

*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 предпрофессиональная программа
по каратэ***

*Этап подготовки: тренировочный этап (этап спортивной
специализации)*

Срок реализации программы - 5 лет

п.Октябрьский, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	6
1.1 План – схема годичного цикла подготовки	9
2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	13
3.1 Теория и методика физической культуры и спорта	13
3.2 Спортивная селекция в каратэ	15
3.3 Организационно-методические рекомендации	17
3.4 Общая физическая подготовка	20
3.5 Специальная физическая подготовка	26
4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА	37
4.1 Соревновательная подготовка	37
4.2 Восстановительные средства и мероприятия	38
4.3 Текущий контроль тренировочного процесса	39
5. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	41
6. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	42
6.1. Техника каратэ (традиционного)	42
6.2. Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ	48
6.2. Психологическая и воспитательная работа	51
7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ	53
7.1 Промежуточная аттестация	53
7.2 Итоговая аттестация	55
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	58
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	58
АННОТАЦИЯ	59
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ	60
СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ	62
ПРИЛОЖЕНИЕ	63
Приложение А	63
Приложение Б	65

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта - каратэ для тренировочного (Т) этапа детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по избранному виду спорта – каратэ написана в соответствии с законодательными актами Российской Федерации:

Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а именно статьей 84 настоящего закона;

Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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»;

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»;

Приказ Мин спорта 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).

Программы для ДЮСШ опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

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 обучающимся 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.

Материал программы представлен с учетом тенденций развития традиционного каратэ в Мире. Особое внимание уделяется гуманизации спортивной деятельности детей и подростков. Содержание программы составлялось на основе опыта европейских и

японских специалистов, работающих с каратэками детско-юношеского возраста. Изучение тренировочного процесса, организуемого родоначальниками каратэ, позволило предоставить не только известные знания, но и материалы, отражающие определенные противоречия в подготовке в России и Японии. Материал программы подготовлен с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике спорта, педагогике, психологии, психофизиологии.

Распространение каратэ среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач подготовки и совершенствования личности. Функции каратэ в мире многообразны.

Функция социализации и социальной интеграции предполагает вовлечение людей в сферу каратэ, приобщает к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Соревновательная функция содействует максимальному проявлению и сравнению определенных возможностей, ориентированных на победу в условиях соревнования.

Достиженческая функция заключается в том, что люди, занимающиеся каратэ, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и наиболее полной их реализации.

Спортивно-оздоровительная функция особенно ярко проявляется при занятиях каратэ детей и подростков. Неоценимо благотворное влияние каратэ на развивающийся и формирующийся организм.

Воспитательная функция оптимизирует личностное развитие, нивелирует недостатки выработки волевых, нравственных и других качеств обучающихся, содействует формированию моральных устоев: ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

Коммуникативная функция каратэ позволяет налаживать и развивать международное сотрудничество и содействует укреплению мира между народами.

Каратэ по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия каратэ - одна из эффективных форм подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Основами развития каратэ являются программно-нормативные и психолого-педагогические.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития каратэ, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по каратэ - взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов - определяются правилами соревнований Всемирной Федерацией Традиционного Каратэ (ITKF).

Программно-нормативные основы развития каратэ в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами по каратэ. В этих программах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с каратэками различного возраста, представлен перечень движений, осваиваемых каратэками, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Период обучения стилю традиционного каратэ ШОТОКАН достаточно длительный, поэтому подготовка в этом виде спорта делится на этапы.

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта каратэ (дисциплина ТК) для тренировочного (Т) этапа подготовки представлена с учетом тенденций развития традиционного каратэ в Мирове, с учетом современных знаний, накопленных в теории и методике спорта, педагогике, психологии, психофизиологии и рассчитана на 5 лет.

1-й год обучения: мин. возраст для зачисления 12 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 12 человек; макс. кол-во часов в неделю 12.

2-й год обучения: мин. возраст для зачисления 13 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 12 человек; макс. кол-во часов в неделю 12.

3-й год обучения: мин. возраст для зачисления 14 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 10 человек; макс. кол-во часов в неделю 18.

4-й год обучения: мин. возраст для зачисления 15 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 10 человек; макс. кол-во часов в неделю 18.

5-й год обучения: мин. возраст для зачисления 16-17 лет; мин. кол-во обучающихся в группе 8 человек ; макс. кол-во часов в неделю 18.

Численный состав обучающихся в группах тренировочного этапа не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения охраны труда на занятиях.

Цель данной программы: увеличение объёма и сложности изучаемой техники каратэ, развитие специальных физических качеств, развитие двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, участие в соревнованиях, развитие личности подростков с помощью избранного вида спорта каратэ.

Основные задачи тренировочного этапа:

- увеличение объёма теоретической информации;
- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;
- совершенствование техники и тактики каратэ;
- реализации приобретённых навыков и участия в соревнованиях по традиционному каратэ;
- формирование личностных качеств воспитательных навыков;
- воспитание специальных психических качеств;
- изучение правил соревнований традиционного каратэ;
- совершенствование инструкторской и судейской практики;
- формирование качеств, присущих мастеру боевых искусств;
- подготовка и сдача экзаменов;
- подготовка к экзамену на звание мастер-инструктор.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретической подготовке, сдачи квалификационного экзамена (КЮ).

Группы тренировочного этапа формируются из спортсменов прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет в группах НП, и успешно сдавших квалификационные экзамены по традиционному каратэ, и выполнившие контрольные нормативы по ОФП, СФП и теоретической подготовке. Перевод сдачи квалификационных экзаменов, контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Подготовка в каратэ - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие обучающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

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

Тренировочные занятия с юными каратистами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной специализации).

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 обучающихся 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 каратистов 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 каратисты 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

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап обучения	Период обучения	Мин. возраст для зачисления	Мин. кол-во обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Тренировочный	1-го года	12 лет	12	12	Зачет по теории, выполнение нормативов ОФП, СФП, квалификационный экзамен, 3 юношеский разряд (или 2 юношеский разряд), (Дети -1 D)
	2-го года	13 лет	12	12	Зачет по теории, выполнение нормативов ОФП, СФП, квалификационный экзамен, 2 юношеский разряд (или 1 юношеский разряд), (Юноши E)
	3-го года	14 лет	10	18	Зачет по теории, выполнение нормативов ОФП, СФП, квалификационный экзамен, 1 юношеский разряд (или 3 разряд), (Юноши E)
	4-го года	15 лет	10	18	Зачет по теории, выполнение нормативов ОФП, СФП, квалификационный экзамен, участие в соревнованиях, 3-2 разряд, (Юноши E)
	5-го года	16-17 лет	8	18	Зачет по теории, выполнение нормативов ОФП, СФП, квалификационный экзамен, участие в соревнованиях, 2-1 разряд (или КМС), (Юниоры F)

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 5% 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		Тренировочный этап (час)				
		До 2-х лет	Свыше 2-х лет	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Теория и методика ФК и спорта	5	5	27	27	39	39	39
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	25	25	132	132	198	198	198
3	<i>Избранный вид спорта:</i>							
3.1	Соревновательная подготовка:	18	18	95	95	143	143	143
3.2	Судейская практика	5	5	26	26	40	40	40
3.3	Восстановительные мероприятия	5	5	26	26	39	39	39
3.4	Тренировочный сбор	17	17	90	90	135	135	135
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	26	26	40	40	40
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	15	80	80	120	120	120
6	Самостоятельная работа	4	4	21	21	32	32	32
7	Промежуточная аттестация обучающихся	1	0,5	5	5	6	6	3
8	Итоговая аттестация обучающихся (последний год обучения*)	-	0,5	-	-	-	-	3
	Итого	100	100	528	528	792	792	792

* При соответствии учебного плана режим тренировочной работы устанавливается из расчёта 44 недель занятий в условиях школы.

Таблица 3

Показатели соревновательной нагрузки (количество соревнований)

Виды соревнований	Тренировочный этап подготовки	
	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	2	2
Отборочные	1	1
Основные	1	2

Таблица 4

Контрольные нормативы этапа начальной специализации
Средние ученические ступени

№	Контрольные упражнения	6 КЮ	5 КЮ	4 КЮ
1	Рывок на 10 м из высокой стойки (сек.)	2.8	2.6	2.4
2	Прыжки в длину из высокой стойки (м)	2.0	2.10	2.20
3	Прыжки вверх из высокой стойки (м)	0.50	0.52	0.54
4	Подъем туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	50	60	70
5	Приседания	50	60	70
6	Сгибание рук в упоре лежа на кулаках	50	60	70
7	Кол-во качественно выполненных ударов руками и ногами на тренажере МАКИВАРА	-	Руками Л -70; П-100 Ногами Л -30; П -40	Руками Л-80; П -110 Ногами Л-40; П -50

Таблица 5

Контрольные нормативы этапа начальной и углубленной специализации
Старшие ученические ступени

№	Контрольные упражнения	3 КЮ	2 КЮ	1 КЮ
1.	Рывок на 10 м из высокой стойки (сек.)	2.2	2.1	2.0
2.	Прыжки в длину из высокой стойки (м)	2.20	2.25	2.30
3.	Прыжки вверх из высокой стойки (м)	0.56	0.58	0.60
4.	Подъем туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	80	90	100
5.	Приседания	80	90	100
6.	Сгибание рук в упоре лежа на кулаках	80	90	100
7.	Кол-во качественно выполненных ударов руками и ногами на тренажере МАКИВАРА	Руками Л-85; П-115 Ногами Л-45; П-55	Руками Л-90; П-120 Ногами Л-50, П-60	Руками Л-100; П-130 Ногами Л-60, П-70

Таблица 6

Мастерские степени

№	Контрольные упражнения	1 Дан	2 Дан
1.	Рывок на 10 м из высокой стойки (сек.)	2.0	1.9
2.	Прыжки в длину из высокой стойки (м)	2.32	2.38
3.	Прыжки вверх из высокой стойки (м)	0.62	0.64
4.	Подъем туловища из положения, лежа на спине, руки за головой	100	100
5.	Приседания	100	100
6.	Сгибание рук в упоре лежа на кулаках	100	100
7.	Кол-во качественно выполненных ударов руками и ногами на тренажере МАКИВАРА	Руками Л -110 , П -140 Ногами Л-70 , П-80	Руками Л-115, П-150 Ногами Л-75 , П-85

*К квалификационным экзаменам допускаются обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы по ОФП и СФП и сдавшие зачет по теории. Каждый экзамен начинается с групповой демонстрации техники предыдущих уровней подготовки.

В каратэ, стиль ШОТОКАН существует система градации КЮ (ученик) и ДАН (мастер). Система КЮ представляет собой девять обучающих степеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление степеней от 9 к 1 КЮ).

Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный каратист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений, и сдачей квалификационных экзаменов на мастерские степени ДАН. Система ДАН, представляет десять степеней совершенствования, отмеченных чёрными поясами (направление степеней от 1 к 10 ДАН).

При планировании подготовки занятий детей и подростков, не должно быть противопоставления средств спортивной специализации и разносторонней подготовки. Основное требование заключается как в рациональном соотношении их, так и в содержании реализуемой физической подготовки с учетом возраста обучающихся.

В юношеском каратэ она конкретизируется в 3-х видах: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка и переходная форма - целенаправленная физическая подготовка. Комплекс упражнений, применяемых в подготовке, должен постоянно создавать предпосылки для улучшения у них качественных и количественных характеристик соревновательных действий.

Важнейшей составной частью спортивной подготовки детей, подростков, юношей и девушек являются соревнования. Они дают возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать ее эффективность. Участие в соревнованиях стимулирует адаптационные процессы организма. Основной целью соревнований в каратэ является контроль эффективности конкретного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

По мере роста квалификации на этапах многолетней подготовки количество специализированных соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, содействующие спортивному совершенствованию.

В тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

а) освоение обучающимися доступных им знаний в области физической культуры и каратэ, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

б) формирование основ техники каратэ - перемещения, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

в) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

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.

Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

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.

2. Календарный учебный график

Таблица 7

Учебный график для тренировочного этапа (Т) 1-го года

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Наименование												
Теория и методика ФК и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
<i>Избранный вид спорта:</i>												
Соревновательная подготовка		10		15		15	20	15	20			
Судейская практика		3	3	3	3	3	4	3	4			
Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	4	3	4			
Тренировочный сбор										90		
Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	8	7	8	6	6	6
Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2
Промежуточная аттестация				2								3
Всего за месяц	22	40	29	47	29	45	53	45	53	112	25	28
Всего за год	528											

Таблица 8

Учебный график для тренировочного этапа (Т) 2-го года

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Наименование												
Теория и методика ФК и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
<i>Избранный вид спорта:</i>												
Соревновательная подготовка		10		15		15	20	15	20			
Судейская практика		3	3	3	3	3	4	3	4			
Восстановительные мероприятия		3	3	3	3	3	4	3	4			
Тренировочный сбор										90		
Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Технико-тактическая и психологическая подготовка	6	7	6	7	6	7	8	7	8	6	6	6
Самостоятельная работа	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2
Промежуточная аттестация				2								3
Всего за месяц	22	40	29	47	29	45	53	45	53	112	25	28
Всего за год	528											

Таблица 9

Учебный график для тренировочного этапа (Т) 3-го года

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Наименование												
Теория и методика ФК и спорта	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4
Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	16	16	16	17	17	17	16	16	16	17	17	17
<i>Избранный вид спорта:</i>												
Соревновательная подготовка		23		25		20	25	25	25			

[illegible]

Таблица 10

Учебный график для тренировочного этапа (Т) 4-го года

[illegible]

Таблица 11

Учебный график для тренировочного этапа (Т) 5-го года

[illegible]

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих достижений. Как правило, способные каратисты достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет подготовки.

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.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической и волевой подготовкой как элементом практических занятий. Основным объёмом теоретических занятий обучающиеся овладевают на тренировочном этапе.

В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь учебный период. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематика таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история каратэ, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Необходимо ознакомить обучающихся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

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.	1,2,3,4,5
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.	1,2,3,4,5
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.	1,2,3,4,5
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	1,2,3,4,5
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.	1,2,3,4,5
7	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Анатомия - строение тела, отдельные органы, ткани и их взаимоотношения в организме. Физиология - функции живых	1,2,3,4,5

		биологических систем (отдельных клеток, органов, систем органов и организма в 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.	1,2,3,4,5
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.	1,2,3,4,5
10	Основы спортивного питания	Понятие о пищевых продуктах, выпускающихся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом.	1,2,3,4,5
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.	1,2,3,4,5
12	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	Изучение инструкции по ТБ на занятиях избранным видом спорта каратэ.	1,2,3,4,5

3.2. Спортивная селекция в каратэ

Спортивная селекция — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Тренеры-преподаватели по каратэ не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» обучающихся. Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям делать не стоит по двум основным причинам.

Во-первых, существует механизм компенсации способностей.

Во-вторых, требования к занимающимся каратэ, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны.

Общеизвестно, что в процессе противоборства необходимо проявлять быстроту реагирования, способность к переключению, координацию передвижений, совершать атакующие действия с учетом действий соперника. Помимо этого важно обладать резкостью и точностью движений, успешно выполнять двигательные действия в скоростно-силовом режиме.

Отбор в каратэ реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки обеспечена

комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы отбора в каратэ, применяемые в тренировочном процессе детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных каратистов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства. Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям каратэ и высоким спортивным достижениям.

Рассмотрим отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных, привлечение перспективных к централизованной подготовке, отбор.

Первый этап. Основными задачами его являются массовый просмотр контингентов детей 10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В спортивно-оздоровительные группы, группы начальной подготовки принимаются все желающие заниматься каратэ в соответствии с возрастом, определенным для начала занятий в данном виде спорта. Критериями, значимыми для спортивной ориентации, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка тренером-преподавателем с позиций перспективы занятий каратэ.

Тренеры-преподаватели, работающие с группами начальной подготовки, чаще предпочитают уделять больше внимания (следовательно, считают их более перспективными) юным спортсменам, имеющим более высокий уровень физической подготовленности (относительно других учеников). Среди личностных качеств у «перспективных» приоритетными часто являются агрессивность и жесткость в противоборстве. В большинстве случаев эти признаки у отдельных каратэки не только слабо влияют на дальнейшее достижения в каратэ, но и могут отрицательно сказаться при формировании коллектива.

Практика свидетельствует о том, что на первом этапе отбора не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в каратэ.

Второй этап отбора выявляет из обучающихся одаренных к каратэ для комплектования тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры-преподаватели.

Отбор обычно проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение промежуточных и итоговых аттестаций, разработанных для каратэ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Третий этап отбор предполагает оценки соревновательной деятельности с последующим их тестированием в ходе соревнований среди юношеских групп, т. е. в возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап отбора — осуществляется с учетом следующих показателей: спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; степень закрепления техники выполнения упражнения в усложненных условиях; степень технической готовности и устойчивости к сбивающим факторам в

условиях соревновательной деятельности. Этот этап отбора в сборную команду каратэ реализуется в процессе учебно-тренировочных сборов.

3.3. Организационно-методические рекомендации

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные каратэки достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков,
- юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно
- изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему 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 учетом физиологических особенностей возраста обучающихся (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 облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

Тренировочный (Т) этап – важен, так как на этом этапе закладываются, навыки и умения, которые характеризуют человека как мастера. Уже на Т-этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать специально-подготовительные упражнения, близкие по структуре к выбранному виду единоборств. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на развитие физических качеств, имеющих важное значение для традиционного каратэ.

Тренировочный этап подготовки включает в себя шесть квалификационных уровня учеников (КЮ):

- 6 КЮ (зелёный пояс) - период обучения 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 5КЮ.
- 5 КЮ (фиолетовый пояс) - период обучения 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 4КЮ.
- 4 КЮ (фиолетовый пояс) - период обучения 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 3КЮ.
- 3КЮ (коричневый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, экзамен на 2КЮ.

- 2КЮ (коричневый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, экзамен на 1КЮ.
- 1КЮ (коричневый пояс) - период обучения 12 месяцев, экзамен на 1ДАН мастер-инструктор.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки
- формирование личностных качеств, воспитательных навыков
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- овладение сложно комбинированной техники
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- предупреждение травм, реанимация в боевых искусствах
- нагрузка и отдых в процессе тренировки, средства и методы реабилитации
- совершенствование инструкторской и судейской практики
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На тренировочном (Т) этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для каратэк с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков.

При планировании годовых циклов для каратэк с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. Методов развития двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, сложно координированных движений. Сдаче квалификационных экзаменов и выполнению контрольных нормативов.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов. На этом этапе многолетней подготовки годовой макро цикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями см. таблицу 8.

Таблица 13

Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями

1			2		3	1				2	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Месяцы

1 - подготовительный период; 2 - соревновательный период; 3 - переходный период

Эффективность обучения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения

упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять спортивную подготовку юных каратэк.

Таблица 14

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	+	+	+	+	+			

Методика контроля

Контроль на Т-этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения квалификационного экзамена, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по ОФП и СФП рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Квалификационные экзамены, контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль. Гигиена. Предупреждение травм.

Врачебный контроль за каратэк предусматривает:

- медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местом тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировок значительно увеличивается число соревновательных упражнений.

3.4. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию каратэк. 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 каратэк 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

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

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения на равновесии:

- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- 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 – па 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 па 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.;
- переноска вдвоем товарища, сидящего па 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) па 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.);
- пробегая 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 па двух йогах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- одни оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге.

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.

Для ног:

- удары по мячу:
- а) коленом;
- б) голенью;

броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

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

Упражнения 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 сверху; 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.

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 поднимая 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, перекатывая 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.

3.5. 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 направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа 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-дэчи 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 кибя-дэчи, 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 в каратэ – 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 виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья – отжимание – соскок и т. Д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь – ноги вместе.
8. Спурты 3х15 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 позе.

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° С гибкость выше, чем при 5-10° С); 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 развить 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. Наклонитесь 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. — «полushпагат» (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 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 координации, 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, перво-степенное 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 от 10 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 спортсменов 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;

д) возможность выбора высококвалифицированными спортсменами необходимых соревнований: как по количеству, так и по рангу.

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 этапа, 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 (дисциплина ТК) различного возраста официально утверждены виды программ, возрастные категории и продолжительность поединка (табл. 9).

Таблица 15

Возрастные категории и виды дисциплин в соревнованиях по традиционному 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).

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в каратэ терминологией и овладеть основными методами построения тренировки (разминка, основная и заключительные части). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получения необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся тренировочного этапа должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать основные технические приемы, и замечать и исправлять технические ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и техники.

Принимать участие в судействе детско-юношеских соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

4.2. Восстановительные средства и мероприятия

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

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические (используются 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 дня 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 психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В группах начальной подготовки ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни КУМИТЭ.

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 16

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 обучающихся 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 17

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.

Пауэрлифтинг – развитие взрывной силы. Упражнения – жим, присед (гак машина), становая тяга.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции, прыжок в высоту - ножницы.

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

Изучение традиционного каратэ «ШОТОКАН» относительно труднее, чем изучение других стилей каратэ, обусловлено это рядом причин:

Во-первых, это самый жесткий из всех стилей каратэ, изначально требующий хорошей физической подготовки и предельной самоотдачи.

Во-вторых, в каждом техническом приеме обязательна реализация совокупности нескольких параметров одновременно:

- правильного дыхания;
- своевременности действия;
- контроля движения ударной конечности, т.е. четкого окончания приема;
- развитие максимально возможной силы и скорости за минимально короткий отрезок времени, особенно в конечной фазе удара или блока.

В третьих, программа довольно обширна: необходимо изучение более 20 КАТА.

Особенно серьезное внимание уделяется:

- выработке жесткого баланса, общей устойчивости, что достигается длительной отработкой низких, глубоких стоек;
- вращательными «щелчковыми» движениями бедер в горизонтальной плоскости в прямом и обратном ударе направлении, что генерирует огромную разрушительную силу в ударах и блоках;
- мышечному балансу, т.е. своевременному и мгновенному включению всех групп мышц-антагонистов (сгибателей и разгибателей) в конечной фазе поступательной траектории движения ударной поверхности, когда положительное ускорение мгновенно сменяется отрицательным (если это возвратное движение) или резкой остановкой, благодаря чему возникает импульс от удара или блока, или ударная волна, распространяющаяся вглубь поражаемой поверхности.

Формирование психофизических характеристик адепта идет через целенаправленную и очень интенсивную работу над телом. Погружение в условиях жесткой дисциплины и самодисциплины и большой объем физических нагрузок определяют разрушение эгоцентризма и призваны развить твердость характера, трудолюбие и гуманность.

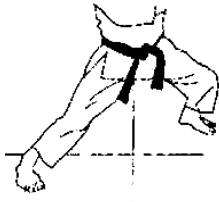
Ниже представлен перечень техники традиционного каратэ «ШОТОКАН», в процессе изучения, которой обучающийся может достигнуть, мастерской степени ДАН и эффективно использовать ее для совершенствования мастерства, участия в соревнованиях и в целях самообороны.

- КИХОН (базовая техника) Предназначена для развития двигательного-координативных навыков, развития силы, выносливости.

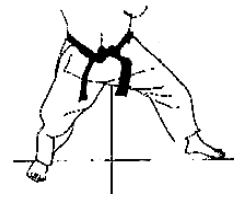
Стойки (ДАЧИ)

- ШИЗЕН-ТАЙ (естественная стойка) включает Мусибидачи (стойка ожидания, стопы развернуты наружу), Хэйсоку-дачи (стойка ожидания), Хачиджи-дачи (стойка с развернутыми ступнями), Тэйдзи-дачи (Т-образная стойка), Хэйко-дачи (стойка с параллельными ступнями).

- Дзенкуцу-дачи (передняя стойка)



- Кокуцу-дачи (задняя стойка)



- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами) - Шико-дачи (квадратная стойка)



- Фудо-дачи (квадратная стойка)



- Санчин-дачи (стойка песочных часов)



- Хангецу-дачи (стойка полумесяца)



- Неко-аши-дачи (кошачья стойка)



Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, процесс в изучении может быть медленным, если не придерживаться строгих требований к форме каждой стойки. Изучая стойку, полезно практиковаться в тех наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего получаются из нее.

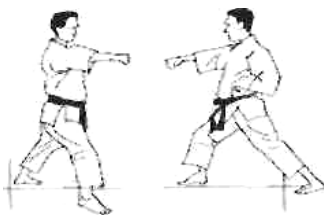
Правильное движение в любом направлении зависит от разумного использования ног. Одна нога всегда является опорной, эта нога находится на стороне, противоположной направлению движения, и обеспечивает старт. При резком разгибании колена стопа выталкивается в пол, вызывая противодействие. Затем бедра и верхняя часть тела начинают движение в перед, увлекая за собой заднюю ногу. Стопа движущейся ноги легко скользит по полу.

Передвижения осуществляются: вперед, назад, сторону, скольжение стопами (ёри-аси). Уходы с линии атаки (таи-сабаки).

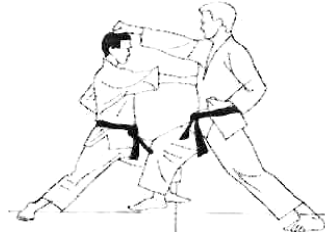
Удары руками (ТЭ – ВАДЗА)

Основные удары руками

– Ои-цуки (прямой удар)



– Гьяку-цуки (обратный удар)



– Рен-цуки (переменные удары) – наносятся 2-3 раза подряд с поочередной сменой рук

– Дан-цуки (последовательные удары) – используя одну и ту же кисть, быстро выполняют два-три удара подряд

– Моротэ-цуки (удары двумя руками) – удар обеими кистями одновременно

Варианты ударов Цуки

- Нагаши-цуки (ниспадающий удар)



- Кисами-цуки (удар штык)



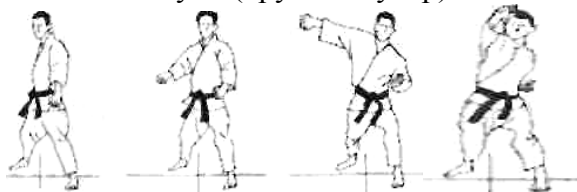
- Татэ-цуки (вертикальный удар кулаком)



- Аге-цуки (поднимающийся удар)



- Мваши-цуки (круговой удар)



- Каги-цуки (удар-крюк)



- Яма-цуки (широкий U-образный удар)
удар обеими кистями одновременно



- Авасэ-цуки (U-образный удар)
удар обеими кистями одновременно



- Хэйко-цуки (параллельный удар)

- Хасами-цуки (удар ножницы)

удар обеими кистями одновременно



удар обеими кистями одновременно



Варианты ударов Учи (рубящие) использующие кулак

- Уракен-учи (тыльной стороной кулака)



- Тэтсуи – учи (основанием кулака)



Варианты ударов Учи с использованием локтя (Эмпи)

- Мая-эмпи-учи (удар локтем в перед)



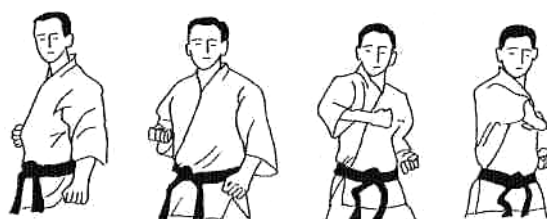
- Иоко-эмпи-учи (удар локтем в сторону)



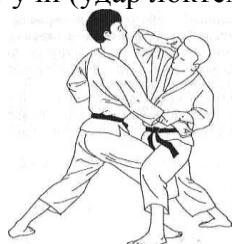
- Уширо-эмпи-учи (удар локтем назад)



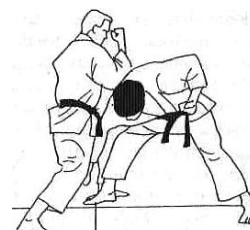
- Иоко-маваши-эмпи-учи (круговой удар локтем в сторону)



- Татэ-эмпи-учи (удар локтем вверх)



- Отоши-эмпи-учи (удар локтем вниз)



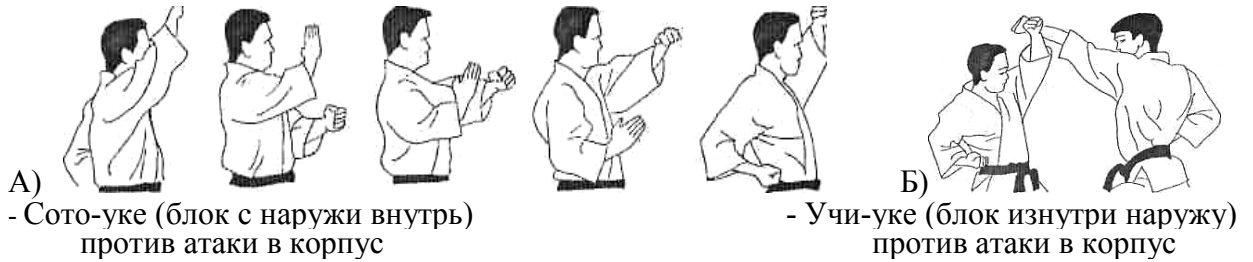
Варианты ударов Учи (рубящие) использующие кисти

— Шуто-учи (удар ребром кисти) изнутри наружу и снаружи внутрь

Блокирование ударов (УКЭ – ВАДЗА)

Основные блоки

- Дзедан-аге-укэ (верхний блок против удара в голову)



- Гедан-бараи (нисходящий блок) против атаки в корпус



- Чудан-шүто-укэ (блок ребром кисти) против атаки в корпус



Блоки, выполняемые особыми поверхностями рук

- Какуто-укэ (блок согнутым запястьем)
- Тэйсе-укэ (блок основанием ладони)
- Хайван-нагаши-укэ (сметающий блок внутренней стороной руки)
- Тэ-нагаши-укэ (сметающий блок рукой)

Блоки, выполняемые двумя руками

- Моротэ-укэ (усиленный блок предплечьем)
- Дзюдзю-укэ (крестообразный блок)
- Сокумен-авасэ-укэ (боковой комбинированный блок)
- Моротэ-цуками-укэ (блок двумя руками с захватом)
- Какиваки-укэ (обратный клинообразный блок)

Блокировочные приемы против ударов ногами

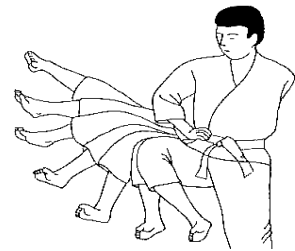
- Гедан-какэ-укэ (опускающийся крюкообразный блок)
- Сукуи-укэ (ковшеобразный блок)
- Моротэ-сукуи-укэ (ковшеобразный блок двумя руками)

- Тэйсе-авасэ-укэ (комбинированный блок основаниями ладоней)
- Сокутэи-маваши-укэ (круговой блок стопой)
- Сокутэй-осаз-укэ (давящий блок стопой)
- Сокуто-осаз-укэ (давящий блок ребром стопы)
- Ашибо-какэ-укэ (крюкообразный блок ногой)
- Ашикуби-какэ-укэ (крюкообразный блок лодыжкой)

Удары ногами (ГЕРИ – ВАДЗА)

Основные удары ногами

- Мая-гери (удар ногой вперед)
- Иоко-гери (удар ногой в сторону)



- Уширо-гери (удар ногой назад)
- Мавашигери (круговой удар ногой)



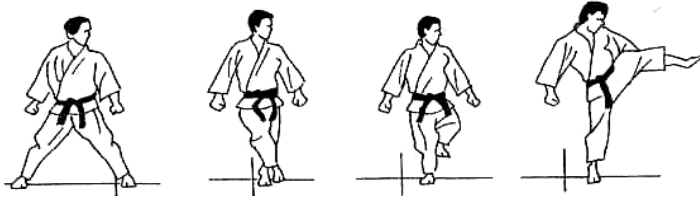
Имеются два способа нанесения ударов ногами. Первый выполняется разгибанием ноги в колене и, в большинстве случаев, движением стопы вверх – КЭАГИ. Второй состоит в выпрямлении поднятого колена одновременно с его опусканием и толчком стопой наружу (и часто вниз) по направлению к цели – КЭКОМИ.

Разновидности ударов ногами

- Мая-гери-кэаги
- Мая-гери-кэкоми
- Аши-мая-гери (удар передней ногой)
- Иоко-гери-кэкоми



- Иоко-гери-кэаги



- Фумикоми (штампующий удар ногой)
- Уро-маваши-гери (обратный круговой удар ногой)
- Микадзуки-гери (удар ногой «полумесяцем»)
- Тоби-гери (удары ногами в прыжке): тоби-мая гери; тоби-иоко-гери; тоби-маваши-гери.

КУМИТЭ (поединок) формы

ГОХОН КУМИТЭ (поединок на 5 шагов). Состоит из 5 запрограммированных атак по одному уровню с обусловленной контратакой после 5-го движения. Предназначен для приобретения навыков в проведении серии атак в перемещении.

САМБОН КУМИТЭ (поединок на 3 шага). Состоит из 3 обусловленных разнотипных атак руками и ногами по разным уровням. Предназначен для наработки навыков:

- а) в проведении тактически грамотно построенной комбинационной атаки (для атакующего).
- б) в проведении мгновенной контратаки после серии атак.

КИХОН ИППОН КУМИТЭ (обусловленный поединок на 1 шаг). Предназначен для развития комбинационного мышления в контратаке. Существует несколько уровней, в зависимости от сложности и количества контратакующих действий (сёдан, нидан, сандан, ёндан).

ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ (произвольный поединок на одно атакующее действие из свободной стойки с обязательной контратакой).

ДЖИУ КУМИТЭ (мягкий свободный поединок без ограничений).

6.2. Рекомендуемая последовательность обучения техники каратэ

Представленная система КЮ – это девять ученических ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 9 к 1 КЮ). И мастерские ступени ДАН, отмеченные черными поясами.

Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, ученик обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений и становление ученика мастером.

Обучение различным составляющим арсенала техники традиционного каратэ:

- КИХОН (базовая техника)
- КАТА (формальные комплексы)
- КУМИТЭ (поединок)

рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течении одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение КИХОН, КАТА и КУМИТЭ. Изучение, повторение и совершенствование техники традиционного каратэ рекомендуется проводить на каждом занятии в основной части урока.

Обучение видам КУМИТЭ следует проводить на базе изучаемой техники каратэ, согласно ступени обучения КЮ или ДАН.

Работу со снарядами (лапы, подушки, макивара, мешки) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Характерными особенностями этапа совершенствования являются увеличение количества часов, повышения уровня СФП, увеличение объёма и сложности КАРАТЭ. Этот этап реализации приобретённых навыков и участия в соревнованиях по традиционному каратэ.

6 КЮ (зелёный пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 5КЮ.

5 КЮ (фиолетовый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 4КЮ.

4 КЮ (фиолетовый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, заканчивается экзаменом на 3КЮ.

6 КЮ (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП.
 - практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование приобретенных качеств
 - работа над скоростно-силовыми качествами ударов руками и ногами
 - подготовка поверхностей рук и ног
2. Совершенствование техники предыдущих уровней.
 - 2.1. Повторение квалификационных требований предыдущих уровней
 - 2.2. Совершенствование техники ударов руками и ногами на тренажерах
 - 2.3. Совершенствование техники бросков в свободных схватках
3. САМБОН-КУМИТЭ.
4. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ.
5. КАТА ХЕЙАН САНДАН.
6. Подготовка к экзамену на 5 КЮ.

5 КЮ (ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП.
 - практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование приобретённых физических качеств.
2. Совершенствование техники защиты (УКЕ ВАДЗА).
3. Совершенствование техники ударов руками (ТЭ ВАДЗА).
4. Совершенствование техники ударов ногами (ГЕРИ ВАДЗА).
5. НАГЕ ВАДЗА в свободных схватках.
6. Комбинационная техника.
7. КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ.
8. ДЗЮ-КУМИТЭ.
9. КАТА ХЕЙАН ЁДАН
10. Подготовка к экзамену на 6 КЮ.

4 КЮ (ФИОЛЕТОВЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП.
 - практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование приобретённых физических качеств.
2. Совершенствование техники защиты (УКЕ ВАДЗА).
3. Совершенствование техники ударов руками и ногами на тренажерах
4. Совершенствование техники бросков в свободных схватках.
5. КИХОН ИППОН КУМИТЭ.
6. ДЗЮ КУМИТЭ.
7. КАТА ХЕЙАН ГОДАН.

Этап мастерства требует от учеников максимальной отдачи, как в интеллектуальном, так и в физическом плане. Практика показывает, что на этом этапе происходит максимальный отсев, но именно он является главным в становлении качеств, присущих мастеру.

Этот этап характеризуется большим объёмом теоретической информации, высоким уровнем техники для практического изучения, большим количеством соревнований.

Важным переломным моментом для воспитанника является переход к овладению прикладной техникой и работой со своим внутренним состоянием.

Главная задача этапа – формирование качеств, присущих мастеру боевых искусств, приобретение соревновательного опыта и подготовка к экзамену на звание мастер-инструктор.

3КЮ (коричневый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, экзамен на 2 КЮ.

2КЮ (коричневый пояс) - период обучения 6 - 12 месяцев, экзамен на 1 КЮ.

1КЮ (коричневый пояс) - период обучения 12 месяцев, экзамен на 1 ДАН мастер-инструктор.

1ДАН (чёрный пояс) - период обучения 2 - 3 года, и заканчивается экзаменом, на 2 ДАН мастер-инструктор.

Учитывая особенности этапа мастерства, постоянное участие в соревнованиях и большой объём теоретического и практического материала, работу с обучающимися нужно строить по индивидуальному графику, делая упор на изучение методов само регуляции, практику судейства соревнований, изучение реанимации в боевых искусствах (КАППА).

3 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП.
 - использование практики дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
2. Совершенствование техники КАРАТЭ.
3. БО ВАДЗА (кихон).
4. ДЗЁ ВАДЗА (кихон).
5. ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ.
6. ДЗЮ КУМИТЭ.
7. КАТА ТЕКИ СЁДАН.
8. ТОМЕСИВАРИ (доска 20 мм разбивание рукой).
9. Подготовка к экзамену на 2 КЮ.

2 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП,
 - практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
2. Практика БО, ДЗЁ.

3. ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ.
4. ДЖИУ КУМИТЭ.
5. ГОСИН КУМИТЭ.
6. КАТА БАССАЙ ДАЙ.
7. ТАМЕСИВАРИ (доска 30 мм разбивание рукой).
8. Подготовка к экзамену на 1КЮ.

1 КЮ (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

1. ОФП и СФП.
 - практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
 - совершенствование физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
1. Практика БО, ДЗЁ.
2. ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ.
3. ДЖИУ КУМИТЭ.
4. КАТА КАНКУ ДАЙ
5. КАТА ЭМПИ.
6. КАТА ДЗИОН.
7. КАТА ХАНГЕТЦУ.
8. ТАМЕСИВАРИ (доска 40 мм разбивание рукой).
11. Подготовка к экзамену на 1 ДАН.
12. Судейская практика соревнований.

1 ДАН (ЧЕРНЫЙ ПОЯС)

1. Совершенствование физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
2. Практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
3. Практика БО, ДЗЁ.
4. ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ.
5. ДЖИУ КУМИТЭ.
6. КАТА ХАНГЕТЦУ.
7. КАТА ДЗЮТТЭ.
8. Тамесивари (доска 40 мм разбивание рукой).
- 1.1 Инструкторская практика.
- 2.1 Судейство соревнований.

1 ДАН (ЧЕРНЫЙ ПОЯС)

1. Совершенствование физических качеств с учётом индивидуальных особенностей.
2. Практика оздоровительной дыхательной гимнастики ТАЙЧИ.
3. Практика БО, ДЗЁ.
4. ДЖИУ ИППОН КУМИТЭ.
5. ДЖИУ КУМИТЭ.
6. ТЭККИ НИДАН
7. КАТА КАНКУ ШО.
8. КАТА ГАНКАКУ.
9. Тамесивари (доска 40 мм разбивание рукой).
10. Инструкторская практика.
- 3.1 Судейство соревнований.
11. Подготовка к экзамену на 2 ДАН мастер-инструктор.

6.3. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными каратистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся 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 обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям 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 обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных каратистов 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 всё это должен 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 обучающихся, что успех в спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юным каратистом все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплинах.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо-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 волевою сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеских спортивных школ в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально образные).

7. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

7.1. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация на тренировочном этапе проходит два раза в год и является контролем уровня подготовленности обучающихся 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 17).

Контроль уровня ОФП проводится в форме выполнения контрольных нормативов (таблица 19). 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, менее 2 баллов перевод на СО этап подготовки.

Таблица 18

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

Таблица 19

Выполнение требований (нормативов) по ОФП

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)	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)	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)	12	4,54 и ↓	5,27-4,55	5,28-6,05	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,20
	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
Подтягивание на перекладине, кол-во раз (сила)	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 – 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.

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
Пауэрлифтинг	Жим штанги, лежа - техника выполнения жима	Без учета веса	Без учета веса
Гандбол (ручной мяч)	Знание правил вида спорта, ведение и передача мяча	Игра	

7.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация на тренировочном этапе проводится по окончании периода обучения и является выпуском из ДЮСШ или переходом на этап подготовки ССМ.

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 этапа обучения оценивается в баллах. Итоговый балл 3 является переводом на следующий этап обучения, или выпуском из ДЮСШ.

Таблица 21

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 12 (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 22

Выполнение требований (нормативов) по ОФП

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)	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
	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

Бег 30м, сек. (быстрота)	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)	12	4,54 и ↓	5,27-4,55	5,28-6,05	5,42 и ↓	6,39-5,43	6,40-7,20
	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
Подтягивание на перекладине, кол-во раз (сила)	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 – 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 23

Другие виды спорта и подвижные игры

Вид спорта	Норматив	Юноши	Девушки
Легкая атлетика	Прыжок в высоту – техника ножницы	Без учета высоты	Без учета высоты
Пауэрлифтинг	Жим, присед в гак машине, становая тяга – техника выполнения	Без учета веса	Без учета веса
Гандбол (ручной мяч)	Знание правил вида спорта, ведение и передача мяча	Игра	
Волейбол	Знание правил вида спорта, подача мяча	Игра	

8. 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) обучающихся 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.

СВЕДЕНИЯ О РАЗРАБОТЧИКЕ

Жумангужинов Вадим Рауфович - чёрный пояс 2 Дан каратэ Шотокан, тренер-преподаватель высшей категории, отделения каратэ МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение А

СХЕМЫ НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Развивающий физический (РФ) микроцикл (см. таблицу).

Задачи РФ микроцикла:

- повышение уровня ОФП (развитие силы, быстроты, выносливости);
- изучение и совершенствование техники каратэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Таблица 1

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

<i>Дни недели</i>	<i>Средства тренировки</i>	<i>% от времени тренировки</i>
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30

	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический (РТ) микроцикл (см. таблицу)

Задачи РТ микроцикла:

- продолжение развития физических качеств;
- совершенствование техники каратэ в процессе тренировки;
- совершенствование техники каратэ в договорном КУМИТЭ.

Таблица 2

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикле

<i>Дни недели</i>	<i>Средства тренировки</i>	<i>% от времени тренировки</i>
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Контрольный недельный (К) микроцикл (см. таблицу).

Задачи К микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности;
- надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 3

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ микроцикла

<i>Дни недели</i>	<i>Средства тренировки</i>	<i>% от времени тренировки</i>
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20

	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Приложение Б

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТРАДИЦИОННОГО КАРАТЭ СТИЛЬ «ШОТОКАН»

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 360°). 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.