4	5,9-6,4	5,3 и ↓	6,0-5,4	6,1-6,6
	13	5,1 и ↓	5,6-5,2	5,7-6,2	5,4 и ↓	6,2-5,5	6,3-6,8
	14	5,0 и ↓	5,5-5,1	5,6-6,2	5,3 и ↓	5,9-5,4	6,0-6,5
	15	4,8 и ↓	5,3-4,9	5,4-6,1	5,3 и ↓	5,8-5,3	5,9-6,4
	16	4,7 и ↓	5,1-4,8	5,2-6,0	5,2 и ↓	5,9-5,3	6,0-6,5
	17	4,6 и ↓	5,0-4,7	5,1-5,9	5,2 и ↓	5,9-5,3	6,0-6,5
Бег 1000 метров, мин. сек. (выносливость)							
	10	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,10	6,18 и ↓	7,48-6,19	7,49-8,10
	11	5,26 и ↓	6,00-5,27	6,01-6,50	5,59 и ↓	7,00-6,00	7,01-7,50
	12	4,54 и ↓	5,27-4,55	5,28-6,05	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,20
	Возраст (лет)	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего	Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего
	13	4,39 и ↓	5,11-4,40	5,12-5,55	5,27 и ↓	6,19-5,27	6,20-7,00
	14	4,21 и ↓	4,55-4,22	4,56-5,30	5,0 и ↓	6,00-5,11	6,01-6,50
	15	4,07 и ↓	4,40-4,08	4,41-5,10	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
	16	3,54 и ↓	4,22-3,55	4,23-5,00	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
	17	4,6 и ↓	4,22-3,55	4,23-5,00	4,55 и ↓	5,43-4,56	5,44-6,40
Поднимание –							

опускание туловища в положении лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд (сила)	10				24 и ↑	19-23	18-13
	11				23 и ↑	18-22	17-12
	12				24 и ↑	18-23	17-12
	13				24 и ↑	18-23	17-12
	14				24 и ↑	20-23	19-14
	15				25 и ↑	21-23	20-15
	16				25 и ↑	20-24	19-14
	17				26 и ↑	21-25	20-15
Подтягивание на перекладине, кол-во раз (сила)							
	10	5 и ↑	3-4	2-1			
	11	6 и ↑	4-5	3-2			
	12	7 и ↑	4-6	3-2			
	13	7 и ↑	5-6	4-2			
	14	8 и ↑	6-7	5-3			
	15	9 и ↑	7-8	6-4			
	16	10 и ↑	8-9	7-4			
	17	11 и ↑	9-10	8-4			

Выполнение техники оценивается в баллах:

- 3 балла – высокий уровень;
- 2 балла – средний уровень;
- 1 балл – не ниже среднего.

Выполнение контрольных упражнений по СФП включает следующие требования (каждая техника выполняется 8 раз из левосторонней и правосторонней стойки):

- ГИЯКУ - ДЗУКИ (прямой удар) правой рукой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- ГИЯКУ - ДЗУКИ (прямой удар) левой рукой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- МАЯ - ГЕРИ (прямой удар ногой) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- МАЯ - ГЕРИ (прямой удар ногой) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- МАВАШИ - ГЕРИ (круговой удар ногой) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- МАВАШИ - ГЕРИ (круговой удар ногой) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.
- ИОКО - ГЕРИ (прямой удар ногой в сторону) правой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ оцениваются только качественно выполненные удары.
- ИОКО - ГЕРИ (прямой удар ногой в сторону) левой ногой; каратист по команде ХАДЖИМЭ наносит удары в предмет ЛАПА, до команды ЯМЭ; оцениваются только качественно выполненные удары.

Выполнение техники оценивается в баллах:

- 3 балла – 8 ударов;
- 2 балла – 4 удара;
- 1 балл – менее 4 ударов.

Таблица 14

Другие виды спорта и подвижные игры

Вид спорта	Норматив	Юноши	Девушки
Легкая атлетика	Прыжок в высоту – техника ножницы	Без учета высоты	Без учета высоты
Гандбол (ручной мяч)	Знание правил вида спорта, ведение и передача мяча	Игра	
Волейбол	Знание правил вида спорта, подача мяча	Игра	

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей;
- Наглядные пособия (плакаты, схемы, рисунки, фотографии) для формирования двигательных умений и навыков, технических приёмов;
- Видеоматериалы соревнования, для разбора действий (ошибок) спортсменов на соревнованиях и внесения корректировок в их действия;
- Инструкция по охране труда при проведении учебных занятий по каратэ;
- Спортивная методическая литература;
- Методическая литература по виду спорта традиционное каратэ.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал 200 кв.м и более с ровной поверхностью и вентиляцией;
- Татами - ласточкин хвост 100 кв. м (при наличии);
- Шведские стенки;
- Секундомер;
- Боксёрские мешки;
- Лапы;
- Тренажер МАКИВАРА;
- Жилеты;
- Шлем-Маска.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найдёнов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004.
2. Биджиев С.В. Каратэ-до – С-Петербург: Искусство России, 1994.
3. Богуш А.А. КАППО, М.: ИОИ, 2000.
4. Грачев О.К. Физическая культура. Учебное пособие/под ред. Доцента Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов Н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
5. Заяшников С.И. Техника каратэ – Томск: Скит, 1991.
6. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2008.
7. Илья Йорга профессор, доктор физиологии. Традиционное Фудокан каратэ, Мой путь, основные психофизические принципы. Е.: Издательство УМЦ УПИ, 2002.
8. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «Полный обзор. Основы». 1 - 2 т., М.: Ладомир, АСТ, 1998.
9. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КУМИТЭ». 3 - 4 т., М.: Ладомир, АСТ, 1998.
10. Масатоси Накаяма. Лучшее каратэ «КАТА». 5 - 11 т., М.: Ладомир, АСТ, 1999.
11. Масатоси Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
12. Пашинцев, В.Г. Удары пушечной силы. Методика увеличения силы удара [Текст] / – М.: Советский спорт, 2007. – 96с.
13. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической

- деятельности в области физической культуры и спорта». [электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.consultant.ru/>
14. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». [электронный ресурс]. – Режим доступа. - <http://www.consultant.ru/>
 15. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531). [электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.consultant.ru/>
 16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27 «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03» (вместе с СанПиН 2.4.4.1251-03. 2.4.4. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). [электронный ресурс]. – Режим доступа. – <http://www.consultant.ru/>
 17. Рябинин, С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие [Текст] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153с.
 18. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
 19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду – М.: Мозаика – Синтез, 2008.
 20. Степанов, С.В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств [Текст] / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. Учебное пособие. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007. – 130с.
 21. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]/ – 2-е изд., исп. И доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
 22. Ян Цзюньмин. Знаменитые стили цигун. Тайчи цигун. К.: СОФИЯ, 1999.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

КАТА (ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ)

КАТА при исполнении должна демонстрировать:

- Точное исполнение рисунка КАТА (ЭМБУСЕН).
- Знание исполняемой техники (БУНКАЙ).
- Состояние духа (ДЗАНСИН).
- Применение боевых элементов (гимнастические элементы запрещены), правильное применение силы (СИКАРО НО КУОЗАКИ).
- Понимание активной (атака) и пассивной (оборона) техники.
- Правильное применение дыхания, направление взгляда, КИМЭ, КИАЙ.
- Правильное чередование напряжения и расслабления, правильный темп (ВАЗА НО КАНКУЙ).

26 КАТА ШОТОКАН КАРАТЭ

ХЕЙАН-СЁДАН; ХЕЙАН-НИДАН; ХЕЙАН-САНДАН; ХЕЙАН-ЁДАН; ХЕЙАН-ГОДАН
ХЕЙВА-АНТЕЙ (МИР И ПОКОЙ).

АВТОР: ВАСУТСУНЭ ИТОСУ.

Все ХЕЙАН-КАТА начинается и заканчивается блоком, который подчёркивает миролюбие.

ОСНОВНАЯ КАТА: исполнение 40 секунд.

ТЭККИ СЁДАН

«ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК»

Эта КАТА известна как НАЙХАНСИ, Фунакоси назвал её ТЭККИ. Считается, что её нужно повторить 10 000 раз, прежде чем кому-то продемонстрировать.

ВЫСШАЯ КАТА, относительно сложная. 29 ДВИЖЕНИЙ, продолжительность 50 секунд.

ТЭККИ НИДАН; ТЭККИ САНДАН.

«ЖЕЛЕЗНЫЙ ВСАДНИК»

Обе были придуманы ИТОСУ, СВЯТОЙ КУЛАК СЮРИТ-ТЭ. ТЭККИ НИДАН трудная, ТЭКИ САНДАН очень сложная. 24 или 33 движения, продолжительность 50 секунд или 40.

БАССАЙ ДАЙ

«РАЗРУШИТЬ КРЕПОСТЬ»

Считают, что её создал ИТОСУ. Существует много вариантов в разных школах. Эта КАТА изучается после овладения формой ХЕЙАН. Одна из ВЫСШИХ основных КАТА, не очень сложная. 42 движения, продолжительность 60 секунд.

БАССАЙ ШО

Происходит от ИТОСУ. Первая половина состоит из техники БО. КАТА для продвинутых, сложная. 28 движений, продолжительность 60 секунд.

КАНКУ ДАЙ

«ВЗГЛЯД В НЕБО»

КОСОКУН, посланец династии МИН из Китая, вероятно создатель этого КАТА (он был мастером КЭМПО). Она также называется КУСЯНКУ. Большинство техник из неё было использовано ИТОСУ при создании ХЕЙЯ КАТА. Оборона и атака в этой КАТА предусмотрена против восьми противников. КАНКУ ДАЙ, была одной из любимых КАТ ФУНАКОСИ. Она не только самая длинная, но и самая типичная для ШОТОКАН каратэ.

Когда изучены КАТА ХЕЙАН, ей легко овладеть, трудность состоит только в заучивании движений. Основная ВЫСШАЯ КАТА. 65 движений, продолжительность 90 секунд.

КАНКУ ШО

Придумана ИТОСУ. ДАЙ и ШО очень похожи. Движение «ВЗГЛЯД В НЕБО» выполняется только в ДАЙ. В КАТА выполняется два прыжка. Для продвинутых, сложная. 39 движений, продолжительность 75 секунд.

ГОДЗЮСИХО ДАЙ

«54 ШАГА»

Раньше называлась УСЭЙСИ. Одна из совершенных КАТА в школе ИТОСУ. Для продвинутых, трудная. 46 движений, продолжительность 120 секунд.

ГОДЗЮСИХО ШО

«54 ШАГА»

Относится к СЮРИ-ТЭ школы ИТОСУ. ФУНАКОСИ называл её ХОТАКУ «КЛЮВ ДЯТЛА»

Для продвинутых, очень трудная. 54 движения, продолжительность 120 секунд.

ДЗИ-ИН

«ЛЮБОВЬ И ТЕНЬ»

Вероятно, происходит из ТОМАРИ-ТЭ. ФУНАКОСИ называл её СОКУО. ДЗИОН и ДЗЮТТЭ составляют с ней одну группу. Для продвинутых, средней сложности. 35 движений, продолжительность 60 секунд.

ДЗЮТ-ТЭ

«10 РУК»

Происходит из района ТОМАРИ и принадлежит к группе КАТА ДЗИ-ИН, ДЗИОН. В ШОТОКАН практикуется для защиты от БО. Для продвинутых, средней сложности. 24 движения, продолжительность 60 секунд.

ДЗИОН

«ЛЮБОВЬ И БЛАГО»

Принадлежит к группе ДЗИ-ИН, ДЗЮТ-ТЭ. Происходит, вероятно, из храма ДЗИОН в Китае, откуда распространилась в район ТОМАРИ. Одна из типичных КАТА ШОТОКАН. Одна из основных высших КАТА, средней сложности. 46 движений, продолжительность 60 секунд.

ЧИНТЭ

«РЕДКАЯ РУКА»

Принадлежит к группе ЧИНТО (ГАНКАКУ), ФУНАКОСИ назвал её СОИН. Основатель и передатчик неизвестен, но её рассматривают как принадлежащую СЮРИ-ТЭ. Высшая КАТА, трудная. 34 движений, продолжительность 85 секунд.

ХАНГЕТЦУ

«ПОЛУМЕСЯЦ»

Происходит из НАХА-ТЭ. КАТА для развития мощности и контроля дыхания. Трудная. 41 движение, продолжительность 100 секунд.

СОЧИН

«СИЛА И ПОКОЙ»

Некоторое время назад называлась ХАККО. Исполняется в СОЧИН или ФУДО-ДЭЧИ. Интерпретируется по-разному. Трудная. 36 движений, продолжительность 65 секунд УНСУ

КАЮ-НО-ТЭ «РУКА В ОБЛАКАХ»

Происхождение не известно, вероятно, одна из древних КАТА. Принадлежит к школе НИГАКИ. Одна из высших КАТА с очень трудным прыжком (оборот на 3600). КАТА очень сложная. 37 движений, продолжительность 80 секунд.

ГАНКАКУ

«ЖУРАВЛЬ НА СКАЛЕ»

Происходит из школы СЁРЕЙ, раньше называлась СИНТО. Древняя КАТА, выполнялась МАТСУМУРА – основателем ТОМАРИ-ТЭ. КАТА обучает развитию равновесия. Сложная. 42 движения, продолжительность 75 секунд.

НИДЗЮСИХО

«24 ШАГА»

Также называется НИСЕЙСИ. Она принадлежит к школе НИГАКИ. Для продвинутых, сложная. 42 движения, продолжительность 60 секунд.

МЕЙКЁ

«ЧУДЕСНОЕ ЗЕРКАЛО»

Так называл её ФУНАКОСИ, в других школах она называется РОХАЙ. Она охватывает оборону против БО. Для продвинутых, средней сложности. 34 движения, продолжительность 75 секунд.

ВАНКАН

«КОРОЛЬ И КОРОНА»

Также СЁФУ или ХИКО. Происходит из ТОИАРИ. Самая короткая КАТА (с одним КИАЙ), поэтому относительно быстро учится. Но тем не менее не простая, она выполняется хорошо и эффективно. Средней сложности. 16 движений, продолжительность 40 секунд.

ЭМПИ

«ПОЛЁТ ЛАСТОЧКИ»

Эта КАТА происходит из района ТОМАРИ. ЭМПИ одна из важных и древних ШОТОКАН-КАТА. Одна из высших основных КАТА. 37 движений, продолжительность 75 секунд.