

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

**СОГЛАСОВАНО**

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08 2020г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ДО

«Красная Звезда» г. Калуги

К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«ОБЩЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

**возраст детей: 7 - 18 лет**

**срок реализации: 5 лет**

**педагог дополнительного образования**

**Логвиновский Степан Витальевич**

г. Калуга, 2020 г.

## Паспорт программы

**Полное название программы:**

дополнительная общеразвивающая программа «Общение в экстремальных ситуациях»

**Автор (авторы программы), должность:**

Логвиновский Степан Витальевич- педагог дополнительного образования

**Адрес организации, реализующей программу (телефон):**

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги  
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

**Возраст обучающихся: 7 - 18 лет**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 5 лет**

**Вид программы: модифицированная**

**Тип программы: общеразвивающая**

**Уровень реализации: дошкольное и начальное образование**

## Паспорт программы

**Полное название программы:**

дополнительная общеразвивающая программа «Общение в экстремальных ситуациях»

**Автор (авторы программы), должность:**

Логвиновский Степан Витальевич- педагог дополнительного образования

**Адрес организации, реализующей программу (телефон):**

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги  
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

**Возраст обучающихся: 7 - 18 лет**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 5 лет**

**Вид программы: модифицированная**

**Тип программы: общеразвивающая**

**Уровень реализации: дошкольное и начальное образование**

# Национальная Федерация традиционного шотокан каратэдо России®



Россия, Москва, 115 407 а/я 3. ☎ +7 985 2116799. +7 985 761 6258 📠 факс 499 1228961

Исх. 01- 12-12  
От 21.12.2012

## Рецензия

Данная работа по широте охвата претендует на большое и серьёзное исследование в области преподавания шотокан каратэдо, развитие его не только как учебной дисциплины, но как спорта, а главное – как системы обучения.

Во всём материале имеется правильное сочетание практических и педагогических задач в вопросах преподавания и освоение материала – точно и правильно сформированы учебные циклы, перечислены учебные нагрузки и поэтапные тестовые задания. Структурно материал подан, как может показаться, немного непоследовательно, однако это оправдано сложностью поставленной автором задач и необходимостью конкретизации многих факторов и вопросов на начальных этапах освоения программы – вводится слишком много терминологических и учебно-методических терминов, использование которых оправдано и необходимо, поскольку это устоявшаяся мировая практика. Правильно выставлены поэтапные задачи, подведена общая и конкретная база под теоретические положения и обобщающие принципы.

На сегодняшний день момент данная работа впервые включает в себя объединение столь разностороннего материала, связанного с особенностями и спецификой преподавания шотокан каратэдо. Полезная направленность и оригинальность данной работы очевидна. Если в иных программах большая часть объёма отводится простому перечислению отдельных приёмов и поурочному их изучению, в данной работе автор предлагает стройную практическую схему интегративного подхода в изучении шотокан каратэдо, включая различные смежные дисциплины и методики, взятые и адаптированные в систему шотокан каратэдо из подводящих упражнений из других видов спорта.

Занятия шотокан каратэдо должны не столько просто тренировать отдельные приёмы и комплексы этих приёмов, но и развивать человека как физически, так и умственно, тренировать его волю, дух и помогать в деле формирования гражданина, патриота своей страны. Всё это, собственно, и отражено в данной работе.

А.В. Дорменко, 7 Дан ИЖА.

Президент и технический директор  
всероссийской организации

Национальная Федерация традиционного шотокан каратэдо России



## 1. Пояснительная записка.

*«Достигай совершенства в физическом  
и духовном развитии - оставайся  
невозмутимым и с ясным умом ...»*

Программа «Общение в экстремальных ситуациях» составлена на основе типовой программы Традиционного Шотокан Каратэдо для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Москва, 2007 г. автор Дорменко А.В., президент Национальной Федерации Традиционного Шотокан Каратэдо.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

### **Актуальность.**

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, юношам и девушкам, мужчинам и женщинам.

**Новизна** программы «Общение в экстремальных ситуациях» состоит в том, что она рассчитана на возраст учащихся от 7 до 18 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

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

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, сдержан в поведении.

**Цель программы** - реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

### Основные задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;
- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа Традиционного Шотокан Каратэдо рассчитана на обучение и воспитание детей, подростков и взрослых в возрасте от 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 5 лет обучения и реализуется на базе общеобразовательных школ. Рекомендуемый состав учебной группы составляет 10 человек, согласно нормам и требованиям СанПиН.

### Педагогическая целесообразность

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу, и в разных странах это делают по-разному. Существуют слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первый урок в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рэй). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэдо - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь **Путь (До)**. Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэдо является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рэй» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

### *Порядок набора учащихся в программу, возраст и особенности содержания.*

№	Год обучения	Возраст	Кол-во час/нед.	Кол-во нед. / час. в год
1.	1	7 - 12 лет	4ч	<b>36/ 144 ч</b>
2.	2 и последующие	12-18 лет	6 ч	36/ 216ч

**Первый год обучения** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ-до и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр).

**Второй год обучения** - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэдо, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учетом специфики каратэдо.

**Третий год обучения** - формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэдо.

**Четвертый год обучения** - дальнейшее овладение техникой каратэдо, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.

**Пятый год обучения** - Овладение рациональными приемами и действиями в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратеист должен учиться.

**Система поясов** является постоянным процессом совершенствования воспитанников, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания.

Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратеистом пожизненно.

Образовательная деятельность в программе построена по следующим направлениям:

#### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

**Техническая подготовка.** Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ. Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самообороны, технические навыки самообороны и работы с оружием.

**Судейская практика** предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

**Соревновательная деятельность.** При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральные округа, Россия, Международный уровень.

#### **Формы и методы работы:**

Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т. п.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэдо или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

### **Ожидаемые результаты :**

#### **В группах 1 года обучения воспитанники:**

- узнают этикет Дождо, складывание кимоно, повязывание пояса;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэдо;
- узнают основы каратэдо и техники других видов спорта;
- осваивают базовую технику каратэдо, по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс);
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени

#### **В группах 2 года обучения воспитанники:**

- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до;
- осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале;
- осваивают базовую технику каратэдо, по программе ученических ступеней
- изучают технику самообороны (освобождение от захвата);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени.

#### **В группах 3 года обучения воспитанники:**

- узнают вклад Гичина Фунакоши в развитие каратэдо;
- виды разминки и ее значения;
- осваивают технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах на тренировках;
- осваивают технику каратэ-до, по программе ученических ступеней;
- изучают приемы самообороны (бросковая техника);
- проходят тесты на физическую подготовку;
- сдают классификационные экзамены на соответствующие ступени.

#### **В группах 4 года обучения воспитанники:**

- узнают про развитие каратэ в России. Разновидности стилей восточных единоборств;
- дыхание в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ);
- осваивают технику безопасности во время соревнований;
- осваивают технику каратэдо, по программе ученических ступеней ;
- изучают приемы самообороны (против оружия);
- сдают классификационные экзамены ;

#### **В группах 5 года обучения воспитанники:**

- обучаются правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей;
- изучают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге);
- осваивают технику каратэдо, по программе ;
- изучают приемы самообороны в реальных ситуациях (улица, подъезд и т.п.);
- проходят тесты на специализированную выносливость;
- сдают классификационные экзамены по программе каратэдо ;
- совершенствуют соревновательную технику;
- осваивают методику обучения новичков.
- закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу (дан)

Процесс обучения может быть продолжен, если занимающиеся освоили пятилетнюю программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэдо. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. В процессе обучения учащихся для определения результативности используются анкеты, опросники, тесты. Интегральной формой определения результативности обучения учащихся является классификационный экзамен.



## 2. Учебно-тематический план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка ( 8 ч)</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта.	1	-	Беседы.  Анкетирование.  Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	1	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка ( 72ч)</b>			
	1. Выносливость	1	15	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	14	
	3. Быстрота	1	12	
	4. Ловкость	1	12	
	5. Гибкость	1	14	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка ( 45ч)</b>			
	1. Защитная техника - блоки руками.	1	7	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	7	
	3. Атакующая техника руками, ногами.	1	7	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	6	
	5. Техника самостраховки	1	6	
	6. Отработка нанесения ударов ногами руками.	1	6	
	<b>Итого:</b>	<b>19 ч</b>	<b>125ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144ч</b>		

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (14ч)</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта	4	-	Беседы.  Анкетирование.  Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа	2	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	2	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	2	-	

<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (72ч)</b>			
	1. Выносливость	2	16	Тестирование
	2. Сила	1	14	
	3. Быстрота	1	12	
	4. Ловкость	1	12	
	5. Гибкость	1	12	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (130ч)</b>			
	1. Защитная техника - блоки руками.	2	18	Аттестационный экзамен
	2. Защитная техника - блоки ногами.	2	17	
	3. Атакующая техника руками, ногами.	2	17	
	4. Техника перемещений в стойках.	2	18	
	5. Техника самостраховки	2	16	
	6. Отработка атакующих ударов.	2	17	
<b>4.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	2	14	
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>	<b>183 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>		

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (8 ч)</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта	1	-	Беседы. Анкетирование. Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	1	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (147ч)</b>			
	1. Выносливость	1	29	Тестирование
	2. Сила	1	29	
	3. Быстрота	1	28	
	4. Ловкость	1	28	
	5. Гибкость	1	28	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (61ч)</b>			
	1. Защитная техника - блоки руками.	1	9	Аттестационный экзамен
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	9	
	3. Атакующая техника руками, ногами.	1	7	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	9	
	5. Техника самостраховки	1	8	
	6. Отработка нанесения ударов ногами руками	1	6	
<b>4.</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>	1	6	
	<b>Итого:</b>	<b>20ч</b>	<b>196ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216ч</b>		

**4 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (10 ч)</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта	1	-	Беседы. Анкетирование. Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа	1 2	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.	1	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (130ч)</b>			
	1. Выносливость	1	25	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	25	
	3. Быстрота	1	25	
	4. Ловкость	1	25	
	5. Гибкость	1	25	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (76ч)</b>			
	1. Защитная техника - блоки руками.	1	10	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2. Защитная техника - блоки ногами.	1	10	
	3. Атакующая техника руками, ногами.	1	10	
	4. Техника перемещений в стойках.	1	10	
	5. Техника самостраховки	1	10	
	6. Отработка нанесения ударов ногами руками	1	10	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика</b>	1	3	
<b>5.</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>	1	5	
	<b>Итого:</b>	<b>23ч</b>	<b>193 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>		

**5 год обучения**

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Форма контроля
		Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (10 ч)</b>			
	1. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	-	Беседы. Анкетирование. Письменный / устный опрос.
	2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.	2	-	
	3. Гигиена, закаливание, режим, питание.	2	-	
	4. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.	2	-	
	5. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.	2	-	
	6. Единая Всероссийская Спортивная классификация.	1	-	

<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка (110ч)</b>			
	1. Выносливость	1	21	Тестирование на начало и конец года
	2. Сила	1	21	
	3. Быстрота	1	21	
	4. Ловкость	1	21	
	5. Гибкость	1	21	
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка (96ч)</b>			
	1.Защитная техника - блоки руками.	1	12	Аттестационный экзамен (середина и конец учебного года).
	2.Защитная техника - блоки ногами.	1	12	
	3.Атакующая техника руками, ногами.	1	12	
	4.Техника перемещений в стойках.	1	15	
	5.Техника самообороны	1	6	
	6.Отработка нанесения ударов ногами руками	1	21	
<b>4.</b>	<b>Судейская практика.</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
<b>5.</b>	<b>Соревновательная деятельность.</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>23 ч</b>	<b>193 ч</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>		

### 3. Содержание программы.

#### Теоретическая подготовка.

Теория каратэ рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического воспитания людей. По всем изучаемым в курсе обучения каратэ темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

#### Развитие физической культуры и спорта в России.

##### *Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

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

История развития каратэ в мире и нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Количество занимающихся каратэ в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организаций каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ, спортивных клубов, национальных сборных команд. Права и обязанности спортсмена.

#### Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

1. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена.

2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробные и анаэробные процессы энергообеспечения.

3. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Объем крови и его перераспределение при мышечной работе.

4. Система АТЭМИ: функционально важные точки организма.

#### Гигиена, закаливание, режим, питание.

1. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена.

2. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

3. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

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

#### **Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.**

1. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях.

2. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

3. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы в работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

4. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Основы спортивной тренировки. Техника безопасности на занятиях.**

1. Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразии технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

2. Основы тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства в каратэ. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости в каратэ. Три группы тактической направленности действий каратэ. Характеристика наступательных действий в каратэ. Содержание действий каратеиста в контратаке. Атака как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные моменты атаки. Основные наступательные средства в каратэ. Содержание боевых действий и приёмов каратеиста при бое на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика и содержание тактических приёмов в оборонительных действиях каратеиста. Методы изучения противника. Методы определения силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие человека. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей соревнований.

3. Основа для развития свободы движений. Чувство удара - важнейшее качество в каратэ. Задачи обучения данному чувству. Средства для развития чувства удара. Характеристика внимания. Понятие об устойчивости внимания. Процесс воспитания внимания в ходе учебно-тренировочных занятий. Значение развития быстроты реакции для улучшения внимания. Боевое мышление как процесс обобщенного отражения действительности. Характеристика тактического и оперативного мышления. Методы и средства воспитания мышления. Средства совершенствования тактического мышления. Быстрота реакции. Понятие сенсорного, моторного и нейтрального типов реакции. Их характеристика. Содержание индивидуальных заданий для развития реакции нейтрального типа. Содержание специальных заданий для развития быстроты реакции. Взаимосвязь вышеперечисленных психических качеств с уровнем технико-тактической и физической подготовки.

4. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила безопасного обращения с электроприборами, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## Единая Всероссийская Спортивная классификация.

1. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

3. Правила соревнований по каратэ. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

4. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## Общая характеристика физической подготовки воспитанников.

Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. *Физической подготовкой спортсмена* принято называть воспитание его физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в спорте.

Уровень физической подготовки определяет способность каратиста адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировок. Физическая подготовка включает в себя: *общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП)*.

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

Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия каратэ. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого конкретного периода подготовки и отдельного занятия. Упражнения содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

## Общая физическая подготовка.(ОФП)

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

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

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

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

1. Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут;

2. Бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».

3. 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.

4. 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.

5. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат,
6. Бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.
7. Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.
8. Беговая нагрузка с прыжками.
9. Прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.
10. Бег с кувырками.
11. Бег с отжиманиями и т. д.

### Развитие силовых способностей

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

*Силовые способности - это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».*

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

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

*Средствами развития силы* являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются **силовыми**. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

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

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

Все силовые упражнения подразделяются на:

1. Общеподготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).
2. Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).
3. Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.



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

#### Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.
4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
5. Поднимание ног из положения лежа на спине.
6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.
8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.
11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.
12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге.
13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.
14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)
15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.
16. Толкание стены кулаками или основанием ладони.
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.

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

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

Специальная выносливость классифицируется:

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

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

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

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

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

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

#### Рекомендуемые упражнения:

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

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

#### Развитие гибкости.

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

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

По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

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

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

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

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

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

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

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

- активные;
- пассивные ;
- статические.

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

Пассивные упражнения на гибкость включают:

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

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

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

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

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

- «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;

- шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;

- шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;

- шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

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

- поднять руки вверх, наклониться не сгибая колени, коснуться пола пальцами (хорошо), ладонями (отлично).

- стоя, ноги на ширине плеч, наклониться назад, затем сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).

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

#### 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.

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

#### Развитие ловкости.

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

Основу ловкости составляют координационные способности.

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

Способности, относящиеся к координации движений делятся на три группы:

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

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

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

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

#### Развитие быстроты

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

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

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

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

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

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

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

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний.

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

### Специальная физическая подготовка (СФП).

Направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

#### Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.
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.
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.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз.

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

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.

Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса.

Скоростная выносливость развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки.

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).

2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

### **Упражнения на растягивание.**

**Медленные движения**. Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

**Маховые упражнения** выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц. Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

**Пружинистые движения**. Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться. Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно. Однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц,
- быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

### **Силовые упражнения для развития активной гибкости.**

Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

- **Суставная гимнастика.** Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и возраста.

- **Развитие специальной гибкости.** Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов. Продолжительность этого периода от 6 месяцев до 2 лет.

- **Сохранение достигнутого уровня гибкости.** Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гирями, штангой и др.

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка - процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки,
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

### **ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.**

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ),
- уклоны (КАВАШИ-ВАДЗА),
- освобождение от захватов,
- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН прежде всего рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. Большинство же относится к **ударным**, которые можно разделить на выполняемые:

- сверху-вниз; снизу-вверх;

- снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствоваться:

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

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

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

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

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

5. Блок-атака.

Атакующая техника руками, ногами.

УДАРЫ РУКАМИ:

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% - от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер - это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела.

*Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.*

Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются **ЛОКТИ.**

Удары локтем относятся к сокрушающей технике - АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

1. приемы защиты (УКЕ-ВАДЗА) и
2. удары (ТОРИ-ВАДЗА).

УДАРЫ НОГАМИ.

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя :

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов ( АШИ-БАРАЙ );
- технику ударов ( ГЕРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами ( ГЕРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда **необходимых условий**, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.
2. Наличие соответствующей физической подготовки:
  - а) *общей*: крепкие мышцы ног, спины, особенно брюшного пресса;
  - б) *специальной*: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.
3. Наличие правильного двигательного навыка.

Техника перемещений в стойках.

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

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

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

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

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

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

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- **базой**, или расстоянием между пятками;
- **линией атаки** - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- **длиной**, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;
- **шириной**, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л.а.);
- **характером напряжений** в коленном суставе;
- **степенью разворота бедер** по отношению к линии атаки.

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

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

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

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

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

### Техника самостраховки.

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

#### Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

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

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища



с татами, каратист должен нанести сильный упреждающий удар рукой по татами. Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

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

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

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. Критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы при падении.

#### **Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:**

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

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

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

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),

- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),

- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

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

#### **Последовательность обучения:**

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

#### **Самостраховка при падении вперед. Существуют **два основных способа:****

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

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

**Второй способ** напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

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

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

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

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

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

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

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

Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук и ног, так же как и атакующие действия.

**Удар имеет следующие фазы:**

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

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

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

**Ударные части ног:**

- косоку - подушечки пальцев стопы,
- тэйсоку - внутренняя выемка стопы,
- хайсоку -подъем стопы,
- сокуто - внешнее ребро стопы,
- какато - пятка,
- хидза - колено,
- сунэ - голень,
- коши - основание пальцев,
- цумашаки - сжатые пальцы.

**Главные удары ног делятся на две основные категории:**

- отрывистые,
- проникающие.

***Отрывистые удары*** более резкие и быстрые. К ним можно отнести удары маэ-гери-кеаге, маваши-гери, йоко-гери-кеаге.

***К проникающим ударам*** относятся йоко-гери-кекоми, уширо-гери-кекоми. Кекоми наиболее эффективны, когда можно использовать полную длину ноги.

Сила удара в каратэ в основном определяется скоростью и зависит как от физической силы человека, так и от техники, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и мышц.

Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

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

## Тактическая подготовка.

**Тактика каратэ** - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

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

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

В каратэ средствами тактики являются:

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

Под **способом** тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки.

**Поэтому на занятиях по каратэ тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.**

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

Кумитэ - это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в

### ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

**Кумитэ бывает нескольких видов**, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель: **Иппон кумитэ** - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель - развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.

**Дзюи иппон кумитэ** - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.

**Санбон кумитэ** - поединок на три шага. Цель - наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.

**Гохон кумитэ** - состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель - приобретение навыков в проведении серии атак в движении.

**Дзюи кумитэ** - свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

На начальном этапе обучения кумитэ проводится строго под контролем тренера, что помогает избегать ненужных травм.

Навыки кумитэ сначала отрабатываются в парах, на месте. Каратисты находятся на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Один из них наносит удар, другой блокирует его. Постепенно тренируются те же приемы двигаясь вперед и назад. Лишь потом следует переходить к обмену основными атаками и блоками. При этом атакующий называет цель и прием или серию приемов, а потом атакует. Защищающийся блокирует удары и контратакует.

Для успеха в кумитэ важна **стратегия**. Одна из них заключается в том, чтобы увидеть, где противник открыт, и атаковать его. Это называется **сэн но сэн**.

Другой вид стратегии - заставить самого противника атаковать (**го но сэн**). Для этого необходимо принять такую позицию, в которой противник сочтет вас открытым и атакует, позволяя блокировать и контратаковать его. В третьих, можно подстроиться под соперника в надежде опередить его действия.

## НАЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПОЯСОВ

№	Год обучения	Уровень квалификации по итогам первого полугодия	Уровень квалификации по итогам второго полугодия
1.	<b>1</b>	<b>9 кю</b>	8 кю
2.	<b>2</b>	7 кю	6 кю
3.	<b>3</b>	5 кю	4 кю
4.	<b>4</b>	3 кю	2 кю
5.	<b>5</b>	1 кю	<b>1 дан</b>

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Даны в каратэ, присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания.

Кандидат, сдающий экзамен на пояс, должен продемонстрировать свои физические кондиции и знание требуемых техник. Таким образом, он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена.

### **Кихон (базовая техника).**

Сдающий в основных стойках дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и других выполняет в движении вперёд или назад удары и блоки, называемые экзаменатором, либо серии ударов и блоков (различные комбинации), соответствующие программе той ступени (кю или дану), на которую сдаётся экзамен. При этом основное внимание обращается на чёткость исполнения элементов, умение передвигаться в стойках, сохранять равновесие, т.е. соблюдать все необходимые параметры выполнения базовой техники.

### **Кумитэ (работа с партнёром).**

Сдающий демонстрирует знание приёмов, соответствующих уровню подготовки определённой ступени мастерства с партнёром в движении или на месте по указанию экзаменатора. При этом каждой ступени соответствует определённое количество приёмов. Чем выше ступень, тем большее их количество должен знать и четко выполнять экзаменуемый.

### **Ката (комплексы защитных и контратакующих действий)**

Сдающий демонстрирует знание определённых комплексов защитных и контратакующих действий, соответствующих той ступени, на которую претендует сдающий экзамен. При исполнении ката обращается внимание на скорость, отточенность движений, темп, устойчивость и другие параметры выполнений базовой техники.

### **Кимэ-ваза. (контроль дистанции удара и концентрации)**

Сдающий наносит по команде экзаменатора удар или серии ударов с максимальной силой и концентрацией в боевой стойке по цели, которая появляется перед ним. Обычно на экзамене используется ручка или карандаш, который экзаменатор резким движением выбрасывает на разной высоте и разной дистанции перед сдающим и держит 1 секунду. За это время сдающий должен нанести удар или серию ударов и вернуться в исходную позицию. Как правило, удар наносится в кончик ручки с максимальной силой, скоростью и концентрацией. При этом сдающий не должен касаться сайкэном кончика ручки. Расстояние должно быть не менее 1 сантиметра.

### **Судейская практика**

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий:

1. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.
2. Самостоятельно составляют занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;
3. Проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
4. Принимают участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

#### **4. Методическое обеспечение программы** **Педагогический контроль.**

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности(пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Итоговая аттестация** учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов , выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (**ОФП**) для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований **системы поясов** .

##### **Контрольные нормативы по ОФП для групп.**

Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе .

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Воспитанники, задавшие целью достичь в каратэ высокого уровня мастерства, участвуют в международных учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у японских мастеров каратэ, после чего сдают классификационный экзамен и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

В период летних каникул воспитанники имеют возможность отдохнуть в спортивно-оздоровительном лагере с программой тренировок и активного отдыха по особому плану. Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе экзаменов по каратэ-до.

Для успешной реализации данной программы необходимы:

- светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
- раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами);
- инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары.

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

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

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

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

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

#### Формы организации воспитательной работы:

1. Собрания, лекции и беседы с учащимися;
2. Информации о спортивных событиях в стране, мире;
3. Встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
4. Родительские собрания;
5. Взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
6. Культурно-массовые мероприятия;
7. Поддержание школьных традиций таких как:
  - торжественный прием новых спортсменов в школу;
  - выпускные вечера;
  - вечера отдыха;
  - концерты художественной самодеятельности;
  - выставки творческих работ учащихся;
  - шефство старших над младшими;
  - празднование дней рождения.

#### Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка воспитанников состоит из:

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из *двух разделов*:

- **общая психологическая подготовка к соревнованиям**, которая проводится в течение всего года;

- **специальная психическая подготовка** к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

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

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

#### Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

**Во избежание травм рекомендуется:**

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

**Медико-биологический контроль.**

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе учебно-тренировочных сборов (УТС);
- санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

**Условия реализации программы:**

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. **Кадровое обеспечение:** квалифицированные инструктора, имеющие международную степень по каратэ-до (с 1 - 10 дан);
2. **Гигиенические показания** к проведению занятий:
  - светлое проветриваемое помещение с деревянным полом;
  - раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;
  - специальное покрытие на пол (татами);
3. **Материально-техническое обеспечение.**

**Необходимое тренировочное оборудование:**

В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления (тренажеры).

**Тренажерами** называются устройства и приспособления, при помощи которых моделируются те или иные условия выполнения технико-тактических действий каратиста, создаются различные режимы работы мышц.

Самое распространенное и важное тренировочное приспособление в каратэ - **макивара**.

**Макивара** предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки.

**Сучинавара (груша)** в основном предназначена для отработки точности и силы ударов ногами, а также для комбинаторной и серийной техники рук.

**Лапа** предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности.

**Отягощения.** Силовые тренировки можно разделить на два типа:

- поднятие тяжестей,
- занятия с отягощениями.

К поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах.

При занятиях с отягощениями учащиеся надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц. Наиболее целесообразной деятельностью при использовании отягощений являются:

- бег,
- прыжки со скакалкой,

- общеразвивающие упражнения.

**Оборудование для растяжки** может быть самых разнообразных форм и размеров. Для этого используются имеющиеся в залах шведские стенки, поручни, тренажеры для растяжки. Применяются также простые тренажеры, изготовленные самостоятельно из подручных средств.

**Скакалки** развивают выносливость, чувство времени и координацию движений.

**Деревянный манекен** предназначен для укрепления и закалки блокирующих частей тела, как рук, так и ног. Он помогает развить умение контролировать противника, ощущая каждое движение в его начальной стадии. Это позволяет предугадывать и немедленно реагировать на любое движение противника.

**Тренировочное оружие:** деревянное, резиновое, пластмассовое тренировочное оружие применяется вместо настоящего при обучении начинающих каратистов техникам владения оружием и используется для придания дополнительного реализма процессу обучения приемам самообороны.

**Видеозапись.** Использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствования сложных движений. Воспитанники могут увидеть записи идеально выполненных действий или записанные тренером свои выступления для последующего их анализа. После просмотра записи предлагается ученикам повторить только что увиденное ими движение и самостоятельно оценить его, сравнив с образцом.

**Защитное снаряжение.** Каждый каратист должен иметь полный набор защитного снаряжения, состоящий из щитков для голени и подъема ноги, щитка для паха (для мальчиков), перчаток и щитков для рук, шлема и загубника.

При ведении спарринга используются и нагрудники.

При нехватке специальных тренажеров используются имеющиеся в зале подручные средства - *скамейки, канаты, маты, гимнастические стенки.*

Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки. В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Методические рекомендации содержат научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.



## **5. Список литературы.**

### **Рекомендуемая литература для педагогов:**

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционный Шотокан Каратэдо. Правила соревнований / Сост. А.В. Дорменко - М.: Москва, 3-е изд. 2007г.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
7. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

### **Рекомендуемая литература для воспитанников и их родителей:**

1. Программа аттестации по Традиционному Шотокан Каратэдо / Сост. А.В. Дорменко М.: Москва, 4-е изд. 2007г.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.