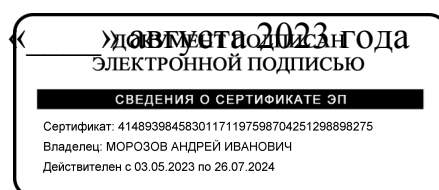


Администрация Верхнекетского района

**Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа А.Карпова»
Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 25 августа 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МОАУ ДО СШ А.Карпова
_____ А.И.Морозов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Нечунаев Л.А., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела, подразделов	Стр.
	Оглавление	2
I	Нормативная часть	3
II	Пояснительная записка	3
	Характеристика каратэ, его отличительные особенности	3
	Актуальность Программы	4
	Цель Программы. Задачи Программы	5
	Ожидаемые результаты освоения Программы	5
	Условия реализации Программы	6
III	Учебный план	6
IV	Методическая часть	8
	Физическая подготовка	9
	Тактико-техническая подготовка	17
	Теоретическая подготовка	17
	Воспитательная работа и психологическая подготовка	20
	Восстановительные мероприятия	22
	Инструкторская и судейская практика	23
	Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП	23
	Соревновательная практика	25
V	Меры безопасности	25
VI	Перечень используемой литературы	27

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «каратэ» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 №117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

с учётом Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242).

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика каратэ, его отличительные особенности

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначалось исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ подготовлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы и её практическая значимость

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная, что влияет на естественное восприятие традиций народов-соседей.

Только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. 4 августа 2016 года Международный олимпийский комитет (МОК) одобрил включение каратэ в программу Олимпийских игр-2020, что послужило новым стимулом для развития молодого вида спорта и увеличило к нему интерес.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для развития обучающихся. Обеспечивается эмоциональное благополучие детей и подростков, которые получают не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся. Это способствует профилактике асоциального поведения подростков.

Высокий уровень общей и специальной физической подготовки в каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Цель Программы

Цель разработанной программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи программы

Задачи оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Задачи образовательные:

- освоение техники выполнения физических упражнений;
- ознакомление с техникой и тактикой каратэ;
- развитие технико - тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории каратэ.

Задачи воспитательные:

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Задачи развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- развитие координационных способностей детей;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о физической культуре и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся посредством систематических занятий каратэ;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (ОФП и СФП) и технико-тактической подготовке (ТТП).

Основные критерии выполнения Программы:

- положительная динамика развития физических качеств занимающихся наряду с освоением основных приемов каратэ;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Необходимым условием обучения юных каратистов является наличие следующего оборудования и инвентаря:

- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа);
- Боксерские мешки;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);
- Жгут резиновый (4 –х метровый);
- Силовые тренажеры – 2 штук;
- Медицинболы – (3 кг) и (5 кг);
- Татами (гимнастические маты);
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Скакалки гимнастические

Сроки реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года. Спортивно-оздоровительный этап – может занимать весь период обучения. Режим учебно-тренировочной работы – 6 часов в неделю, 46 недель.

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

Минимальная наполняемость для открытия группы на спортивно - оздоровительном этапе по виду спорта каратэ (приказ Минспорта РФ № 1125) – 10 человек. Оптимальная наполняемость - 15-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 8 лет до 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям каратэ, желающие заниматься этим видом спорта, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности.

На спортивно-оздоровительном этапе мальчики и девочки могут заниматься каратэ в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план группы 1-го года обучения

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	Общая физическая подготовка	14	15	16	15	15	14	14	14	12	11	140
2	Специальная физическая подготовка	8	8	9	10	7	7	7	8	8	8	80
	Тактико-											

3	техническая подготовка	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	44
4	Теория	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	8
5	Контрольно-переводные испытания	1	--	--	--	--	--	--	--	1	--	2
6	Участие в соревнованиях	--	--	-	--	--	--	--	-	--	--	0
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	-	--	--	0
8	Восстановительные мероприятия	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	0
9	Медицинский контроль	1	--	--	--	--	--	--	--	1	-	2
10	Воспитательная работа	В процессе занятий										
11	Всего за месяц	29	27	31	31	27	25	27	28	27	24	276
	Всего за год	276										

Годовой учебный план группы 2-го и 3-го годов обучения

№	Разделы	Всего	
		Второй год обучения	Третий год обучения
1	Общая физическая подготовка	125	116
2	Специальная физическая подготовка	96	100
3	Тактико-техническая подготовка	40	40
4	Теория	6	6
5	Контрольно-переводные испытания	2	2
6	Участие в соревнованиях	1	2
7	Инструкторская и судейская практика	2	4
8	Восстановительные мероприятия	2	4
9	Медицинский контроль	2	2

10	Воспитательная работа	В процессе занятий	В процессе занятий
	Всего за год	276	276

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов).

Основные средства

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать наиболее благоприятные периоды развития физических качеств детей и подростков.

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (л е т)										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возмож.)		+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

В структуру образовательной программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактико-техническая подготовка)
2. Теоретическая подготовка
3. Воспитательная работа и психологическая подготовка
4. Восстановительные мероприятия
5. Инструкторская и судейская практика
6. Контрольно-переводные испытания
7. Соревновательная практика

Физическая подготовка.

Физическая подготовка юного каратиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

В основе мастерства в каратэ лежит физическая подготовка. Основная цель физической подготовки состоит в общем физическом развитии обучающихся, равномерном развитии их мышечной системы, укреплении костно-связочного аппарата, развитии большой подвижности в суставах, координации движений, умении сохранять равновесие, а также в улучшении функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

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 периода подготовки и отдельного занятия.

Эффективность физической подготовки определяется путем наблюдений тренера-преподавателя, собственной оценкой занимающихся. Самоконтроль помогает обучающимся следить за состоянием своего здоровья, своим физическим развитием и физической подготовленностью. Лучше всего самоконтроль осуществлять с помощью дневника, в который следует регулярно (не реже 1 раза в месяц) заносить сведения о самочувствии, работоспособности, весе, пульсе, периодически анализировать эти сведения и в случае необходимости вносить коррективы в тренировочный процесс.

Начинать упражнения следует с шеи, постепенно переходя к плечевому поясу, предплечьям, кистям, туловищу, тазовому поясу и ногам, повторяя каждое упражнение по 10–15 раз.

Упражнения для шеи – повороты и вращения шеи в разные стороны; преодоление сопротивления рук при наклонах шеи вперед-назад, влево-вправо и др.

Упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые и круговые движения); сгибание рук в упоре лежа и др.

Упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки; наклоны вперед, назад и в стороны с различными положениями и движениями рук; пружинящие наклоны; круговые движения туловища; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук и ног; переходы из упора лежа в упор лежа боком; поднимание и опускание туловища из положений лежа и сидя; поочередное и одновременное поднимание и опускание прямых ног лежа на спине и др.

Упражнения для ног – различные движения прямыми и согнутыми ногами; приседания на двух и одной ноге; маховые движения ногами вперед, в стороны, назад; поочередные выпады вперед правой/левой ногой с дополнительными пружинящими движениями туловища вниз-вверх; прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; ходьба и бег на носках и пятках, высоко поднимая бедра или захлестывая голени и др.

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

Сила – это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для развития силовых способностей применяют общеразвивающие и специальные силовые упражнения. Наибольшую ценность представляют упражнения с гантелями и гириями и силовые упражнения на гимнастических снарядах: поднимание, разведение и сведение ног в висе на гимнастической стенке; лазание по канату и шесту; размахивания, подтягивания и переходы в упоры в висе на перекладине; сгибание рук, сведение и разведение ног в упоре на брусьях; угол в висе на кольцах и др. Важную роль играют также упражнения по нанесению ударов руками и ногами с утяжелителями.

Выносливость – это способность длительное время поддерживать работоспособность на высоком уровне.

Главным условием развития выносливости является выполнение упражнений продолжительное время, несмотря на усталость. Физиологическая сущность развития выносливости состоит в том, что организм, затратив на работу определенное количество энергии, затем, после достаточного отдыха, восстанавливается на более высоком, по сравнению с исходным, уровнем. Поэтому для развития выносливости каждое последующее тренировочное занятие необходимо проводить с несколько большей нагрузкой. Однако поскольку тренировка на выносливость оказывает большую нагрузку на сердце, ее следует проводить исходя из самочувствия обучающегося и только после того, как его организм восстановился после предыдущей тренировки.

Типичными для развития выносливости являются спортивная ходьба, бег и плавание на длинные дистанции, кроссы с переменным темпом и короткими спуртами, продолжительная езда на велосипеде, лыжный марафон, а также многократные повторения любых физических упражнений со снарядами и без снарядов.

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

В каратэ важную роль играет способность обучающегося мгновенно реагировать на возникшую ситуацию и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Исследования показывают, что способность действовать на сотые доли секунды быстрее

противника имеет подчас решающее значение для достижения победы в поединке. В обыденной жизни эти микроинтервалы времени неразличимы. Подобные способности приобретаются только в результате тренировочных занятий.

Для развития быстроты можно использовать упражнения, позволяющие концентрировать внимание на реакции и скорости выполнения: рывок на 20–30 метров по команде; резкая смена направления движения по сигналу; уворачивание от внезапно брошенного мяча и др. Применяется также работа с отягощениями. При этом движения с отягощениями должны выполняться в состоянии наивысшей работоспособности и с максимальной скоростью. После нескольких упражнений с отягощениями обязательно надо проделать эти же упражнения в максимально быстром темпе без отягощения (например, в максимально быстром темпе наносить удары (прямые, боковые, снизу) с гантелями в руках, а затем те же удары в максимальном темпе без гантелей).

Гибкость – это качество, выражающееся в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Гибкость нужна для правильного выполнения ударов и постановки блоков, она позволяет избежать травм, помогает выйти из затруднительного положения, в которое обучающийся может попасть во время поединка.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы. Упражнения выполняются двумя-тремя сериями по 10–20 повторений в каждой серии. После каждой выполненной серии нужны упражнения на расслабление мышц.

В упражнения на гибкость включаются всевозможные растяжки, махи ногами, наклоны, выпады и другие подобные упражнения.

Ловкость – это физическое качество, выражающееся в способности обучающихся четко и целесообразно использовать свои возможности.

Ловкость является наиболее комплексным из физических качеств, так как не просто имеет многообразные и тесные связи с остальными физическими качествами, но и во многом зависит от них. Так, проявление ловкости связано с тем, насколько точно обучающийся управляет своими движениями во времени и пространстве и как быстро он способен перестроиться с одного на другие виды двигательной деятельности.

Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, прыжки с поворотами на 90°, 180° и 360°, кувырки, перекаты, вращения, стойки на голове и на руках, упражнения с балансированием и др. Помимо этих упражнений важным средством развития ловкости служат подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол), а также акробатические упражнения (подъем разгибом, колесо, фляг, сальто назад и вперед).

Сила, быстрота, выносливость, гибкость – эти качества, формируемые общей физической подготовкой, являются основой для обучения специфическим приемам каратэ.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств обучающихся с учетом специфики их проявления непосредственно в каратэ.

Специальная силовая подготовка. Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей. Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см

То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин.

Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

Методика развития скорости в движениях

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимальной возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б/него	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости передвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже с включением переноски груза и сразу б/него	Увеличение скорости передвижения
Игры	Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и	Увеличение скорости передвижения, овладение

	спортивных игр	расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. С предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

Упражнения для развития скоростных качеств, как правило, выполняются в начале занятия, когда обучающиеся еще не устали. Однако следует учитывать, что в поединке обучающиеся должны быть готовы к мгновенным действиям на протяжении всего времени. Поэтому периодически упражнения для развития быстроты следует выполнять и в конце занятия. Лучше всего для этого использовать спортивные игры (футбол, баскетбол), которые повышают эмоциональность и мобилизуют энергию обучающихся для дополнительной скоростной работы.

Максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания красоты.

Специальная выносливость обучающихся вырабатывается на занятиях путем повышения плотности занятий, постепенного увеличения сложности и интенсивности выполняемых упражнений и их темпа. Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости:

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1 мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2мин – отдых как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – отдых, как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Специальная ловкость развивается имитационными упражнениями, построенными на координационных основах техники каратэ, а также путем выполнения привычных упражнений в непривычных и сложных условиях.

Способы и методы развития ловкости

№	Содержание приема (по А.Д.Новикову)	методического Л.П.Матвееву,	Примеры
1	Введение необычных исходных положений		Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2	Зеркальное выполнение упражнений		То же, что и в предыдущем случае
3	Изменение скорости или темпа движения		Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение		Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений		Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
6	Осложнение упражнений дополнительными движениями		Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях		Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций.
8	Выполнение известных движений		Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных

	в неизвестных заранее сочетаниях	
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости:

- Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
- Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30.

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

В целом следует отметить, что специальная подготовка обучающегося в каратэ во многом отличается от подготовки спортсмена, занимающегося другими видами спорта. При этом основными средствами воспитания специальных качеств в каратэ являются упражнения, связанные с овладением и совершенствованием техники ведения поединков. С ними во многом связана психологическая подготовка в избранном виде спорта.

Тактико-техническая подготовка

Одна из труднейших задач – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия. Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаяющими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или «клинчеванием» вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Более конкретные методы, формы и способы тактико-технического мастерства будет освещено в разделах для каждого этапа подготовки.

Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

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

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

2. Состояние и развитие каратэ в России.

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

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и

общественной профилактики. Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования –

как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Психологическая подготовка в каратэ, как и в других видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки развиваются: - волевые черты характера; - специализированные восприятия; - внимание; - мышление; - двигательная память; - воображение. При психологической подготовке к соревнованиям у каратиста создается состояние психологической готовности к выступлениям в поединках.

Общая психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств.

Целеустремленность. Обучающийся должен понимать значение цели, к которой он стремится: овладение мастерством в совершенстве, высокие результаты в спорте. Упражнения для совершенствования целеустремленности:

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Преодоление болевых ощущений (задание дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.)
4. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером.
5. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление “мертвой точки”.
6. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, повторении материала).
7. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
8. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

9. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Настойчивость. Важно, чтобы спортсмен верил в перспективу своей спортивной деятельности, чтобы был убежден, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства. Упражнения для совершенствования настойчивости:

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.

2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, отжимание)

3. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата.

4. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

Смелость и решительность - качества, для развития которых тренер должен заставлять каратиста преодолевать боязнь и инертность в тренировочных боях, подбирая ему соответствующего партнера, а также в состязаниях, воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства. Упражнения для совершенствования смелости.

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.

2. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.

3. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.

4. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с.)

5. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.

6. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает спортсмена и объясняет безрассудность его оценки.

7. Способность устоять при «подначках» товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать спортсмена неразумного опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, толкнуть и т.п.)

Психологическая подготовка к бою

Главная задача психологической подготовки к бою - это создание у каратистов готовности к выступлению, которая должна сохраниться и в бою. В психологической подготовке каратиста к бою можно выделить:

1. Раннюю психологическую подготовку к бою.

2. Психологическую подготовку непосредственно перед боем.

3. Психологическую подготовку в перерывах между раундами.

4. Психологическое воздействие после окончания боя.

Ранняя психологическая подготовка каратистов к боям начинается за 2-3 недели до поединков. Правильная организация психологической подготовки на этом этапе предполагает:

- создание нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха;

- оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями каратистов, обеспечение каратистов необходимой информацией;

- правильное моделирование условий поединка;
- организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

В начале этапа ранней психологической подготовки следует психологически подготовить каратистов к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками; вызвать стремление к мобилизации всех сил в тренировке и поединках, к встрече любых неожиданных препятствий, противодействия противника любой манеры ведения боя.

Психологическая подготовка непосредственно перед боем. Перед боем, необходимо, во-первых, успокоится, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Во-вторых, каратист должен настроиться на самый лучший исход боя. В-третьих, полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем. Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером приводит зачастую к скованности каратиста и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера - снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять “боевой дух”. Каратистов с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящей встречи (музыкой шутками разговорами). Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем:

- следует делать акцент на любимых упражнениях;
- целесообразно во время боя с тенью обратить внимание на те приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

Психологическое воздействие после окончания боя важно как для победителя, так и для проигравшего. Тренер должен следить, чтобы после победы не появилось зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе. В случае проигрыша тренер обязан успокоить каратиста, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

Восстановительные мероприятия

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и тактико-технической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

- **непрерывный бег 5 минут**. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

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

- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

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

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

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

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см)**. На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см)**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками

пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения 6 обязательных и 2 дополнительных теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. Обязательными тестами являются: бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

Контрольно-переводные испытания

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания** – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед** выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Соревновательная практика

Одной из форм подведения итогов образовательного (учебно-тренировочного) процесса являются соревнования. Соревнования позволяют не только оценить уровень общей и специальной физической подготовленности обучающегося, но и сами по себе

являются средством совершенствования спортивного мастерства. Традиционными соревнованиями на муниципальном уровне являются Турниры по каратэ, посвящённые Дню сотрудников органов внутренних дел, Дню защитника Отечества. На региональном (межрегиональном) уровне спортсмены ДЮСШ ежегодно выступают в мае в рамках Турнира ТРООКХ по контактному каратэ-до и Кобудо «OPEN TOMSK».

При допуске к соревнованиям необходимо ориентироваться на следующие рекомендации:

Требования	Возраст участников
Количество возрастных дивизионов	11 (8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18 и старше)
Допустимый уровень соревнований	Областные, международные
Количество турниров в год	Не более 4
Длительность предварительной подготовки	Не менее 3 месяцев

V. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья обучающихся на занятиях по каратэ

Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.Никто не должен приходиться в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

5.Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

6.Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

7.Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы обучающихся даётся допустимая).

8.При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

9.При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

10.При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

11.Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

12.Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

13.На занятиях по каратэ строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

14. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
3. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
5. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
6. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
8. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
9. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001