МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

МУ «Управление образования администрации города Ессентуки»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 города Ессентуки

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от 18.04.25

Утверждено и введено в действие приказом
№ 08-ОД от 24.04.25
Директор _____ М.С. Романова

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗ-КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО КАРАТЭ КИОКУСИНКАЙ

Тип программы – модифицированная
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации программы – 8 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Программа этапа начальной подготовки 7
3. Программа подготовки на учебно-тренировочном этапе 25
4. Промежуточная аттестация и контрольно-переводные нормативы 62
5. Методическое обеспечение образовательной программы 68
6. Приложение №1. Физкультминутки 73
7. Список используемой литературы 75

«Посвящение себя этому искусству придало многим мастерам то, что может быть воспринято как таинственная аура, излучение силы и уверенности. Но на самом деле эта аура не более чем отражение того, что может достичь каждый, ставший на путь боевого искусства.

Несмотря на то, что учеба и тренировка для достижения мастерства в технике являются важными, для человека, который действительно желает пройти путь Будо, важнее превратить всю свою жизнь в тренировку и тем самым стремится не только к мастерству и силе, но также к духовным достижениям»

Мас Ояма

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ - искусство борьбы без оружия, получило широкое распространение в начале 60-х годов и сегодня стало неотъемлемой частью мирового сообщества. То, что раньше было окутано покровом восточной тайны, сейчас принято считать именно тем, чем оно является - искусством жизни, которое учит своих последователей умело защищать себя и других в случае опасности.

В сердцевине современной концепции общего образования – идея развития личности ребёнка, формирование его творческих способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения каратэ.

Процесс обучения каратэ помогает развитию у детей способностей ориентироваться в пространстве, развитию мышления, координации движений, содействует формированию таких ценнейших качеств как усидчивость, внимательность, самостоятельность, воспитание бойцовского характера и др.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по каратэ, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности календаря спортивно-массовых мероприятий, организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы, могут вносить коррективы в данную Программу.

Программа предназначена для детей, желающих развивать физические и интеллектуальные способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой каратэ, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений спортивной направленности.

В основу Программы положены нормативные требования по теоретической и практической подготовке, современные научные и методические разработки по каратэ Киокусинкай отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике воспитания, педагогике, психологии.

Цели и задачи программы

Целями Программы является:

- развитие личности ребёнка,
- формирование его творческих способностей,
- воспитание важных личностных качеств,
- рост спортивного мастерства юного каратиста,

- укрепление здоровья обучающихся на основе личностно-ориентированного подхода.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся и *предполагает решение следующих задач*:

- Обучающая: обучение технике и тактике каратэ, формирование умений принимать обоснованные решения, подготовка юных спортсменов массовых разрядов;
- Развивающая: содействие гармоническому, интеллектуальному и духовному развитию, развитие наглядно-образного, логического, стратегического, тактического и комбинаторного мышления. Развитие памяти, внимания, воображения;
- Воспитательная: воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем бойцовской подготовки и бойцовскими качествами спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- Оздоровительная: формирование здорового образа жизни.

Характеристика Программы

Данная Программа составлена на основе: «Программы для внешкольных учре- ждений: спортивные кружки и секции» (Москва, Просвещение, 1986); сборника «Школа Кекусин- кай. Традиционная методика обучения каратэ» (Танюшкин А.И., Фомин В.П., Екатеринбург, 2001) и методических рекомендаций, предназначенных для обучения юных каратистов, разработанных Сенчуриным С.В., Анкудиновым К.Г., Сафроновым А.В., Алымовым А.Н.

Программа составлена с учетом многолетней подготовки каратистов, особенности формирования их физических и духовных способностей и продиктована необходимостью подготовки спортсменов от юношеских разрядов до мастерских степеней - «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России».

Тип Программы – дополнительная образовательная.

Направленность – физкультурно-спортивная (по цели и содержанию).

Вид – модифицированная.

Классификация:

по признаку «общее-профессиональное»- специализированная. Направлена на развитие физических способностей детей (с учетом сенситивных периодов развития), приобретение ими знаний, всестороннее развитие двигательных навыков, особенно быстроты двигательных действий, координации и скорости спортивных движений, общей выносливости, изучение основ техники каратэ, сопутствующая подготовка (легкая атлетика, борьба, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры), осуществление первичного спортивного отбора с целью закрепления максимального числа спортивно одаренных детей в составе ученико, расширение общего и спортивного кругозора, первичная теоретическая подготовка, привитие навыков личной гигиены спортсмена, дисциплинированности, соблюдения правил техники безопасности на трени- ровках, развитие волевых качеств, повышение психической подготовленности, регулярное участие в соревнованиях, формирование морально-этических качеств, традиционно культивируемых в каратэ;

по возрастному принципу – разновозрастная;

по масштабу действий – учрежденческая;

по срокам реализации – долгосрочная (3 года и 5 лет).

Организационно-педагогические основы

Образовательная Программа позволяет поэтапно, на протяжении 8 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, и психологической подготовке в соответствии с эта-

пами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса. Возраст обучающихся на начало освоения программы 7-10 лет, завершение обучения в возрасте до 18 лет.

Композиционно Программа спланирована в виде тренировочных занятий. Основными формами проведения занятий являются: учебная, учебно-тренировочная, тренировочная, а также дополнительно используются - модельная, контрольная и соревновательная.

Набор детей в группы начальной подготовки (НП) - 1 года обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня начальной подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Однако необходимо подчеркнуть, что при стартовых «срезах» низкие показатели уровня подготовленности детей не могут быть препятствием для зачисления в учебную группу. Показатели нужны тренеру-преподавателю для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Состав обучающихся в группах постоянный, разнополый, разновозрастной. Возможен прием детей в группы других годов обучения при условии уже имеющихся умений и навыков теоретической и практической подготовки ребенка.

Продолжительность занятий с воспитанниками 45 минут.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки занимающихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений обучающихся.

Подготовка юных спортсменов-каратистов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

Начальный уровень образования – проходит в группах НП и длится три года (1, 2, 3 год обучения).

Цель – овладение основными техническими и тактическими приемами - фундамента специальной подготовки, привитие интереса к занятиям каратэ;

Учебно-тренировочный этап (УТ) является вторым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и охватывает довольно большой возрастной период-от 11 до 15-16лет, а иногда и старше.

Первые два года обучения характеризуются как этап начальной спортивной специализации (УТ-1, УТ-2). Последующие годы обучения представляют этап углубленной спортивной специализации (группы УТ-3, УТ-4, УТ-5).

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к каратэ Киокусинкай.
2. Выявление задатков и способностей детей.
3. Утверждение здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие интеллектуальных способностей, укрепление здоровья.
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами каратэ Киокусинкай (кумитэ, ката).
6. Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных тестов и задач.
7. Освоение основными техническими, тактическими и практическими навыками.
8. Приобретение теоретических знаний.
9. Формирование и закрепление двигательных навыков и умений повышенной сложности.
10. Развитие волевых качеств, повышение психической подготовленности.
11. Регулярное участие в соревнованиях.
12. Стабилизация состава занимающихся, формирование у них окончательного выбора в пользу каратэ.
13. Формирование морально-этических качеств, традиционно культивируемых в каратэ.

Этапы реализации Программы

д обуче- ния, воз- раст	Кол-во часов в не- делю	Всего часов в год	апол- ня- емость группы	Число занятий в неде- лю	Продолжи- тельность занятий	Формы проведения занятия	Результат
I этап НП (начальная подготовка)							
1 (7-8 лет)	6	234	15	3	2 занятия ю 45 минут	ебно-тренировочные занятия, сдача кон- трольных нормативов, евнования	полнение контрольных нормативов
2 (9-10 лет)	9	351	15	3	3 занятия ю 45 минут	ебно-тренировочные занятия, сдача кон- трольных нормативов, соревнования	полнение контрольных нормативов, юн.-100%, 2-й юн.-70%
3 (10-11)	9	351	15	3	3 занятия ю 45 минут	ебно-тренировочные занятия, сдача кон- трольных нормативов, соревнования	полнение контрольных нормативов: 2-й юн.-60%, юн.-40%
2 этап УТ (учебно-тренировочный)							
1 (11-12)	12	468	15	4	анятия 45 минут	чальная спортивная специализация, сорев- нования, аттестации	полнение контрольных нормативов 3-й юн.-100%, юн.-70%
2 (12-13)	12	468	15	4	анятия 45 минут	чальная спортивная специализация, атте- стации, соревнования	полнение контрольных нормативов 3-й юн.-100%, юн.-70%
3 (13-14)	18	702	15	6	3 занятий ю 45 минут	лубленная спортив- ная специализация, аттестации, соревнова- ния	полнение контрольных нормативов юн.-70%, III- й-40%
4 (14-15)	18	702	10	6	3 занятий ю 45 минут	лубленная спортив- ная специализация, аттестации, соревнова- ния	полнение контрольных нормативов, II-й-80%, I-й-10%, КМС-10%
5 (15-16)	18	702	4-8	6	3 занятия ю 45 минут	лубленная спортив- ная специализация, аттестация, соревнова- ния	полнение контрольных нормативов, КМС-50%, й-50%

ПРОГРАММА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(возраст от 8 до 11 лет)

Пояснительная записка

(Общая характеристика начально-подготовительного этапа обучения)

Этап начальной подготовки (НП) является первым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и продолжается 3 года (возраст занимающихся от 8 до 11 лет). Основными задачами, решаемыми в этот период, являются:

- укрепление здоровья;
- всесторонняя физическая подготовка (с учетом сенситивных периодов развития);
- всестороннее развитие двигательных способностей, особенно быстроты двигательных действий, координации и скорости спортивных движений, общей выносливости и гибкости;
- развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- изучение основ техники каратэ;
- формирование базовых двигательных навыков и умений каратэ;
- сопутствующая подготовка (легкая атлетика, борьба, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры);
- основы морально-волевой подготовки;
- привитие стойкого интереса к каратэ;
- осуществление первичного спортивного отбора с целью закрепления максимального числа спортивно одаренных детей в составе учеников ;
- расширение общего и спортивного кругозора, первичная теоретическая подготовка;
- привитие навыков личной гигиены спортсмена, дисциплинированности, соблюдения правил техники безопасности на тренировках.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, а также за счет введения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений - общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы и т.п.

В соответствии с сенситивными периодами развития (см. табл.) основными физическими качествами детей, оптимально тренируемыми в 1-й год обучения на этапе НП, то есть в возрасте от 8 до 9 лет, являются быстрота, аэробная выносливость при ЧСС 110-120 уд./мин., гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса. Задача подготовки и сдачи экзамена на 10 кю на 1-м году не ставится, поэтому техника каратэ изучается в минимальном объеме, жесткие требования к ее выполнению не предъявляются. Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной и гликолитической выносливости вообще не следует направленно заниматься на протяжении всего этапа НП.

Сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей и подростков школьного возраста

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Максимальная сила							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Аэробная выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэр. гликолит. возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Примечание: развитие аэробной выносливости *у* детей 8 и 9 лет производить при ЧСС 110-120 уд./мин.

На 2-м и 3-м году обучения на этапе НП (возраст соответственно от 9 до 10 и от 10 до 11 лет) помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Основные методы тренировки на этапе НП - повторно-равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий каратэ Киокусинкай. Вся тренировочная деятельность на этапе НП подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности обучающихся занятиям каратэ в принципе.

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным обучающимся, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой будущих спортивных достижений, поэтому в группах НП рекомендуется на протяжении всего учебного года значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем зна-

чительные специфические нагрузки полноконтактного спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник. Ценным подспорьем для развития координированности у детей служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах НП следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Кроме организованных занятий в МБОУ СОШ № 11 ученики должны самостоятельно ежедневно вы- полнять утреннюю зарядку и комплекс растяжки, а также выполнять индивидуальные домашние задания тренера, например, пробегать небольшие кроссы или учиться плавать.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше. Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, проводимые внутри учебной группы и особенно между группами разных тренеров-преподавателей. Их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей. На этапе НП рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «веселые старты»).

Соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову, с увеличенным количеством весовых категорий и не ранее, чем через 1,5-2 года после начала занятий каратэ. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической, кондиционной и тактической подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе НП проводятся не более 1-2 раз в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Необходимо обучать детей приемам страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, дать им знания основных принципов обучения, правил организации учебно-тренировочных занятий и поведения на них, правил проведения соревнований. Занятия любым видом спорта, а каратэ в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Все занимающиеся каратэ Киокусинкай обязаны проходить врачебный осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в соревнованиях.

Источником информации об уровне фактической подготовленности обучающихся служит система педагогических контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям. Общее тестирование рекомендуется проводить через 1-2 недели по-

сле начала учебного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (середина мая). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов).

Организационно-методические указания по проведению

учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы.

Основными формами проведения тренировки являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия - показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спаррингов. Цель занятия - обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

- *Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатывается быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

- Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумите применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой – определение фактического уровня подготовленности спортсмена.

- *Соревновательная форма* занятия - это официальные первенства, цель которых - определение реального рейтинга каждого спортсмена-участника и накопление соревновательного опыта.

Примерное распределение времени между структурными частями учебно-тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в таблице:

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	До 40	От 70	10
Учебно-тренировочная	До 30	От 80	10
Тренировочная	До 25	От 90	5
Модельная, Контрольная соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	--

В процессе совершенствования базовой техники в низких стойках (кихон) необходимо последовательно решать следующие задачи:

- разучивание техники в фудо-дати и низких стойках на месте;
- выполнение техники в перемещении в низких стойках вперед и назад;
- выполнение техники при поворотах в низких стойках;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

В процессе изучения адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) должна выдерживаться следующая последовательность:

- разучивание и выполнение техники в воздух;
- закрепление техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную ско-

рость и жесткость удара, и правильную позицию тела (до, во время, и после удара);
- выполнение техники по партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

Если 1-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики контактного каратэ, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела. Обучающиеся должны надежно освоить базовые стойки и перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака/защита». *В этой связи внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на решение следующих вопросов:*

- ***Выработка навыка постоянного расслабления плечевого пояса.*** Излишнее напряжение плечевого пояса способствует непроизвольному расслаблению живота (что недопустимо в бою), приводит к преждевременному утомлению, общей скованности и снижению скорости реакции. Расслабление же плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками за счет достижения «баллистического» эффекта, повысить мобильность, снизить утомляемость. Рекомендуемые методические приемы: «стряхивающие» движения руками и плечами; контроль над недопущением приподнимания и чрезмерного поворота плеч, втягивания подмышек, наклона головы, сутулости.

- ***Отсутствие вытягивания подбородка вперед.*** Этот чрезвычайно вредный фактор, будучи укоренившимся (из-за того, что ему не придавалось значение), способен свести на нет все усилия по постановке правильной техники. Из кихона он переходит в кумитэ и гарантированно приводит к проигрышу схваток, так как мышечные тонусы в теле в этом случае распределяются совершенно неправильно. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы подбородок был подтянут к яремной ямке, а шея не принимала «гусиный» вид.

-

- ***Постоянное ударное укрепление (набивание) поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.*** Для набивания ударных поверхностей применяется ударный метод - работа на мешке, по макиваре, лапам, набивание в песок, опилки. Блокирующие поверхности (предплечья) набиваются несильными встречными ударами в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Тело (корпус и бедра) набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

- ***Силовое укрепление (закачка) мышц кисти, стопы, голени.*** Кисть (кулак), стопа и голень являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания (см. выше) должны быть укреплены в своей внутренней структуре. Для этого применяют силовой метод - выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, стопы и голени. Рекомендуются: висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым и обратным хватом); сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров; прыжки на носках (через скакалку, скамью, партнера на корточках); борьба с партнером зацепом кистями и пальцами, ходьба на кулаках и локтях при удержании партнером за ноги; ходьба и прыжки в приседе; перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад); бег на носках, пятках и ребрах стопы и т.п.

- ***Силовое укрепление (закачка) мышц шеи.*** Сильная шея необходима каратисту для выработки правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для лучшей стойкости организма в случае пропуска удара противника ногой в голову. Для укрепления шеи используются разминочные упражнения для мышц шеи, выполняемые в большом количестве повторений, борцовские мосты, натаскивание за шею в паре с партнером, переталкивание головами на корточках, повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера. При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата.

- ***Периодическое выполнение техники кихона в статодинамическом режиме на месте и в движении.*** При этом способе техника выполняется медленно, напряженно, с выраженной акцентировкой в конечной точке (кратковременное напряжение живота и ударной поверхности). Очень важно следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные плечи, втянутый подбородок). Выполняются дорожки техники, рэнраку, а также ката Тайкёку.

- ***Выработка навыка правильного формирования ударных поверхностей.*** После показа и объяснения формы какой-либо ударной поверхности (например, сэйкэн, хайсоку, тюсоку и др.) следует проследить за тем, чтобы у учеников сложился устойчивый навык ее правильного формирования при любой технической работе, как в кихоне, так и в спарринге. Нельзя допускать, чтобы ударная работа выполнялась расслабленным кулаком, коленом, голенью или стопой.

- ***Создание ощущения тяжести в кулаках, голенях и стопах при выполнении ударов***. Это субъективное ощущение не равнозначно обычному напряжению кулака или стопы, так как можно просто сильно сжать кулак или напрячь стопу, не чувствуя при этом никакой их «тяжести». Ощущение тяжести достигается путем постоянного самовнушения и приводит к тому, что удары становятся «тяжелыми», болезненными для противника. Одним из методических приемов является выполнение ударов в манере «стряхивание градусника», когда обучающийся должен как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ноги или руки в фазе замаха и напряжением ударной части (кулака, голени, стопы) в фазе окончания удара. Важным моментом является то, что руку или ногу надо не вести, а «бросать» в удар, разгоняя к его концу. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с небольшими отягощениями и без них. При этом, выполняя подход без отягощения, надо стремиться «помнить» ощущение тяжести, которое имело место при выполнении предыдущего подхода с отягощением.

- ***Постановка суставно-мышечных «замков».*** Под «замками» понимаются кратковременные мышечные зажимы вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено) с опорой (полом, землей). Наличие «замков» при выполнении удара придает ему помехоустойчивость и «проталкивающий» (проникающий) характер за счет исключения подворачивания какого-либо сустава, входящего в цепочку. Особое внимание следует обратить на то, что в момент удара абсолютно необходимым является «взрывное» напряжение нижней части живота («тандэн»), а не только «замков» скелетной цепочки.

- ***Создание силового тонуса тела при изучении техники***. Эта задача должна решаться несколькими способами: а) при освоении стоек необходимо выполнять кратковременные изометрические стягивающие напряжения ног по направлению к точке, расположенной на полу в месте проекции центра тяжести; б) необходимо выполнять сдвигающие движения в форме ударов, упирая кулак или стопу в партнера или мешок; в) приняв позицию удара ой-цуки или гяку-цуки, любого жесткого блока, необходимо противодействовать нагрузке (давлению, толчкам) партнера, прилагаемой к руке в перпендикулярном и продольном направлениях, а также под различными углами; г) необходимо уметь сохранять устойчивое положение в стойках кихона при толчках и давлении партнера в живот, спину и в боковом направлении; д) необходимо уметь держать ногу в поднятом положении в форме хидза-гэри, маэ-гэри и других ударов ногой. При выполнении всех вышеперечисленных упражнений должна обязательно соблюдаться внешняя и внутренняя структура позиций и движений, сохраняться правильная осанка, должно обеспечиваться правильное распределение мышечных тонусов и включение суставно-мышечных замков. Недопустимо излишнее, создающее технические помехи напряжение мышц антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

- ***Обеспечение баланса и устойчивости корпуса.*** При принятии стоек и выполнении техники необходимо контролировать отсутствие прогиба спины вперед в поясничном отделе. Даже незначительное прогибание в пояснице при нахождении в стойках кихона и в боевой стойке автоматически приводит к ослаблению мышц живота, потере устойчивости и невозможности правильной работы бедер, а также к недопустимому повышению уязвимости тела для атак противника. Не допускается раскачивание корпуса вперед-назад и в стороны при выполнении любой техники, а

также приседание на опорной ноге при выполнении ударов ногами. Полезным методическим приемом является разучивание и закрепление техники перед зеркалом при контроле старшего ученика и тренера.

- ***Выработка навыка перемещения на носках***. Вращение стопы на пятке, а не на носке при перемещениях является грубой ошибкой. Важнейшим методическим приемом служит поэлементное разучивание перемещений в дзэнкуцу-дачи с акцентированием внимания на поворот стопы на носке. Хорошими упражнениями являются прыжки через скакалку, салочки на цыпочках, подъемы на носки.

- ***Выработка навыка выноса бедра вперед-вверх под углом 45 градусов или в сторону-вверх в начальной фазе ударов ногами с максималъным сгибанием ноги в коленном суставе.*** Основной метод подготовки - выполнение ударов ногами через растянутый на высоте колена пояс и через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях и локтях. Также следует повышать растянутость 4- главой мышцы бедра (в позе «коровы»).

- ***Обеспечение правильной работы тазового пояса при выполнении техники кихона.*** Подробные разъяснения о работе тазового пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блок и ударов) изложены в программе-конспекте А.И. Танюшкина и В.П. Фомина: «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

- ***Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе***. Для повышения мощи ударов в боевой стойке (то есть ударов для спарринга) их рекомендуется разучивать и выполнять с предварительным поворотом тазового пояса (не плеч!) в сторону, противоположную направлению удара. В этом случае используется энергия рекуперации эластических структур мышц и связок, то есть их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе реализовывать ее в рабочей фазе удара. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять колени и живот, вихлять коленями и бедрами.

- ***Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.***

Крайне важной задачей является достижение занимающимися шпагатов уже в первые годы обучения. Хорошая растяжка - один из главных факторов технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя ни сдавать квалификационные экзамены, ни участвовать в соревнованиях.

Большое значение для физического совершенствования и повышения мастерства обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, катание на лодках, езду на велосипеде, лыжные пробеги, игры на свежем воздухе.

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться *психической подготовке.*

В 1-й год обучения психическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие обучающимся интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить обучающихся даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение или победу в соревновании, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие безапелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Потерять маленького спортсмена легко, а вернуть очень трудно.

Психическая подготовка спортсменов-каратистов во 2-й год обучения в основном сводится к перестройке сознания во время выполнения многоударных серий техники кихона, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение.

Тренер-преподаватель должен чаще рассказывать обучающимся о каратэ и его выдающихся деятелях с целью создать у них стойкий интерес к занятиям и выработать желание самим доби-

ваться ощутимых результатов.

Помимо вышеизложенных методов, для психической подготовки в 3-й год обучения необходимо использовать приемы регулирования психического состояния, основанные на применении особых поз, движений, физиологических воздействий, методик самовнушения.

Для обучающихся в этом возрасте особую важность имеет выработка навыка сознательного контроля над позами, осанкой и движениями. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулясь, в движениях не проявлять суетливости, не быть болтливыми. Любые действия нужно совершать спокойно, с достоинством, всем видом показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. В этом отношении хорошим методическим средством является длительное пребывание в стойках фудо-дати и мусуби-дати, а также твердое знание и безупречное соблюдение ритуала додзё.

Следующим важным этапом психической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Обучающийся должен научиться в любой момент времени четко, как бы со стороны, определять свою доминирующую эмоцию и быстро вытеснять ее из своего сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательными негативными эмоциями являются: гнев-ярость-злоба-ненависть, страх-трусость-неуверенность-нервозность, зависть-недоброжелательство-обида, важность-себялюбие-эгоизм, апатия-лень-равнодушие. Тренер-преподаватель должен информировать обучающихся о том, что вышеперечисленные эмоции являются энергоинформационными паразитами, целенаправленно и беспощадно разрушающими здоровье людей.

Важная задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник учета тренировочной работы и показателей самоконтроля. Тренеру-преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности обучающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в содержание тренировочного процесса и контрольные нормативы.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, расказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер-преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Успех учебно-тренировочного занятия во многом зависит от морально-волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, терпеть усталость и боль, не поддаваться унынию и пессимизму. Надо поощрять целеустремленность, выдержку, добиваться сознательного отношения к тренировкам, воспитывать организованность, трудолюбие, дисциплинированность, чувство товарищества и взаимовыручку, уважение к старшим, чистоплотность и аккуратность, честность и порядочное бережное отношение к имуществу спортивной школы, патриотизм, сознательное и добросовестное отношение к исполнению своих обязанностей.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера-преподавателя, история каратэ, биографии выдающихся тренеров и спортсменов, достижения каратистов России на международной арене, развитие спорта в России.

Большие возможности в организации воспитательного процесса с обучающимися заключается в установлении постоянных связей тренера-преподавателя с родителями и учителями, контроле над успеваемостью обучающихся, организацией их досуга, над их духовным ростом.

Для формирования активного характера обучающихся важно чаще привлекать каждо-

го из них к общественной жизни группы. Задача тренера-преподавателя - разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений, контроль над их выполнением.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов по годам обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
1	Теоретическая подготовка	12	16	16
2	Общая физическая подготовка	120	208	208
3	Специальная физическая подготовка	34	60	55
4	Технико-тактическая подготовка	64	49	54
	4.1. Техническая подготовка	36	43	42
	4.2. Тактическая подготовка	28	6	12
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
6	Участие в соревнованиях	-	10	10
7	Контрольные испытания	4	8	8
	7.1. Зачеты по ОФП	4	4	4
	7.2. Аттестационные экзамены	-	4	4
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-
Итого часов в год		234	351	351

Основные средства тренировки на этапе НП

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Построение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед назад, боком (со скрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение- приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики); прыжок с разбега через козла.

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди). Кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. С комбинированными заданиями; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом. Передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой. Скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвижить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувырки; перекатывания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

ПРОГРАММА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НП

(39 недель, 6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теоретические занятия	Практические занятия	всего
1	Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай	2	--	2
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках	2	--	2
3	Физическая культура и спорт в России	2	--	2
4	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	1		1
5	Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена -каратиста	1	--	1
6	Оборудование и инвентарь для занятий каратэ	1	--	1
7	Терминология	2	--	2
8	Зачет по теоретической подготовке	1	--	1
9	Общая физическая подготовка	-	120	120
10	Специальная физическая подготовка	--	34	34
11	Изучение и совершенствование техники	--	36	36
12	Изучение и совершенствование тактики	--	28	28
13	Участие в соревнованиях	--	--	--
14	Инструкторская и судейская практика	--	--	--
15	Зачет по физической подготовке	--	4	4
16	Квалификационные экзамены	--	--	--
17	Восстановительные мероприятия	--	--	--
	ИТОГО	12	222	234

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на учебно-тренировочных занятиях Киокусинкай. Недопущение опозданий на занятия. Запрет на время занятия часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Построение группы в соответствии с градацией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру-преподавателю. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера-преподавателя. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки, формирование смелости, решительности и упорства.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Терминология. (Здесь и далее перевод японских терминов на русский язык см. в программе-конспекте А.И.Танюшкина и В.П.Фомина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».)

Счет: ити, ни, сан

Тактическая подготовка.

Специализированная тактическая подготовка как таковая в обучения практически отсутствует, так как приоритет отдан общефизической подготовке. Однако при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения схватки. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за обучающимися при проведении соревновательных упражнений и отмечать перспективных в тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

ПРОГРАММА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НП

(39 недель, 9 часов в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего
1	Общее понятие о каратэ и стилях каратэ.	2	-	2
2	Каратэ Киокусинкай-базовый контактный стиль каратэ.	3	-	3
3	Основы техники и тактики каратэ.	3	-	3
4	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	-	2
5	Моральная и специальная психическая подготовка.	2	-	2
6	Терминология	2	-	2
7	Зачет по теоретической подготовке	2		2
8	Общая физическая подготовка	-	208	208
9	Специальная физическая подготовка	-	60	60
10	Изучение и совершенствование техники	-	43	43
11	Изучение и совершенствование тактики	-	6	6
12	Участие в соревнованиях	-	10	10
13	Инструкторская и судейская практика	-		
14	Зачет по физической подготовке	-	4	4
15	Квалификационные экзамены		4	4
16	Восстановительные мероприятия			
	ИТОГО	16	335	351

Теоретическая подготовка.

Общее понятие о каратэ и стилях каратэ. Каратэ как традиционно восточный воинский Путь. Каратэ как боевой комплекс специального назначения, вид самозащиты и средство выживания. Каратэ как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Историческая справка о традиционных стилях каратэ. Спортивные модификации современных стилей каратэ. Контактное и бесконтактное каратэ.

Каратэ Киокусинкай - базовый контактный стиль каратэ. Значение термина Киокусинкай. Объяснение графических символов «Киокусинкай», «Канку», «Поднимающаяся волна» (IFK). Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай (этикет). Ритуал додзё. Правила ношения и складывания кимоно, повязывания пояса. Система квалификации экзаменов и градация поясов, кю и даны. Каратэ Киокусинкай, как боевое искусство и как вид спорта. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

Основы техники и тактики каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик учащегося МБОУ СОШ № 11 Кёкусинкай каратэ. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о качествах спортсмена.

Терминология.

Счет: ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).
Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусо, мокусо ямэ, татэ (к йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, ваката (?).
Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ии рэй, отагай-ни рэй, осу, годзаймасита.
Уровни: дзёдан, тюдан, гэдан.
Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.
Удары: сэйкэн, пуки, ой, гаммэн, кип, моротэ, хидза, гэри, су кик.
Блоки: укэ, барай.
Ката: тайкёку.
Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.
Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.
Стойки. Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати). Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовки для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.
Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).
Блоки. Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.
Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.
Иппон-кумитэ. *№ 1:* атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри; *№ 2:* атака - сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри.
Ката. Тайкёку соно ити.
Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 10 кю.

Упражнения. 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища из положения лежа, растягивающее упражнение (на 4 счета).

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри тюдан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от пуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (пуки, сита-цуки, хидза-гэри,

маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэ-гэри гэдан, хидза-гэри гэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

Кумитэ. Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается): с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

Техника повышенной сложности *(давать в небольшом объеме без детальной проработки).* Какэ (маваси)-цуки, маваси-гэри, усиро маваси- гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри.

Тактическая подготовка.

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: *атакующей тактике и тактике сдерживания.*

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим *тактику сдерживания),* которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

ПРОГРАММА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НП

(39 недель, 9 часов в неделю)

№ п/п	Наименование темы	Теоретические занятия	Практические занятия	всего
1	История каратэ Киокусинкай	3	-	3
2	Каратэ Киокусинкай в России.	3	-	3
3	Виды соревнований. Правила соревнований.	3	-	3
4	Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон).	3	-	3
5	Терминология	2	-	2
6	Зачет по теоретической подготовке	2	-	2
7	Общая физическая подготовка	-	208	208
8	Специальная физическая подготовка	-	55	55
9	Изучение и совершенствование техники	-	42	42
10	Изучение и совершенствование тактики	-	12	12
11	Участие в соревнованиях	-	10	10
12	Инструкторская и судейская практика	-	-	-

13	Зачет по физической подготовке	-	4	4
14	Квалификационные экзамены	-	4	4
15	Восстановительные мероприятия	-	-	-
	ИТОГО:	16	335	351

Теоретическая подготовка

История каратэ Киокусинкай. Обзор истории развития боевых искусств стран Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории развития боевых искусств Японии. Возникновение и развитие каратэ Киокусинкай в Японии. Жизнь и деятельность создателя каратэ Киокусинкай Масутацу Оямы. Создание IKO. Распад IKO на IKO-1, IKO-2, IKO-3. Учреждение сиханом С.Арнейлом Международной Федерации Каратэ (IFK) в 1992 году. Развитие IFK в последующие годы.

Каратэ Киокусинкай в России. Появление каратэ в СССР. А.И.Танюшкин - основоположник каратэ Киокусинкай в СССР и России. Развитие каратэ Киокусинкай в СССР и России в 70-е, 80-е и 90-е годы XX века. Вступление Федерации Киокусинкай России (ФКР) в IFK в 1993 году. Развитие каратэ Киокусинкай в России на современном этапе. Успехи российских каратистов на международной арене.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Киокусинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон). Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката (силлабусы). Тренировочные методы при изучении *базовой* техники.

Терминология.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ- дати).

Удары: ути, аго, гяку, тюсоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Техническая подготовка.
Базовая техника (кихон) на 9 кю.

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзёдан,тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами. Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката. Тайкёку соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан + сэйкэн ой цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гэдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-уке+ сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан+ сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан тюсоку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

Удары руками. См. программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений. Дополнительно изучается: какэ-цуки.

Удары ногами. Маэ-гэри дзёдан (прямой в голову), тоби хидза-гэри дзёдан (коленом в голову в прыжке), в прямом и круговом вариантах, лоу-кик по икроножной мышце подъемом стопы (снаружи и изнутри), маваси-гэри тюдан (круговой в ребра), подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку и тюсоку), подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

Блокировки. Мягкий сото-укэ от цуки, мягкий гэдан-барай от маэ-гэри, накладка двух ладоней на голень от маэ-гэри, мягкий ути-укэ от цуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней поверхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и плечи противника.

Болевые точки. Лицо (маэ-гэри дзёдан, тоби хидза-гэри), печень (сита-цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем - (те же удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

Кумитэ. Варианты самбон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты иппон-кумитэ в стоиках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг. Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.).

Техника повышенной сложности *(давать в ограниченном объеме без жестких требований к качеству выполнения).* Маваси-гэри дзёдан, усиро маваси-гэри дзёдан (сокуго), ороси ути какато-гэри.

Тактическая подготовка.

Продолжить работу над совершенствованием *атакующей тактики и тактики сдерживания* с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить *тактику боя с агрессивным противником.*

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(возраст от 11 до 16 лет)

Пояснительная записка

(Общая характеристика учебно-тренировочного этапа обучения).

Учебно-тренировочный этап (УТ) является вторым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и охватывает довольно большой возрастной период - от 11 до 15-16 лет. Он условно подразделяется на этап подготовки старших мальчиков (11-12 лет) и этап подготовки юношей (13-15 лет). Первые два года обучения характеризуются как этап начальной спортивной специализации (группы УТ-1,УТ- 2). Последующие годы обучения представляют собой этап углубленной спортивной специализации (группы УТ-3, УТ-4, УТ-5). Основными задачами, решаемыми на учебно-тренировочном этапе в целом, являются:

- дальнейшее развитие физических качеств и двигательных способностей (с учетом сенситивных периодов развития);
- существенное укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование и закрепление двигательных навыков и умений повышенной сложности;
- дальнейшее изучение базовой техники каратэ в соответствии с Программой экзаменационных требований;
- изучение спаррингoвой техники каратэ повышенной сложности;
- разносторонняя тактическая подготовка;
-сопутствующая целенаправленная физическая подготовка (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, борьба, атлетическая гимнастика, плавание);
- развитие волевых качеств, повышение психической подготовленности;
- регулярное участие в соревнованиях;
- стабилизация состава занимающихся, формирование у них окончательного выбора в пользу каратэ;
- специализация учащихся по видам подготовки (кумитэ, ката);
- формирование морально-этических качеств, традиционно культивируемых в каратэ;
- теоретическая подготовка, расширение спортивного кругозора.

Диапазон возраста обучающихся обусловливает необходимость учитывать в учебно-тренировочном и воспитательном процессе действие закона гетерохронии (разновременного созревания органов и систем органов человеческого организма), создающего разные возможности для спортивной тренировки учеников разного возраста. Эти возможности отражаются в особенностях сенситивных периодов развития детей и подростков (см. табл.). Учет текущих стадий биологического созревания является обходимым условием эффективного планирования учебно-тренировочного процесса подростков. В соответствии с ними, должно происходить, распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов планирования.

Сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей и подростков школьного возраста

Росто-весовые показатели	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Максимальная сила							+	+		+	+

Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Аэробная выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные гликолит. возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Поскольку в период обучения в спортивной школе каждый обучающийся должен систематически сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях, это также непосредственным образом влияет на содержание учебно-тренировочного процесса. Если обучающийся не повышает свою спортивную квалификацию, то нет оснований для его перевода на следующий год и этап обучения, что, в конечном счете, рано или поздно может привести к его отчислению из МБОУ СОШ № 11.

Учебно-тренировочный этап обучения приходится на подростковый период развития обучающихся, которые достигают среднего школьного возраста. В этот период формируется конституция тела, особенно у девочек. Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и психическом плане. Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жестокости. Могут иметь место признаки вегето-сосудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Вместе с тем этот период является благоприятным для физического развития. Основная направленность учебно-тренировочных занятий (помимо работы над техникой) - развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование в спарринге, воспитание бойцовского характера.

Упражнения с отягощениями до 13-14 лет в основном строятся на преодолении веса собственного тела. При использовании внешних нагрузок их величина, как правило, должна быть небольшой. Нагрузки на сжатие позвоночника следует исключить.

С возраста 13-14 лет целесообразно начинать атлетическую подготовку в тренажерном зале. С 15 лет проводится направленная работа по развитию всех видов выносливости. Продолжается совершенствование гибкости, выполняются задания для улучшения функционирования вестибулярного аппарата. По сравнению с этапом начальной подготовки значительно возрастают требования к качеству выполнения техники кихона и ката, к пониманию структуры движений, принципов биомеханики тела.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, проведения большого объема ролевых и свободных спаррингов. Должна проводиться целенаправленная работа по совершенствованию физических качеств.

В тренировочный процесс в необходимом объеме включается проведение подвижных и спортивных игр, выполнение неспецифических двигательных упражнений - общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы, атлетической гимнастики и т.п.

Большое значение приобретает целенаправленная физическая подготовка (ЦФП), ориентированная на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену-каратисту. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями каратэ, то есть «работающие» непосредственно на спарринг. В

целом ЦФП должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей.

Рекомендуются следующие соотношения видов физической подготовки - ОФП, ЦФП и СФП:

Промежуточный этап	Виды физической подготовки		
	ОФП	ЦФП	СФП
Начальная спортивная специализация (группы УТ-1,УТ-2)	35-30 %	50-40 %	15-30%
Углубленная спортивная специализация (группы УТ-3, УТ-4, УТ-5)	25-20 %	35-35 %	40-45 %

Учебно-тренировочный этап отличает выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их все более специализированный характер. Важны соотношения тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на мощностные и емкостные энергетические источники спортсмена, их учет и связь с «зонами мощности работы». Увеличивается объем нагрузки для развития специальной выносливости с использованием интервального метода. Для развития скоростно-силовых способностей применяется повторный метод, «прыжково-ударные» упражнения и метод круговой тренировки.

Учебно-тренировочный этап обучения предполагает овладение достаточно сложными двигательными навыками и требует значительного развития силовых качеств, гибкости, координации движений, общей и специальной выносливости и психической подготовленности. Доля игровых заданий в тренировочном процессе постепенно снижается; во все возрастающем объеме ставятся задания на волевое преодоление достигнутых пределов развития физических и психических качеств.

Интенсивность выполнения тренировочных заданий подбирается, исходя из возрастных возможностей подростков, и не должна форсироваться. Паузы отдыха заполняются различными двигательными упражнениями, отвлекающими от монотонной работы. Важно, чтобы все разнообразие физических упражнений способствовало более быстрому, а главное - более гармоничному созреванию морфологических структур и функциональных систем организма подростка. В учебно-тренировочном процессе широко используется спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

За счет усвоения большого количества различных двигательных умений и навыков при выполнении упражнений сопутствующей подготовки облегчается овладение координационно сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник. В этом отношении ценным подспорьем для развития координированности у подростков служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) ИВ уменьшенной площадке. Большое внимание в группах УТ по-прежнему следует уделять упражнениям на растягивание мышц и разработку суставом тазового пояса.

Значительное время на учебно-тренировочном занятии должно уделяться укреплению суставно-мышечного аппарата с целью уменьшения вероятности получения травм при проведении спаррингов. Помимо выполнения упражнений из сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики) необходимо систематически набивать тело посредством сильных ударов партнера. Ударное набивание-одновременно является мощ-

ным фактором психической подготовки. Спортсмен привыкает терпеть боль и постепенно пере-

стает бояться ударов, учится держаться ближе к противнику. Именно при выполнении набивания тела тренер-преподаватель, внимательно наблюдая за реакцией учеников, может распознать будущих бойцов. Укреплению боевых качеств также способствуют спарринги с частой сменой партнеров, спарринги с заведомо более сильными и техничными противниками.

На учебно-тренировочном этапе существенно возрастает значение соревновательного элемента в спаррингах, парных и групповых взаимодействиях, в том числе играх и борьбе. Общая направленность тренировок постепенно переходит с общефизической на целенаправленную физическую и специальную физическую подготовленность. В учебно-тренировочном процессе обучению двигательным действиям отводится больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований, особенно для категории мальчиков, меньше. Нагрузки тщательно дозируются с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать то большую, то малую, то умеренную нагрузку. Это относится и к отдельному занятию, и к тренировкам, входящим в микроцикл, и к микроциклам в составе мезоцикла.

Успешному решению задач подготовки в соответствии с личной предрасположенностью обучающихся и особенностями их здоровья и телосложения может служить их специализация в спарринге (кумитэ) или выполнении формальных комплексов (ката). В этом случае рекомендуется, помимо занятий в основной группе, посещение специализированных учебных групп.

При подборе средств и методов практических занятий с обучающимися следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется проводить как однонаправленные, так и комплексные занятия с последовательной сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем обучающиеся должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать явно невыполнимые задания).

Кроме организованных занятий в МБОУ СОШ № 11 обучающиеся должны самостоятельно ежедневно выполнять утреннюю зарядку и комплекс растяжки, а также выполнять индивидуальные домаш- ние задания тренера-преподавателя, например, пробегать кроссы или плавать.

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, проводимые внутри учебной группы и особенно между группами разных тренеров-преподавателей. Их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей.

Для подростков, не достигших 16 лет, соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову и с увеличенным количеством весовых категорий. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической, кондиционной и тактической подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе УТ проводятся 2-3 раза в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для подростков.

Важной особенностью этапа УТ является тренерская и судейская практика. Обучающиеся постепенно овладевают терминологией каратэ; набором команд для построения группы и проведения занятия, усваивают основные схемы и принципы построения тренировки.

Для воспитания начальных организационных навыков обучающиеся поочередно назначаются дежурными по группе на каждое занятие. Дежурный обязан подготовить место для занятия, получить и сдать инвентарь, отметить посещаемость в журнале группы. Привлечение учеников к дежурству не должно носить случайный характер, а специально планируется тренером-преподавателем.

В дальнейшем у обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений со стороны, находить ошибки в технике выполнения движений и упражнений, а так-

же самостоятельно правильно показывать любой элемент или целостное движение из пройденного материала. Такую работу надо проводить планово и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся.

Спортсмены должны знать правила соревнований по каратэ Киокусинкай, систематически наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению несложных обязанностей по их обслуживанию.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Все ученики учебно-тренировочных групп обязаны знать приемы страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, иметь знания основных принципов обучения, правил организации занятий и поведения па них, основных правил проведения соревнований.

Занятия любым видом спорта, а каратэ в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Все занимающиеся каратэ Киокусинкай обязаны проходить врачебный осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в соревнованиях.

Источником информации об уровне фактической подготовленности обучающихся служит система педагогических контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень подготовленности к спортивным соревнованиям. Общее тестирование рекомендуется проводить через 1- *2* недели после начала учебного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (середина мая). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов).

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы

Основными формами проведения тренировки остаются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия - показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спаррингов. Цель занятия - обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатываются быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумитэ применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой - определение фактического уровня подготовленности спортсмена. *Соревновательная форма* занятия - это официальные первенства и чемпионаты всех уровней, цель которых - определение

реального рейтинга каждого спортсмена-участника и накопление соревновательного опыта. Примерное распределение времени между структурными частями тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в таблице:

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	до 40	от 70	10
Учебно-тренировочная	до 30	от 80	10
Тренировочная	до 25	от 90	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самосто-ятельно	До окончания мероприятия	----------

В процессе совершенствования базовой техники в стойках кихона необходимо последовательно решать следующие задачи:

- разучивание техники в фудо-дати и стойках кихона на месте;
- выполнение техники во всех видах перемещений и поворотов в стойках кихона;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

В процессе изучения адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) должна выдерживаться следующая последовательность:

- разучивание и выполнение техники в воздух;
- закрепление техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную скорость и жесткость удара и правильную позицию тела (до, во время и после удара);
- выполнение техники на мешке;
- выполнение техники по защищающемуся партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

Большое внимание уделяется развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата и ударных поверхностей с учетом специфики контактного каратэ, продолжают формироваться и закрепляться биомеханические принципы работы тела. Важнейшими направлениями работы являются:

1-й год обучения на этапе УТ (синие пояса)

- Формирование и укрепление живота, шеи, икроножных мышц, кистевых плечевых и тазовых узлов, голеностопных суставов и стоп;
- Высокое качество базовых стоек;
- Уверенное освоение боевой стойки и перемещений в ней;
- Изучение круговых техник и ударов ногами в верхний уровень;
- Изучение контр атакующего боя по типу «атака / защита и контратака»;
- Уверенное выполнение простых ката.

2-й и 3-й годы обучения на этапе УТ (желтые и зеленые пояса)

- Формирование сильной спины и тазового пояса, жестких ударных поверхностей;
- Освоение комбинационной работы рук и ног;
- Изучение сложных ударов ногами, в т.ч. «вертушек», ударов в прыжках;
- Изучение ката средней сложности;
- Решение технических и тактических задач в спаррингах, техническое «наполнение» такти-

ки.

4-й и 5-й годы обучения на этапе УТ (коричневые пояса)

- Значительный объем специальной физической подготовки;
- Совершенствование технико-тактического мастерства в жестких спаррингах;
- Тонкая «доводка» техники;
- Изучение высших ката.

Внимание тренера-преподавателя должно быть постоянно направлено на решение следующих вопросов:

Создание мощного живота и поясницы. Развитая средняя часть корпуса позволяет, во-первых, наносить удары руками и ногами большой «поражающей силы», во-вторых, принимать случайно пропущенные удары противника без особых последствий для себя. Рекомендуемые методы подготовки: выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса, спины, набивание живота и корпуса в паре с партнером, постоянная концентрация внимания на области живота и поясницы при любой технической работе и спаррингах, разучивание спарринговой техники с учетом тазовых «замков» и поворотов тазового пояса.

Закрепление навыка постоянного расслабления плечевого пояса. Излишнее напряжение плечевого пояса способствует не произвольному расслаблению живота (что недопустимо в бою), приводит к преждевременному утомлению, общей скованности и снижению скорости реакции.

Расслабление же плечевого пояса позволяет повысить скорость ударов руками за счет достижения «баллистического» эффекта, сделать удар ногами независимыми от тонуса плечевого пояса, повысить мобильность, снизить утомляемость, улучшить работу «от живота».

Рекомендуемые методические приемы: «стряхивающие» движения руками и плечами, к плечам, контроль над недопущением приподнимания и чрезмерного поворота плеч, втягивания подмышек, наклона головы, сутулости.

Отсутствие вытягивания подбородка вперед. Этот чрезвычайно вредный фактор, будучи укоренившимся (из-за того, что ему не придавалось значение), способен свести на нет все усилия по постановке правильной техники. Из кихона он переходит в кумитэ и гарантированно приводит к проигрышу схваток, так как мышечные тонусы в теле в этом случае распределяются совершенно неправильно. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы подбородок был подтянут к яремной ямке, а шея не принимала «гусиный» вид.

Изучение «баллистических» и «небаллистических» ударов руками. а) «Баллистические удары руками. Форма - длинные прямые (цуки), удлиненные нижние (сита-пуки). Стартовая фаза - расслабленное плечо и область лопатки. Движение по траектории - инерционное, взрывное. Акцент - точечный в конце удара. Возврат руки - быстрый. Ведущая роль - плечевой пояс, толчок ступни. Применение - тактические удары, разведка, отвлечение внимания, завязка атаки, удержание противника на дальней дистанции с завершением атаки ногой. б) «Небаллистические» удары руками. Форма-укороченные прямые (цуки, татэ-цуки),боковые (какэ-цуки), нижние (сита-цуки). Стартовая фаза - напряженное плечо, область лопатки, фиксированный бицепс, «подхват» на косые мышцы брюшного пресса и широчайшую мышцу спины. Движение по траектории - силовое, помехоустойчивое, все тело работает как единая жесткая система. Акцент-продавливающий. Возврат руки – специально не форсируется. Ведущая роль-живот, поясница, спина, бедра, «зажатые» суставы руки. Применение-завершение атаки, создание болевого эффекта, нокаутирование, теснение в ближнем бою. Обратить внимание на недопустимость излишнего напряжения тела, приводящую к скованности и потере скорости.

Постоянное ударное укрепление (набивание) поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов. Для набивания ударных поверхностей применяется ударный метод - работа на мешке, по макиваре, лапам, набивание в песок, опилки. Для закрепления голени можно применять накатывание связкой тонких прутьев (например, ивовых), граненой деревянной палкой, небольшим круглым бревном (одновременно обеих ног). Для укрепления голени и кулака рекомендуется набивание ударами в мешок с песком и набивание несильными встречными ударами в паре с партнером. Блокирующие поверхности (предплечья) также набиваются встречными ударами в паре с партнером. Наружная сторона голени набивается при блокировании лоу-киков партнера. Тело (корпус и бедра) набивают ударами рук и ног в паре с партнером.

Силовое укрепление (закачка) мышц кисти, стопы, голени. Кисть (кулак), стопа и голень являются теми частями рук и ног, которыми наносятся удары, и кроме набивания (см. выше) должны постоянно укрепляться в своей внутренней структуре. Для этого применяют силовой метод - выполнение специальных силовых упражнений для мышц, связок и сухожилий кисти, стопы и голени. Рекомендуются; висы на перекладине на прямых и согнутых руках (прямым и обратным хватом); сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров; прыжки на носках (через скакалку, скамью, партнера на корточках); борьба с партнером зацепом кистями и пальцами; удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами; ходьба на кулаках, локтях, пальцах запястьях при удержании партнером за ноги; ходьба и прыжки в приседе; перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад); бег на носках, пятках и ребрах стопы и т.п.

Силовое укрепление (закачка) мышц шеи. Сильная шея необходима каратисту для выработки правильной осанки, улучшения тонуса мышц спины и торса, для лучшей стойкости организма в случае пропуска удара противника ногой в голову. Для укрепления шеи используются разминочные упражнения для мышц шеи, выполняемые в большом количестве повторений, борцовские мосты, натаскивание за шею в паре с партнером, переталкивание головами на корточках, повороты и наклоны головы с преодолением сопротивления рук партнера, повороты и наклоны головы с закрепленной нагрузкой на шнуре. При выполнении упражнений для укрепления шеи параллельно решаются задачи совершенствования работы вестибулярного аппарата.

Периодическое выполнение техники кихона в стато-динамическом режиме на месте и в движении. При этом способе техника выполняется медленно, напряженно, с выраженной акцентировкой в конечной точке (кратковременное напряжение живота и ударной поверхности). Очень важно следить за сохранением правильной осанки (прямая спина, опущенные плечи, втянутый подбородок). Выполняются дорожки техники, рэнраку, ката. Рекомендуется работать с дыханием *ибуки,* выполняя вдох в фазе замаха и перемещения, а силовой выдох - в фазе завершения удара или блока.

Закрепление навыка правильного формирования ударных поверхностей. После показа и объяснения формы какой-либо ударной поверхности (например- сюто, сокуто, какато и др.), следует проследить за тем, чтобы у учеников сложился устойчивый навык ее правильного формирования при любой технической работе, как в кихоне, так и в спарринге. Нельзя допускать, чтобы ударная работа выполнялась расслабленным кулаком, кистью, локтем, коленом, голенью или стопой.

Закрепление ощущения тяжести в кулаках, голенях и стопах при выполнении ударов. Это субъективное ощущение не равнозначно обычному напряжению кулака или стопы, так как можно просто сильно сжать кулак или напрячь стопу, не чувствуя при этом никакой их «тяжести». Ощущение тяжести достигается путем постоянного самовнушения и приводит к тому, что удары становятся «тяжелыми», болезненными для противника. Одним из методических приемов является выполнение ударов в манере «стряхивание градусника», когда ученик должен как можно более полно прочувствовать контраст между расслаблением ноги или руки в фазе замаха и напряжением ударной части (кулака, голени, стопы) в фазе окончания удара. Важным моментом является то, что руку или ногу надо не вести, а «бросать» в удар, разгоняя к

его концу. Другим способом достижения чувства тяжести в ударных поверхностях является чередование подходов выполнения техники с небольшими отягощениями и без них. При этом, выполняя подход без отягощения, надо стремиться «помнить» ощущение тяжести, которое имело место при выполнении предыдущего подхода с отягощением.

Выполнение любых ударов и блоков с использованием суставно-мышечных «замков». Под «замками» понимаются кратковременные мышечные зажимы вдоль всей скелетной цепочки, соединяющей ударную поверхность (кулак, стопу, колено), с опорой (полом, землей). Наличие «замков» при выполнении удара придает ему помехоустойчивость и «проталкивающий» (проникающий) характер за счет исключения подворачивания какого-либо сустава, входящего в цепочку. Особое внимание следует обратить на то, что в момент удара абсолютно необходимым является «взрывное» напряжение нижней части живота («тандэн»), а не только «замков» скелетной цепочки. Другим важнейшим фактором обеспечения жесткости ударов является сильная спина и ее согласованное движение с тазовым поясом и ударными конечностями (т.е. руками и ногами).

Создание силового тонуса тела при изучении техники. Эта задача должна решаться несколькими способами: а) при освоении стоек необходимо выполнять кратковременные изометрические стягивающие напряжения ног по направлению к точке, расположенной на полу в месте проекции центра тяжести; б) необходимо выполнять сдвигающие движения в форме ударов, упирая кулак или стопу в партнера или мешок; в) приняв позицию удара ой-цуки или гяку-цуки, любого блока, необходимо противодействовать нагрузке (давлению) партнера, прилагаемой к руке в перпендикулярном и продольном направлениях, а также под различными углами; г) необходимо уметь сохранять устойчивое положение в стойках кихона при толчках и давлении партнера в живот, спину и в боковом направлении; д) необходимо уметь держать ногу в поднятом положении в форме маэгэри, маваси-гэри, ёко-гэри, усиро-гэри. При выполнении всех вышеперечисленных упражнений должна обязательно соблюдаться внешняя и внутренняя структура позиций и движений, сохраняться правильная осанка, должно обеспечиваться правильное распределение мышечных тонусов и включение суставно-мышечных замков. Недопустимо излишнее, создающее технические помехи напряжение мышц-антагонистов и всех других мышц, не участвующих в работе.

Баланс и устойчивость корпуса при выполнении техники. При нанесении ударов и блокировании в любых стойках необходимо постоянно контролировать отсутствие прогиба спины вперед в поясничном отделе. Даже незначительное прогибание в пояснице при нахождении в стойках кихона и в боевой стойке автоматически приводит к ослаблению мышц живота, потере устойчивости и невозможности правильной работы бедер, а также к недопустимому повышению уязвимости тела для атак противника. Не допускается раскачивание корпуса вперед-назад и в стороны при выполнении любой техники, а также приседание на опорной ноге при выполнении ударов ногами (кроме «продавливающих ударов» маваси-гэри гэдан, кансэцу-гэри, ороси какато-гэри). Полезным методическим приемом является разучивание и закрепление техники перед зеркалом при контроле старшего ученика или тренера.

Закрепление навыка перемещения на носках. Вращение стопы на пятке, а не на носке при перемещениях является грубой ошибкой. Важнейшим методическим приемом служит поэлементное разучивание перемещений в стойках кихона с акцентированием внимания на повороте стопы на носке. Большинство ударов ногами также начинаются с вращения стопы внутрь на носке. Хорошими упражнениями являются прыжки через скакалку, салочки на цыпочках, подъемы на носки.

Закрепление навыка выноса бедра вперед-вверх под углом 45 град, или в сторону-вверх в начальной фазе ударов ногами с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе. Основной метод подготовки -выполнение ударов ногами через растянутый на высоте, колена пояс или через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях и локтях. Также следует повышать растянутость 4-главой мышцы бедра (в позе «коровы»).

Обеспечение правильной работы тазового пояса при выполнении техники кихона. Подробные разъяснения о работе тазового пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блоков и ударов) изложены в программе-конспекте А.И.Танюшкина и

В.П.Фомина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе. Для повышения мощи ударов в боевой стойке (то есть ударов для спарринга) их рекомендуется разучивать и выполнять с предварительным быстрым упругим поворотом тазового пояса и спины (а не плеч!) в сторону, противоположную направлению удара. В этом случае используется энергия рекуперации эластических структур мышц и связок, то есть их способность накапливать энергию упругой деформации в подготовительной фазе и реализовывать ее в рабочей фазе удара. В фазе окончания удара тазовый пояс должен занять такое положение, которое является исходным («заряженным») для нанесения следующего удара и т.д. При «подзарядке» тазового пояса нельзя расслаблять живот, спину, колени и голеностопные суставы, вихлять коленями и бедрами, заводить локоть бьющей руки за спину. С другой стороны, необходимо обратить внимание на недопустимость излишнего, мешающего напряжения тела, приводящего к неестественности позы и потере скорости. Нельзя задерживаться в «заряженном» положении - оно принимается только на долю секунды, чтобы сразу же нанести удар.

Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер. Крайне важной задачей является достижение занимающимися шпагатов и их поддержание на должном уровне, причем важны шпагаты, как в продольном, так и в поперечном направлении. Хорошая растяжка мышц бедер и тазового пояса, подвижность в тазобедренных суставах -существенные факторы технического прогрессирования в каратэ, так как без умения выполнять высокие удары ногами нельзя ни сдавать квалификационные экзамены, ни участвовать в соревнованиях. Следует всегда помнить и о том, что параллельно с растягиванием необходимо постоянно работать и над повышением силовых характеристик мышц.

Тренировка нервной системы. Должна систематически проводиться с возраста 14-15 лет. Этот раздел подготовки включает работу на пиковых нагрузках, выполнение сверхтяжелых заданий, выполнение заданий с наличием затрудняющих, отвлекающих и болевых факторов, выполнение экстремальных заданий (с обязательным наличием страховки), выполнение заданий на полную мобилизацию воли, работу на мешке («рыцаре») и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15), спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками.

Выработка умения работать на различных дистанциях (ближней, средней, дальней). Ученики должны уметь применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику, уметь быстро переходить от одной дистанции к другой (и знать, когда это нужно делать), уметь навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции, знать и уметь использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции. Дистанционные задания должны ставиться как при работе на мешке, так и в учебно-тренировочных спаррингах.

Тренеру-преподавателю следует умело избегать строгой регламентации при проведении тренировок. Жизнь показывает, что реальных чемпионов воспитывают не те тренеры, которые привыкли все свои действия сверять по учебникам, а те, кто мыслит творчески и нестандартно, «чувствует» своих учеников, смело идет на эксперимент и доверяет практическим результатам. Особенно важно избегать механического заучивания с большим количеством повторений искусственно придуманных комбинаций техники, то есть строить тренировочные задания по принципу: «Ученик «А» выполняет такой-то заданный удар или заданную комбинацию ударов, ученик «Б» выполняет такие-то заданные блоки (и такую-то заданную контратаку)», не допуская никаких отклонений. С другой стороны, такая работа нужна, но только на самых ранних стадиях изучения атакующих и защитных действий и без задачи заучивания комбинаций и ситуаций. Она должна выполняться в небольшом объеме и достаточно быстро переходить в вариантную работу, которая потребует от ученика проявления находчивости и инициативы. В противном случае заведомо не удастся воспитать бойца-единоборца, т.к. в схватке постоянно возникают непредсказуемые ситуации, а спортсмен, приученный мыслить и двигаться по шаблону, не способен взять на себя инициативу в поединке, потому что он будет ждать возникновения привычных для себя ситуаций (которые могут никогда не возникнуть). Гораздо важнее работа по постановке нокаутирующих жестких и взрыв-

ных ударов, выполняемых в свободном перемещении. Поэтому при переходе к комбинационной работе будет методически более правильно, если задания на тренировках будут даваться в несколько более обобщенном виде. Например, вместо задания «ученик «А» наносит ой-цуки в грудь, ученик «Б» блокирует правым сото-укэ и отвечает левым хидза-гери в корпус». Лучше поставить другое задание: «Ученик «А», перемещаясь вправо и влево, выбирает удобный момент и атакует руками в солнечное сплетение; ученик «Б», выполняя мягкие блоки, стремится сблизиться и атакует коленом сбоку или прямо».

Большое значение для физического совершенствования и повышения мастерства занимающихся каратэ имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, катание на лодках, езду на велосипеде, лыжные пробеги, игры на свежем воздухе.

Задача тренера-преподавателя состоит в том, чтобы учить правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник учета тренировочной работы и показателей самоконтроля. Тренеру необходимо накапливать данные о физической подготовленности учеников, чтобы своевременно вносить коррекцию в содержание тренировочного процесса и контрольные нормативы.

Внутригрупповые контрольные турниры способствуют формированию навыка проведения поединков с задачей выиграть бой и продолжать борьбу, несмотря на полученные ушибы. Победители таких турниров обязательно должны поощряться призами и удостаиваться публичной похвалы.

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться *психической подготовке.*

Для лучшего восстановления учеников следует обучить навыкам полного расслабления, например, по классическим методикам аутотренинга Шульца. Полное физическое расслабление рекомендуется применять для снятия физической и психической усталости после тяжелых тренировок, а также для преодоления стрессовых состояний.

В процессе занятий спортсмены наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер должен рекомендовать ученикам перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Успех в тренировках во многом зависит от морально-волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, терпеть усталость и боль, не поддаваться унынию и пессимизму. Надо поощрять целеустремленность, выдержку, добиваться сознательного отношения к тренировкам, воспитывать организованность, трудолюбие, дисциплинированность, чувство товарищества и взаимовыручку, уважение к старшим, чистоплотность и аккуратность, честность и порядочность, бережное отношение к имуществу спортивной школы, патриотизм, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история каратэ, биографии выдающихся тренеров и спортсменов, достижения каратистов России на международной арене, развитие спорта в России.

Большие возможности в организации воспитательного процесса с подростками заключаются в установлении постоянных связей тренеров-преподавателей с родителями и учителями, контроле

над успеваемостью занимающихся, организацией их досуга, над их духовным ростом.

Для формирования активного характера учеников важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы. Задача тренера - разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль над их выполнением.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

№	Виды подготовки	Количество часов по годам обучения/ возраст				
		1-й год 11-12 лет	2-й год 12-13 лет	3-й год 14-15 лет	4-й год 15-16 лет	5-й год 16-17 лет
1	Теоретическая подготовка	24	24	28	28	32
2	Общая физическая подготовка	160	160	241	246	133
3	Специальная физическая подготовка	124	124	172	177	142
4	Технико-тактическая подготовка	116	116	167	173	313
	4.1. Техническая подготовка	84	84	83	73	115
	4.2. Тактическая подготовка	32	32	84	100	198
5	Инструкторская и судейская практика	4	4	14	14	16
6	Участие в соревнованиях	24	24	36	36	36
7	Контрольные испытания	8	8	18	18	20
	7.1. Зачёты по ОФП	4	4	10	10	12
	7.2. Аттестационные экзамены	4	4	8	8	8
8	Восстановительные мероприятия	8	8	26	10	
Итого часов в год		468	468	702	702	

Основные средства тренировки на этапе УТ

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним относятся: общеспортивная подготовка, игровая подготовка, общеразвивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская

подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление (см. ниже).

Общеспортивная подготовка. Плавание и ныряние, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля на лодках, кроссовый бег, туризм.

Игровая подготовка. *Подвижные игры:* «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой, петушиный бой; «купцы и пираты»; перетягивание каната; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения без предметов:* сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные общеразвивающие упражнения; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами; перетаскивание и бросание бревен и тяжелых камней волочение тяжелой автомобильной покрышки (зацепом веревкой за пояс); рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка дров.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию и равновесие: последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье); поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3).

Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения: гимнастической стенке (висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения), балетном станке (растяжки, наклоны, перемахи), матах (кувырки, прыжки, ползания), подвесном канате (висы, лазания); прыжки, согнув ноги и ноги врозь, с разбега через козла в длину и коня в ширину (мостик на расстоянии 1 м).

Упражнения на местности для развития ловкости и мобилизации скрытых резервов: залезание на высокие деревья, столбы, мачты, крутые склоны, небольшие скалы; бег по пересеченной местности с рюкзаком, набитым камнями; метание камней различной величины и формы на дальность и точность; бег по лесу в темноте.

Легкоатлетическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках,на ребрах ступней, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад, на носках, на пятках на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции, бег с высоким подниманием бедра (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туло-

вища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м, 6 по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); равномерный бег с высокого старта; бег в гору и под гору; бег вверх и вниз по лестнице; подводящие беговые и толчковые упражнения (в том числе с опорой рук о стену, перила); кросс по пересеченной местности; техника передачи и приема эстафетной палочки в линейных и встречных эстафетах.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

Прыжки: в длину, в высоту, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног тройной (пятерной) прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок - одной ногой, третий толчок - другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок; прыжки из полуприседа вверх, из полного приседа вверх с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат, вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе, с вращением на 90, 180 и 360 град., с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением, соскок с возвышения с уходом кувырком, соскок с возвышения и выпрыгивание вверх или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голеней назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высот}' с места толчком одной ноги с другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров, прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и подползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Метания: техника метания (исходное положение для метания, отведение руки с мячом, скрестный шаг при разбеге); метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега; метание теннисного мяча «на точность» с места (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень); метание гранаты; перебрасывание и толкание набивного мяча различными способами из различных положений; толкание металлического ядра одной рукой от плеча; метание камней различной величины с места и разбега.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками, одной рукой, на месте, в перемещении, после кувырка, после оборота.

Гимнастическая подготовка.

Упражнения на гимнастических брусьях: ходьба в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед; соскок махом вперед и назад с поворотом на 180 град.; из седа ноги врозь стойка на плечах; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь; подъем разгибом из виса; стойка на плечах махом; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор; из стойки на плечах кувырок вперед и подъем махом назад; из стойки на плечах кувырок назад и подъем махом вперед; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор.

Упражнения на перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; размахивания изгибами; соскок махом вперед; в упоре перемахи вперед и назад; вис прогнувшись ноги врозь правой; из упора ноги врозь правой перемахом левой соскок с поворотом на 90 град.; из упора ноги врозь правой оборот вперед и назад; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем разгибом; подъем переворотом с помощью и без помощи; в упоре ноги врозь оборот вперед и назад; из упора махом назад соскок с поворотом на 180 град.; из упора соскок дугой: из упора ноги врозь правой спад назад и подъем в исходное положение; из размахивания подъем в упор ноги врозь правой; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом).

Акробатическая подготовка.

Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подрдд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках), кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя); кувырок назад с выходом в стойку на руках; стойка на руках у стены; стойка на руках (обозначить); ходьба на руках; переворот в сторону с места и разбега; переворот в сторону с поворотом; сальто вперед с разбега на горку матов; опускание на гимнастический мост прогибом назад; вставание из гимнастического моста в основную стойку, перемещения на гимнастическом мосту; стойка на лопатках; стойка на голове и руках в группировке; стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке; из стойки на руках кувырок вперед в группировке; из стоики на голове и руках переход на гимнастический мост; подъем разгибом с шеи; с разбега переворот вперед с опорой и без опоры головой; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.; прыжок с рук на ноги; переворот назад с поддержкой.

Борцовская подготовка.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через шест на бок, стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение на спину и на бок кувырком в воздухе (полусальто); падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 град, из упора лежа.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине (без помощи рук); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя подтягиванием с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя подтягиванием с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные борцовские упражнения: с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером; имитация бросков с резиновым амортизатором; подсечки по теннисному и набивному мяту (неподвижному, движущемуся, отскакивающему от пола).

Силовые упражнения с партнером: поднимание обхватом туловища спереди, сбоку и сзади, захватом ног спереди и сзади, захватом «на мельницу», захватом под плени, обратным захватом ног; ходьба и бег с партнером на руках, одном плече, двух пленах («мельница»), шее, спине, бедре, животе, стопе; отрывы партнера от ковра в захвате на «крест»; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны с партнером на плечах; отталкивания и отбрасывания вперед, вбок, назад (через голову); переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно; опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок; опускание в положение лежа на животе и вставание с партнером, лежащим поперек плеч.

Единоборства с элементами борьбы: единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти из-под противника»; борьба в стойке и в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвижить, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т.п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Позиции и перемещения. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги.. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180 град.). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек. Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках.

Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперед, назад, влево, вправо, по промежуточным направлениям (45 град.); выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседы вправо, влево в упоре лежа; подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты вокруг вертикальной оси лежа на животе, на спине; вращение ноги (ног) в коленном суставе, лежа на спине; движения на мосту; перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе, лежа на спине.

Удержания: сбоку, сбоку лежа поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом, со стороны ног.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Сваливание зацепом стопой. Бросок через бедро.

Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок рывком за пятку, за две пятки. Бросок подхватом. Бросок прогибом (через грудь). Бросок через голову с упором стопой в живот. Бросок поворотом («мельница»). Сваливание «ножницами».

Перевороты в партере: скручиванием, толчком.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро; рычаг локтя через предплечье; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя внутрь; узел поперек; узел ногой; узел после удержания верхом; рычаг плеча сцепленными руками.

Болевые приемы на ноги: ущемление ахиллова сухожилия; рычаг на оба бедра; узел ноги; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только в присутствии тренера-преподавателя! Возраст спортсменов не менее 14 лет.

Уходы: от удержаний, удушений, болевых приемов.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны; передвижение с одним захватом и с изменением захватов.

Тактика проведения приемов: способы тактической подготовки - оковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, толкающем, тянущем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса, находящихся в разных стойках.

Простейшие формы борьбы в стойке: находясь в обоюдном захвате -перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге лицом, боком, спиной друг к другу; борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды; выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной); переталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок»; борьба зацепом голенями одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой.

Простейшие формы борьбы в партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений - сидя спиной друг к другу, стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу, лежа голова к голове, лежа разноименными или одноименными боками друг к другу, один лежит на животе, другой на спине, один лежит на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней; борьба с заданием удержать партнера на лопатках; борьба с заданием удержать партнера на животе; борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Учебные схватки: отработка захватов, передвижений, выполнение приемов, защит и контрприемов.

Учебно-тренировочные схватки: отработка техники на сопротивляющемся противнике, в различных положениях, с партнерами различного роста и веса, с принуждением противника бороться только в стойке или только лежа; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера контрприемом; с частой сменой партнеров и т.д.

Тренировочные схватки: формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками.

Атлетическая гимнастика.

Обучающиеся, не достигшие 14-летнего возраста, тренируются по сокращенным программам и выполняют только упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на перекладине и гимнастической стенке, упражнения с легкими гантелями (2-3 кг) и нежесткими эспандерами. Упражнения должны быть динамичными и исключать натуживания. Количество подходов к каждому упражнению небольшое, но количество повторений движения повышенное.
С обучающимися, достигшими 14-летнего возраста, занятия проводятся по полной программе в виде специализированных тренировок. В зависимости от тренировочного цикла упражнения выполняются в режимах: одновременного увеличения силы и мышечной массы, увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), увеличения динамической силы, увеличения взрывной силы («ударный» метод), увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки), увеличения силовой выносливости.

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Упражнения с использованием атлетических тренажеров и гимнастических снарядов: горизонтальных и наклонных скамей, стоек для штанги, блочных устройств с верхними и нижними блоками, изолирующей наклонной скамьи (скамьи Скотта), тренажера типа «Кинг-Конг», тренажеров для подъема на носки сидя и стоя, тренажера для разгибания ног сидя, тренажера для сгибания ног лежа на животе, тренажера для жима ногами, тренажера для приседаний в наклонном положении, тренажера типа «римский стул», перекладины, гимнастической стенки, параллельных брусьев (или их заменителей), деревянных кубов-подставок и т.д.

Растягивающие упражнения.

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Совершенствование силы. Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа

на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Изометрическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание тяжелого набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Совершенствование быстроты.

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен не сзади, а спереди); увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); совершенствование техники ударов на контролируемых (околопределъных) скоростях; задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами.

Упражнения для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение соответствующих ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 м; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся

лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение ката, рэнраку. кихон-ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу);оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке).

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 сек.) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц и фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на миорелаксацию.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Совершенствование специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 сек. до 20-30 сек.; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин.; с большой интенсивностью до 2-3 мин.; высокоскоростной спарринг до 3 мин.; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 сек.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин.; спарринг до 10-12 мин.; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений.

Выносливость к длительной работе переменной мощности. сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата: повороты и вращения головой и туловищем: быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекатывание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90, 180, 270, 360 град, и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

Имитационные упражнения: имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсечки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборства. Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т.ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой.

Растягивающие упражнения (совпадают с аналогичными общеподготовительными упражнениями, но выполняются в большем объеме и с большей интенсивностью, имея своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с *силовыми упражнениями).* Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития ловкости и координации. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правшей - в правосторонней, для левшей - в левосторонней. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих.

Самооборона.

Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа.

Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

ПРОГРАММА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ
(39 недель, 12 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Правила соревнований по кумитэ	3	-	3
2	Присяга додзё и ее положения	2	-	2
3	Основы тактики каратэ Киокусинкай. Атакующая и к/атакующая тактика	3	-	3
4	Краткие сведения об анатомии и физиологии человека.	3	-	3
5	Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.	2	-	2
6	Общая характеристика и принципы спортивной тренировки.	3	-	3
7	Учет возрастных особенностей детей и подростков для предпочтительного развития отдельных физических качеств.	2	-	2
8	Просмотр видеоматериалов.	2	-	2
9	Терминология.	2	-	2
10	Зачет по теоретической подготовке.	2	-	2
11	Общая физическая подготовка.	-	160	160
12	Специальная физическая подготовка.	-	124	124
13	Изучение и совершенствование техники.	-	84	84
14	Изучение и совершенствование тактики.	-	32	32
15	Участие в соревнованиях.	-	24	24
16	Инструкторская и судейская практика.	-	4	4
17	Зачет по физической подготовке.	-	4	4
18	Квалификационные экзамены.	-	4	4
19	Восстановительные мероприятия.	-	8	8
	Итого:	24	444	468

Теоретическа подготовка

Правила соревнований по ката. Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Перечень ката, исполняемых по категориям участников. Индивидуальное и групповое исполнение ката. Ката по выбору и обязательные ката. Три круга соревнований. Жеребьевка. Порядок (ритуал) выступления. Судейство соревнований. Критерии оценки выступления, подсчет очков, штрафные очки. Критерии дисквалификации участника (команды). Терминология, применяемая судьями. Определение победителей и призеров.

Учебные виды спарринга, подводящие упражнения для обучения свободному бою. Салочки, гохон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

Система присвоения юношеских спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай. Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды подготовки: техническая, тактическая, общая физическая, специальная физическая, психическая (морально-волевая), теоретическая, судейско-тренерская практика. Средства подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ выступления в соревнованиях, самостоятельные теоретические занятия, спортивный инвентарь, технические средства и тренажеры, наглядные пособия (книги, видеоматериалы). Основные методы, используемые в спортивной подготовке: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Дистанционная тактика. Темповая тактика Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитной дистанции на ударную, выход из атаки. Предпочтительная техника для работы на различной дистанции. Способы маневрирования на различных дистанциях. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, от собственного физического состояния. Варианты темповой структуры боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, «рваный» темп, спуртовая концовка боя. Варьирование темпом боя в зависимости от состояния противника и собственной кондиции.

Режим дня и питание спортсмена-каратиста. Основные элементы режима дня. Примерная схема режима дня юного каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

Наиболее распространенные травмы в каратэ Киокусинкай и их предупреждение. Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостицы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение костей носа. Причины травм: малый стаж занятий, несоблюдение техники безопасности на тренировках, плохая технико-тактическая подготовленность, невнимательность в защите, усталость, отсутствие «набива» мышц и берцовой кости голени, малый объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата, низкая квалификация участников.

Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, ссадинах, рассечениях. Переноска пострадавших. Первая помощь при ушибах: охлаждение, давящая повязка. Первая помощь при переломах трубчатых костей, ребер, позвоночника: наложение шины, обеспечение неподвижности, охлаждение места перелома. Первая помощь при вывихах, растяжениях: охлаждение, фиксирующая повязка (при растяжениях), обеспечение неподвижности (при вывихах). Обеззараживание мест рассечений кожного покрова. Наложение мягких повязок. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: пуруаси-дати, мороаси-дати.

Удары: уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэ, мэ-цуки, кансэцу, сётэй, хидзи, атэ.

Блоки: дзюдзи.

Направления: саю.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 6 кю.

Стойки. Цуруаси-дати.

Удары руками. Уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки. Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката. Пинан соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 6 кю.

Рэнраку. 1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан маэ ёко-гэри + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (10 боев по 2 мин.).

Упражнения. 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой).

Базовая техника (кихон) на 5 кю.

Стойки. Мороаси-дати.

Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), дзёдан хидзи-атэ.

Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами. Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), усиро-гэри (тюдан или гэдан) - 3 метода.

Ката. Пинан соно сан.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 5 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан усиро-гэри (2-й метод) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэри тюдан тюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (12 боев по 2 мин.).

Упражнения. 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа, 40 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. **Отсутствие наклона корпуса вперед, прямой (не прогнутый**) низ спины, плотно сжатые кулаки, опущенные плечи, прикрытие головы кулаками, жесткие колени, тонусный живот и поясница, упругие голеностопы при любой технической и спарринговой работе. Отсутствие расслабления живота между ударами при выполнении комбинаций. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Защиты и маневрирование сайд-степами.

Удары руками. Левый сита-цуки по печени; правый сита-цуки под сердце; какэ-цуки снаружи по ребрам, плечу, трицепсу; какэ-цуки изнутри по бицепсу, плечу; ороси какэ-цуки под ключицу, по грудной мышце, плечу, бицепсу; сита-цуки после отскока в сторону сайд-степом.

Удары ногами. Маэ-гэри согнутой ногой для ближнего боя; хидза-гэри, **маэ**-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайд-степом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэри дзёдан с проносом; усиро маваси-гэри тюсоку с «выхлестом» голени; длинный тоби усиро-гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри.

Блокировки. Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуки; отведение руками рук противника внутрь, наружу.

Болевые точки. Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маэ-гэри, усиро-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Спарринг одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Отбегание назад по дуге. Смена сторонности стойки. Фронтальное положение боевой стойки (для ближнего боя). Отсутствие излишнего напряжения при работе в боевой стойке, начало всех ударов из расслабленного состояния. Вкручивание тазового пояса при выполнении ударов ногами.

Удары руками. Какэ-цуки по почкам; цуки, какэ-цуки в бедро; удары локтями в корпус, плечо, по рукам; «добивание» противника при его падении после подсечки (без контакта).

Удары ногами. Маваси-гэри тюдан голенью поперек корпуса (с заведением колена внутрь); хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри навстречу противнику после отскока в сторону сайд-степом; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри; встречный маэ-гэри, усиро-гэри (в т.ч. с прыжком вперед) при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати; лоу-кик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри в ягодицу при развороте противника боком; тоби маэ-гэри (передний, задний); внутренняя подсечка под опорную ногу от маваси-гэри, лоу-кика.

Блокировки. Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика.

Болевые точки. Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиро маваси-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной). Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

Тактическая подготовка.
1-е полугодие.

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника. Ведение боя против контратакующего противника.

Тактика «прилипания»: навязывание ближнего боя с подавляющими накладками и теснением.

Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»). Ведение боя с пробитым бедром.

Разнос опоры изнутри**.**

2-е полугодие.

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника.

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки).

Направление взгляда в один уровень, удар в другой.

Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра).

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Спуртовая концовка боя (последние 30 секунд).

Построение атаки по схеме: спурт руками и завершающий удар ногой**.**

ПРОГРАММА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ
(39 недель, 12 часов в неделю).

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Разминка, её разновидности и их применение	2	-	2
2	Органы тела и системы человеческого организма. Влияние занятий спортом на организм.	3	-	3
3	Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам.	3	-	3
4	Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке.	3	-	3
5	ОФП и ее составляющие	2	-	2
6	СФП и ее составляющие	2	-	2
7	Моральная и специальная психическая подготовка	2	-	2
8	Гибкость и методы ее развития	2	-	2

9	Обманные действия в бою	2	-	2
10	Просмотр видеоматериалов.	3	-	3
11	Терминология.	2	-	2
12	Зачет по теоретической подготовке.	2	-	2
13	Общая физическая подготовка.	-	241	241
14	Специальная физическая подготовка.	-	172	172
15	Изучение и совершенствование техники.	-	83	83
16	Изучение и совершенствование тактики.	-	84	84
17	Участие в соревнованиях.	-	36	36
18	Инструкторская и судейская практика.	-	14	14
19	Зачет по физической подготовке.	-	10	10
20	Квалификационные экзамены.	-	8	8
21	Восстановительные мероприятия.	-	26	26
	Итого:	28	674	702

Теоретическая подготовка.

Разминка, ее разновидности и их применение. Значение разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разминка перед занятием по изучению кихона и ката. Разминка перед занятием по спарринговой подготовке. Разминка перед занятием по атлетической подготовке. Разминка перед занятием дома. Стандартная разминка для рук и ног.

Органы тела и система человеческого оганизма. Влияние занятий спортом на организм. Строение, назначение и работа важнейших внутренних органов человека: сердца, легких, печени, пищеварительного тракта, почек, желез. Нервная, пищеварительная, сердечнососудистая, дыхательная, костно-мышечная, моче-половая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Изменение функциональных характеристик внутренних органов в результате активных занятий спортом. Развитие и улучшение работы системы организма при занятиях спортом.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики физических нагрузок: вид физических упражнений, направленность нагрузки (на конкретный механизм энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), локальность нагрузки (доля охваченных упражнением мышц), продолжительность выполнения

упражнения, количество повторений упражнения,интенсивность (темп) выполнения упражнения,

скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов.

Частные, суммарные и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи и реанимации в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая физическая подготовка и ее составляющие. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии спортсмена. Общая характеристика основных физических качеств человека - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора средств и методов для развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка и ее составляющие. Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в сфере спорта. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания. Бусидо - историческая основа духовно-нравственного воспитания в каратэ. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена, их общая характеристика. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль массажа и разогревания мышц при развитии гибкости.

Обманные действия в бою. Необходимость обманных действий для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направление взгляда, комбинации со сменой уровня атаки на завершающем ударе, ложные раскрытия собственной защиты.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: хайсоку-дати, хэйко-дати, какэ-дати.
Удары: сакоцу, ути-коми, ути-ути, какато.
Ката: сантин-но ката.
Направления: агэ.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 4 кю.

Стойки. Хайсоку-дати, хэйко-дати

Удары руками. Сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто ути-коми, пою хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.

Блоки. Сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гэдан-барай, сюто маэ маваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами. Дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри.

Ката. Сантин-но ката (с ибуки).

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 4 кю.

Кумитэ. Дзшо кумитэ (15 боев по 2 мин.).

Упражнения. 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища из положения лежа, 50 приседаний (руки за головой), 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Базовая техника (кихон) на 3 кю.

Стойки. Какэ-дати.

Удары руками. Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

Блоки. Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами. Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), аго-гэри.

Ката. Пинан соно ён, сантин-но ката (с киай).

Кихон-ката, Кихон-ката (силлабус) на 3 кю.

Кумитэ. Дзию кумитэ (20 боев по 2 мин.).

Упражнения. 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъемов туловища из положения лежа, 60 приседаний (руки за головой), 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. Выполнение всех спаррингових техник через скручивание тазового пояса и с «замками». Плечевые и тазовые «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами.

Удары руками. Цуки на скачке вперед; сюто-ути по ребрам, почкам, трицепсам, бедрам

Удары ногами. Маваси-гэри голенью в корпус и голову (для ближнего боя); прямой лоу-кик («гэдан-гэри»); лоу-кик, маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри дзёдан вперед в лицо между рук противника (хайсоку, тюсоку); усиро маваси-гэри какато с «выхлестом» голени; атаки ногами по икрам, задней части бедра; тоби маваси-гэри (передний, задний); тоби усиро маваси-гэри; усиро маваси-гэри какато навстречу противнику при уходе в сторону; тоби усиро маваси-гэри с кувырком; усиро-гэри, ороси какато-гэри после «разножки» («свитч»); ороси сото какато-гэри поверх рук противника (для ближнего боя).

Блокировки. Поднимание ноги по ходу удара от внутреннего лоу-кика; уклоны и отклоны без перемещения от ударов ногами в голову; проводка и сбрасывание ноги локтем от маваси-гэри дзёдан с проносом.

Болевые точки. Икры (низкие удары ногами); задняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри); лицо (высокие удары ногами).

Кумитэ. Спаррингова работа в соревновательных вариантах. Комбинационная работа ногами по трем уровням. Высокосерийный спарринг. Сочетание умеренного и спуртового темпа комбинаций в спарринге. Быстрая постановка ноги на землю после выполнения удара.

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Работа тазового пояса и суставно-мышечные «замки» при выполнении комбинаций техники. Способность к нанесению любых ударов из любых положений практически без подготовки. Отсутствие скованности, «стряхивающий» характер ударов.

Удары руками. Укороченные варианты ударов руками, выполняемые за счет вращения спины.

Удары ногами. Подрезающий лоу-кик («роулинг-кик»); ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; встречный ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри при попытке противника сблизиться; какэ-гэри (передний, задний); ороси ути какато-гэри с выносом согнутой в колене ноги; ёко-гэри в корпус и голову; усиро маваси-гэри после «разножки» («свитч») внутренняя подсечка под опорную ногу от ороси какато-гэри; ороси какато-гэри с наклонной траекторией удара.

Блокировки. Защита от маваси-гэри дзёдан и усиро маваси-гэри дзёдан приседанием, в т.ч. с низкой круговой подсечкой опорной ноги противника.

Дыхание. Полное дыхание; очищающее дыхание; гипервентиляция.

Кумитэ. Спаррингова работа в предельно жестких и соревновательных режимах. Варьирование серийности ударов от 1 до 15. Комбинационная работа ногами в верхний уровень. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Быстрое развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет непрерывных жестких подставок с постоянным продвижением вперед, не прерывая собственной атаки.

Тактическая подготовка. 1-е полугодие.

Дистанционная тактика: навязывание неудобной дистанции в зависимости от роста и технического арсенала противника.

Использование выгодных моментов для атаки. «Подхватывание» противника на атакующую серию: вследствие психологического замешательства, при потрясении после пропущенного сильного удара, при потере равновесия. «Подхватывание» при отступлении противника (догоняющая атака).

Выход из атаки разрывом дистанции с шагом (отскоком) назад. Выход из атаки входом в клинч с последующим разрывом дистанции.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем при выходе на татами. Подавление противника в ходе боя выходами в боевую стойку с «киай». Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени приготовиться к отражению атаки. Применение спуртовых атак с боевыми криками в критические моменты боя. Отработка внешнего эффекта психической атаки перед зеркалом и с ассистирующими спарринг-партнерами..

Тактическая подготовка. 2-е полугодие.

Умение слышать и выполнять команды тренера (секунданта) по изменению тактического рисунка в ходе боя.

Выход из атаки резким смещением вправо, влево.

Темповая тактика: навязывание неудобного темпа боя в зависимости от тренированности и темперамента противника.

Искусственное «проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку.

Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

ПРОГРАММА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ
(39 недель, 18 часов в неделю).

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте.	2	-	2
2	Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.	3	-	3
3	Сила и форма ее проявления. Методы развития силы.	3	-	3
4	Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты.	3	-	3
5	Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости.	2	-	2
6	Тактика поединка с различными типами противника.	2	-	2
7	Средства восстановления в спорте.	2	-	2
8	Просмотр видеоматериалов.	3	-	3
9	Терминология.	2	-	2
10	Зачет по теоретической подготовке.	2	-	2
11	Общая физическая подготовка.	-	246	246
12	Специальная физическая подготовка.	-	177	177
13	Изучение и совершенствование техники.	-	73	73
14	Изучение и совершенствование тактики.	-	100	100
15	Участие в соревнованиях.	-	36	36
16	Инструкторская и судейская практика.	-	14	14
17	Зачет по физической подготовке.	-	10	10
18	Квалификационные экзамены.	-	8	8
19	Восстановительные мероприятия.	-	10	10
	Итого:	28	674	702

Теоретическая подготовка

Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркомании для здоровья, их разрушающее действие на органы тела и функционирование систем организма. Хронические болезни и цитологические процессы, возникающие в организме человека в результате табакокурения, употребления спиртных напитков, наркомании.

Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Обеззараживание ран. Первая помощь при рассечениях кожи лица, травмах носа, челюстей, глаз, ушей, костей черепа, шейных отделов позвоночника. Накладывание кровеостанавливающих повязок. Накладывание жгутов при артериальном и венозном кровотечении. Применение кровеостанавливающих средств. Признаки клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца: в одиночку, вдвоем.

Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей: увеличение поперечного сечения мышц, синергия большего числа волокон мышц, улучшение межмышечной координации, снижение напряжения в мышцах-антагонистах. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод работы «до отказа», «ударный» метод, метод развития динамической силы, изометрический метод, методы развития силовой выносливости.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения. Методы развития быстроты: повторный, расчлененный (аналитический), сенсорный, идеомоторный, методы совершенствования реакции выбора и реакции на движущийся объект, тренировка в облегченных условиях, методы развития скоростной выносливости.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, метод развития статической выносливости, соревновательный метод.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика ведения спортивного поединка (кумитэ) с: непрерывно атакующим (прессингующим) противником; с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции; с противником, навязывающим ближний бой (преимущественно руками); с противником, работающим на контратаках; с противником, работающим в основном одиночными ударами; с противником, работающим в комбинационном стиле длинными сериями; с высокоманевренным противником; с противником, имеющим нокаутирующий удар; с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия; с высоким противником; с низким противником; с более легким противником; с более тяжелым противником; с левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом; с боксером; с каратистом; с плохо подготовленным противником; с опытным хулиганом-драчуном, ведущим «бой без правил»; с группой нападающих.

Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т.д. Психические средства восстановления психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т.д.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Удары: хиракэн, хайсю, тоби, нидан.
Блоки: кокэн.
Ката: гэкисай-дай.

Техническая подготовка.
Базовая техника (кихон) на 2 кю.

Удары руками. Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн ороси-ути, хиракэн маваси-ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), агэ дзёдан-цуки.

Блоки. Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами. Тоби нидан-гэри, тоби-маэ-гэри - 3 метода.

Ката. Пинан соно го, гэкисай-дай.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 2 кю.

Рэнраку. С отшагом назад сэйкэн маэ гэдан-барай + с подшагом вперед еэйкэн аго-ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (25 боев по 2 мин.).

Упражнения. 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища из положения лежа, 70 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга.

Техническое совершенствование и «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение техники с предельной скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов. Уверенное владение стандартным набором комбинаций. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка.

Совершенствование «коронных» ударов, разработка тактических вариантов их использования. Разработка «коронных» комбинаций.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Тренировочный и соревновательный практикум в ведении поединка с различными типами противников (см. теоретическую подготовку).

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактики к соревнованиям. Анализ выступления на соревнованиях. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

ПРОГРАММА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ
для спортсменов, имеющих квалификацию «Кандидат в мастера спорта России»
(39 недель, 18 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом.	2	-	2
2	Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники.	3	-	3
3	Зоны мощности работы и их характеристики.	3	-	3
4	Методы изучения техники.	3	-	3
5	Питание спортсмена.	2	-	2
6	Система присвоения спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай в категории взрослых.	2	-	2
7	Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса.	2	-	2
8	Методы психической саморегуляции.	3		3
9	Тамэсивари и способы его выполнения.	2		2
10	Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена – каратиста.	3		3
11	Просмотр видеоматериалов.	3	-	3
12	Терминология.	2	-	2
13	Зачет по теоретической подготовке.	2	-	2
14	Общая физическая подготовка.	-	133	133
15	Специальная физическая подготовка.	-	142	142
16	Изучение и совершенствование техники.	-	115	115
17	Изучение и совершенствование тактики.	-	198	198
18	Участие в соревнованиях.	-	36	36
19	Инструкторская и судейская практика.	-	16	16
	Зачет по физической подготовке.	-	12	12
	Квалификационные экзамены.	-	8	8
	Восстановительные мероприятия.	-	10	10
	Итого:	32	670	702

Теоретическая подготовка.

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов, наблюдение за конкурентами на турнире, спортивное обсуждение плана боя с каждым участником, секундирование боев, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Методы изучения техники. Техническая подготовка - процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергозатратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена.

Система присвоения спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай в категории взрослых. Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. Основа многолетней тренировки - последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней, тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы закалки ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-каратиста. Знакомство с культурой и историей Японии. История самурайства, эстетические идеалы самураев. Изучение специальной литературы по каратэ и боевым искусствам. Знакомство со смежными видами единоборств и воинских искусств. Изучение основ йоги, конфуцианства, даосизма, буддизма, дзэн-буддизма. Необходимость постоянного культурного и научного образования и самообразования для каратиста.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Удары: рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

Блоки: какэ, хайто.

Ката: янцу, цуки-но ката.

Техническая подготовка.
Базовая техника (кихон) на 1 кю.

Удары руками. Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-игшонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки. Какэ-укэ (дзёдан), тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами. Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката. Янцу, цуки-но ката.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 1 кю,

Рэнраку. 1. С подшагом вперед сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки. 2. Маваси-гэри дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-гэри дзёдан задней ногой.

Самозащита. Предлагается инструктором или учеником. Выполняется по принципу якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

Кумитэ. Дзию кумитэ (30 боев по 2 мин.).

Упражнения. 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 120 подъемов туловища из положения лежа, 80 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга.

Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спаррингoвых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Работа по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервнопсихической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Уверенное ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступления на соревнованиях, учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Теория тестирования физического состояния рассматривает следующие вопросы:

- измерение кондиционных и координационных способностей человека;
- свойства моторных тестов (валидность, надёжность)
- взаимоотношения между отдельными свойствами теста (например, как надёжность теста влияет на его информативность)
- предсказание двигательных достижений на основе моторных тестов;
- выбор при помощи моторных тестов лиц, пригодных для обучения;
- конструирование моторных тестов, измеряющих основные компоненты конкретных двигательных способностей;
- классификация и отбор программ тестов, которые наиболее полно характеризуют физическое состояние человека;
- составление и моделирование структуры двигательных способностей на основе моторных тестов.

При проведении любых тестов (как кондиционных, так и координационных) следует обеспечить необходимый уровень мотивации и концентрации внимания, показать технику правильного выполнения. Тесты проводятся в начале основной части занятия после короткой разминки, или на отдельном занятии. Целесообразно их проведение в соревновательной форме. Специально готовиться и тренироваться за несколько дней перед тестированием, выполняя именно те упражнения, которые будут назначены в качестве тестов, не следует, так как задача тестирования – зафиксировать реальный уровень физических качеств, достигнутый в результате направленной продолжительной тренировки, а не искусственно улучшенные с помощью срочных мер показатели.

Общая физическая подготовка:

- бег 30 м с высокого старта;
- челночный бег 3х10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы);
- наклон вперёд из положения сидя;
- шпагат вправо и влево (расстояние до пола);
- поперечный шпагат (расстояние до пола).

Специальная физическая подготовка:

Тесты для измерения кондиционных способностей:

Тесты для измерения общей выносливости:

1. 12-минутный беговой тест Купера (м).
2. 5-минутный беговой тест (м).
3. 6-минутный беговой тест (м).
4. Бег: на 600 м, 800 м (возраст 7-10 лет);
   на 1000 м, 1500 м (11-14 лет);
   на 2000 м, 3000 м (15-18 лет);
   на 5000 м и более (18 лет и старше) (мин, с).

Тесты для измерения силы и силовой выносливости:

1. Кистевая динамометрия (кг).
2. Тесты, измеряющие силу сгибателей туловища (кг).

3. Подтягивание на перекладине различными хватами (раз).
4. Отжимание на параллельных брусьях (раз).
5. Отжимание от пола в упоре лёжа (раз).
6. Жим штанги лёжа (кг).
7. Жим лёжа штанги весом 50 % от максимального (раз).
8. Подъём штанги на бицепсы (кг).
9. Подъём штанги на бицепсы весом 50 % от максимального (раз).
10. Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз).
11. Приседание со штангой на плечах (кг).
12. Приседание со штангой на плечах весом 50 % от максимального (раз).
13. Становая тяга штанги (кг).
14. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги зафиксированы (раз).
15. Подъём переворотом на высокой перекладине (раз).
16. Удержание в висе на согнутых руках (с).
17. Удержание в висе на прямых руках (с).
18. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в висе на перекладине (с).
19. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в упоре руками на полу.
20. Удержание положения полуприседа, стоя на носках, туловище вертикально, угол между бедром и голенью 90 градусов (мин, с).
21. Удержание положения «корпус и ноги в одну линию». Лёжа на груди на столе, край стола на уровне пояса, плечи зафиксированы, ноги параллельны полу (мин,с).
22. Поднимание прямых ног до касания перекладины в висе на перекладине (раз).
23. Лазание по канату: с помощью рук и ног; только с помощью рук (с).
24. Тест на определение выносливости мышц рук при отжиманиях от пола с хлопками ладоней (раз).
25. Тест на определение выносливости в прыжках в приседе при перемещении по прямой (раз).
26. Тест на определение выносливости в прыжках из приседа вверх (раз).
27. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при различной интенсивности напряжений (мин, с).
28. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при удержании различных поз (мин, с).

Например: сед углом с опорой руками в пол сзади, прямые ноги держать в 10 см от пола.

Тесты для измерения скоростно-силовых способностей:

1. Отжимание от пола в упоре лёжа за 15 с, за 30 с (раз).
2. Отжимание на параллельных брусьях за 15 с, за 30 с (раз).
3. Приседание за 15 с, за 30 с (раз).
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с зафиксированными ногами за 30 с (раз).
5. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лёжа на спине за 30 с, плечи зафиксированы (раз).
6. Поднимание прямых ног и туловища из положения лёжа на спине («складной нож») за 15 с, за 30 с (раз).
7. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).
8. Прыжок вверх с места; без взмаха рук, со взмахом рук (см).
9. Запрыгивание на возвышение толчком двух ног с места (см).
10. Степ-тест: зашагивание и схождение с гимнастической скамьи двумя ногами за 15 с, за 30 с (раз).
11. Прыжок в длину с места толчком двух ног (м).
12. Прыжок в длину с разбега толчком ведущей и неведущей ноги (м).
13. Тройной прыжок в длину с разбега (м).
14. Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног (м).

15. Тройной прыжок в длину с места толчком одной ноги (м).
16. Преодоление расстояния 20 м скачками на одной ноге (с).
17. Метание теннисного мяча с места ведущей и неведущей рукой (м).
18. Метание гранаты с разбега ведущей и неведущей рукой (м).
19. Метание (толчок) набивного мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой (м).
20. Толчок чугунного ядра от плеча одной рукой (м).
21. Удар ногой по футбольному мячу с малого разбега (м).

Тесты для измерения скоростных способностей:

1. Время реакции на свет, звук, прикосновение (с).
2. Время удара, одного шага, одного заданного движения (с).
3. Частота (количество) движений рук и ног (поочерёдно или одной) за 5-15 с (раз).
4. Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с (раз).
5. Бег на 30, 50, 60, 100 м с хода, с низкого старта, с высокого старта (с).
6. Бег на месте за 5-15 с. Замерять по количеству касаний правым бедром резинового шнура на высоте горизонтально поднятого бедра (раз).
7. Тест для определения критической скорости: бег на 600 м (мин, с) или бег в течение 90 с (м).

Тесты для измерения гибкости:

1. Наклон туловища вперёд и касание пальцами пола из положения сидя, прямые ноги разведены на ширину двух ладоней. Замер по линии пяток в плюс или минус (см).
2. Наклон туловища вниз в положении стоя на деревянном кубе, колени не сгибать. Замер от ребра куба до кончиков пальцев рук (см).
3. Поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на животе, подбородок от опоры не отрывать (см).
4. Отход от стены. Руки в стороны, мизинцами касаться стены (см).
5. Выкрут гимнастической палки назад прямыми руками. Замерить расстояние между кистями рук (см).
6. Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава. Измерить угол между подъёмом стопы и голенью (град).
7. Тест для оценки гибкости туловища. Лечь на живот, руки за спиной, ноги фиксирует партнёр. Приподнять спину и голову как можно выше. Результат равен частному от деления расстояния от пола до яремной ямки в см на длину туловища в см (%).
8. Гимнастический мост. Результат равен частному от деления расстояния от пяток до кончиков пальцев рук на длину туловища в см (%).
9. Расстояние от паха до пола в положении продольного и поперечного шпагата, ноги в коленях выпрямлены (см).

<u>Тесты для измерения координационных способностей:</u>

Тесты для измерения времени выполнения целостных двигательных действий:

1. 5 кувырков вперёд на матах (с).
2. Бег «змейкой» между поставленными в ряд стойками (с).
3. Челночный бег 3 х 10 м с зашагиванием одной ногой за линию (с).
4. Челночный бег 3 х 10 м с обеганием вокруг набивных мячей на поворотных пунктах (с).
5. Челночный бег 4 х 10 м с последовательной переноской двух деревянных кубиков за линию старта (с).
6. Метание теннисного мяча на дальность из положения сидя, ноги врозь. Выполнять ведущей и неведущей рукой (м).
7. Ведение баскетбольного мяча в беге с изменением направления движения (с).

Тесты для измерения быстроты комплексной реакции:

1. Ловля неожиданно отпускаемой размеченной палки кистью руки (см).
2. Ловля вертикально установленной на пол палки при отпускании её верхнего конца тренером со ступенчатым увеличением стартового расстояния до палки (м).
3. Остановка мяча, скатывающегося по размеченной наклонной доске, находясь от неё в момент старта на некотором расстоянии (путь, пройденный мячом до остановки, см).
4. Различные тесты на спортивную реакцию.

Тесты для измерения способности к ритму:

1. Бег с заданной скоростью (мин, с).
2. Спринт в заданном ритме (на полу разложены обручи) (с).
3. Сохранение ритма выполнения оговоренных движений, задаваемого звуковыми сигналами (измеряется время до первой сбивки, с).

Тесты для измерения точности выполнения двигательных действий (по динамическим, временным, пространственным показателям):

1. Метание теннисного мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (кол-во удачных попыток).
2. Бросок баскетбольного мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во удачных попыток).
3. Прыжок с возвышения на разметку (кол-во удачных попыток).
4. Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (кол-во прыжков).
5. Точное катание мяча рукой по расчерченной разметке (отклонение, см).
6. Метание теннисного мяча по качающейся мишени-маятнику (кол-во удачных попыток).

Тесты для измерения способности к равновесию:

1. Отклонение от прямой линии при ходьбе с закрытыми глазами на расстояние 5 м (см).
2. Равновесие в позе «ласточка» на полу, на гимнастической скамье, на гимнастическом бревне (с).
3. Повороты на двух и одной ноге на гимнастической скамье в течение заданного времени (кол-во удачных попыток).
4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с).

Тесты для измерения способности к согласованию движений:

1. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).
2. Перешагивание двумя ногами поперечно лежащей палки «туда и обратно», не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).
3. Одна нога выдвинута вперёд, другая сзади. Между ног поперечно лежит палка. Прыжки со сменой ног («разножки»), не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).
4. Разность между высотой прыжков вверх со взмахом и без взмаха руками (см).
5. Ходьба по разложенным на полу дощечкам (с).
6. Прыжок на месте с поворотом на максимальный угол (град.).

Дополнительные тесты:

1. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
2. Челночный бег 10 х 5 м.
3. Кистевая динамометрия сильнейшей руки.

<u>Технико-тактическая подготовка:</u>

– сдача аттестационного экзамена на пояса, успешное участие в соревнованиях.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ:

Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
	Уровень					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
	Бег 30 м, с					
9	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее	7,0 и более	6,9-6,3	6,2 и менее
10	6,0 и более	5,9-5,4	5,3 и менее	6,6 и более	6,5-6,1	6,0 и менее
11	5,8 и более	5,7-5,2	5,1 и менее	6,4 и более	6,3-5,9	5,8 и менее
12	5,6 и более	5,5-5,0	4,9 и менее	6,3 и более	6,2-5,7	5,6 и менее
13	5,4 и более	5,3-4,8	4,7 и менее	6,2 и более	6,1-5,5	5,4 и менее
14	5,3 и более	5,2-4,7	4,6 и менее	6,1 и более	6,0-5,3	5,2 и менее
15	5,2 и более	5,1-4,6	4,5 и менее	6,1 и более	6,0-5,2	5,1 и менее
16	5,1 и более	5,0-4,3	4,4 и менее	6,0 и более	5,9-5,1	5,0 и менее
	Челночный бег 3 × 10 м, с					
9	10,2 и более	10,1-8,9	8,8 и менее	10,8 и более	10,7-9,4	9,3 и менее
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
12	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
14	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
15	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
16	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
	Прыжок в длину с места, см					
9	124 и менее	125-169	170 и более	110 и менее	111-159	160 и более
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
12	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
13	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
14	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
15	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
16	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз					
9	5 и менее	6-9	10 и более	4 и менее	5-8	9 и более
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-20	21 и более
12	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-28	29 и более
13	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-38	39 и более
14	44 и менее	45-49	50 и более	38 и менее	39-48	49 и более
15	49 и менее	50-64	65 и более	40 и менее	41-55	56 и более
16	64 и менее	65-69	70 и более	55 и менее	56-68	69 и более

	Подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы), раз					
9	13 и менее	14-20	21 и более	10 и менее	11-17	18 и более
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
12	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
13	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
14	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
15	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
16	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
	Наклон вперёд из положения сидя, см					
9	4 и менее	5-8	9 и более	6 и менее	7-12	13 и более
10	4 и менее	5-9	10 и более	6 и менее	7-13	14 и более
11	5 и менее	6-10	11 и более	7 и менее	8-14	15 и более
12	5 и менее	6-11	12 и более	7 и менее	8-15	16 и более
13	6 и менее	7-12	13 и более	8 и менее	9-16	17 и более
14	6 и менее	7-13	14 и более	8 и менее	9-17	18 и более
15	7 и менее	8-14	15 и более	9 и менее	10-18	19 и более
16	7 и менее	8-15	16 и более	9 и менее	10-19	20 и более
	Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см					
9	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
10	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
11	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
12	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
13	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
14	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
15	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
16	35 и более	30-10	5 и менее	35 и более	30-10	5 и менее
	Поперечный шпагат (расстояние до пола), см					
9	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
10	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
11	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
12	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
13	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
14	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
15	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее
16	40 и более	35-15	10 и менее	40 и более	35-15	10 и менее

На этапе начальной подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, знание терминологии, спциальных техник для спарринга.

На учебно-тренировочном этапе подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 90% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, умение применять тактические схемы боя, оказывать первую медицинскую помощь, знание техники от 10 кю и выше.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Методически грамотное обучение детей основам каратэ Киокусинкай состоит в том, что обучение должно идти на один шаг впереди развития, и свойственные детям потребности и возможности – действенное, эффективное средство их умственного и физического развития. Правильно организованный учебный процесс должен помочь тренеру-преподавателю наилучшим образом разрешать образовательные и воспитательные задачи занятий.

Многолетняя подготовка в каратэ Киокусинкай строится на основе следующих методических требований:

- единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный тренером-преподавателем процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего* обучения. В процессе обучения и тренировки тренер-преподаватель не только сообщает обучающимся необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

Принцип сознательности и активности обучения означает оптимальное соотношение тренерского руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к учебно-тренировочным занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В процессе боя обучающийся должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в условиях ограниченного контроля времени, в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки, он выходит на бой один на один с противником.

Для правильного формирования навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности.* Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Тренер-преподаватель может показать прием сам или поручить это опытному спортсмену, инструктору. Можно посмотреть с обучающимися примеры из соревнований различного уровня, от городских и внутришкольных до чемпионатов мира и Европы, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

Принцип систематичности предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает закреплять учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

Принцип доступности означает необходимость строить процесс с учетом индивидуальных возрастных, физиологических и иных особенностей учащихся.

Доступность обучения не исключает необходимости приучать каратистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых и особенно духовных усилий, связанных с неприятными ощущениями.

Принцип прочности заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у каратиста Киокусинкай при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, так называемая мышечная «память», которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

Основными формами организации проведения учебно-тренировочных занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия – показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебно-тренировочных спаррингов. Цель занятия – обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатываютсмя быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумитэ применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой – определение физического уровня подготовленности спортсмена. *Соревновательная форма* занятия –это официальные первенства, цель которых –определение реального рейтинга каждого спортсмена –участника и накопление соревновательного опыта.

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение в каратисты, клятва Киокусинкай, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др.

Воспитание «*бойцовских»* качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

Тренер-преподаватель имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами тренера-преподавателя станут родители ребенка. Задача тренера-преподавателя заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы тренера-преподавателя являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочном занятия.

Психология спорта – область психологической науки, изучающей закономерности проявления и формирования психологических механизмов в спортивной деятельности.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три фазы:

I фаза – ознакомление с психологическими умениями и навыками. Во время этой фазы обучающиеся осознают важность тренировки психологических умений и навыков и получают представления о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность. Продолжительность фазы – 1–2 год обучения НП.

II фаза – фаза усвоения, направлена на изучение методов и способов овладения различными психологическими навыками и умениями. Овладение этими умениями и навыками осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, соревнований. Продолжительность фазы – 1–2 год обучения УТ.
III фаза – фаза практического овладения, которая включает в себя доведение до автоматического выполнения; обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности; имитация умений и навыков в условиях соревнований. Продолжительность фазы – 2–3 год обучения УТ.
В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Психологическую подготовку к соревнованиям.

В свою очередь они делятся на: диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу.

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

Базовая психологическая подготовка включает:

- Развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- Развитие профессиональных важных способностей, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний);
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с умственной, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий («чувство позиции», «чувство противника», «чувство времени»).
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение).
4. Развитие тактического мышления – способности быстро и правильно оценивать боевой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, в том числе и «мышечной», представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности действий будущего противника и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего поединка.
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе боя и в жизненных ситуациях.
7. Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели, целеустремленность).
8. Воспитание наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной боевой ситуации.

Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;
- Овладение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;

- Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизирующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, количество противников и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных каратистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье обучающихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности. Средства и методы психологических и педагогических воздействий используются на всех этапах круглогодичной подготовки каратистов, постоянно повторяются и совершенствуются.

Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Дыхательная тренировка.
7. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров, пешие прогулки по городу и району.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак – 20-25%, обед – 40-45%, ужин – 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Одним из **условий реализации программы** является наличие:

1. *Материально-технического обеспечения* процесса обучения (спортинвентарь, спортивная база).

- учебный зал - не менее 16 кв. м
- «лапы» – 15 шт.
- «макивары» – 30 шт.;
- Рыцарь- 4 шт.;
- Эспандеры резиновые - 15 комплектов;
- Комплекты для спарринга - 6 шт.;
- стеллаж для инвентаря -2 шт.;
- мячи набивные 3-х и 5-ти кг;
- канаты гимнастические;
- символика каратэ Киокусинкай;
- фотографии победителей соревнований Чемпионатов мира и Европы, всероссийских соревнований, фото с выдающимися тренерами и спортсменами;
- видеомагнитофон;
- телевизор.

2. *Тренерских кадров*:

2.1. Тренер-преподаватель, владеющий профессиональными качествами (специализация каратэ):

- умением использовать формы и методы активного обучения;
- умением самостоятельно разрабатывать методику своего предмета;
- владеющий организационными формами диагностической работы с детьми;
- обеспечивающий устойчивый положительный результат в учебно-воспитательной работе.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе по каратэ

Физкультминутки

Физкультминутки — кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупрежде- ние утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры голов- ного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5–2 минуты и проводить их рекомендуется, начиная с группы НП – 1 года обучения.

В курсе обучения Киокусинкай каратэ подвижные и спортивные игры (в дальнейшем –игры) являются важной частью тренировочного процесса, особенно для младших категорий занимающихся. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность, развививают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику.

При однообразном характере тренировки, выполнении повторяющихся тяжелых упражнений у учеников снижается работоспособность, появляется утомление, рассеивается внимание. В этом случае включение в занятие игр позволяет за счет изменения вида деятельности преодолеть накопившуюся усталость, вновь повысить работоспособность и внимание.

Основные формы проведения физкультминуток:

В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3-4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными и хорошо знакомыми детям правилами.

В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение тренера и самих обучающихся. Больше всего подходят мелодии умеренного и быстрого ритма,барабанный бой, негромкие, иногда плавные.

В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

текст стихотворений должен быть высокохудожественным; используются стихи известных авто- ров, потешки, загадки, считалки;

преимущество отдается стихам с четким ритмом;

содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, водим мотор, едем на машине).

Требования к проведению физкультминуток

• Проводятся на начальном этапе утомления (15-я, 25-я минуты занятия - в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

• Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

• Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.

• Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие координационную и функциональную деятельность всех органов и систем.

• Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.

• Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от занятий, их содержания.

• Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с физической нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

Проводится физкультурная пауза в любом спортивном зале.

Она может состоять из трех-четырех игровых упражнений типа «Эстафеты», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягивание каната», а также произвольных движений обучающихся с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, набивные мячи, пояса, лапы).

Методика проведения физкультурной паузы

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.

Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить.

В конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки.-М.: Лептос, 1994.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»,2003.-863,(1)с.:
3. Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов.-3-е издание-М.:-Московский психолого-социальный институт: Флинта,2000.-152с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: Терра-Спорт,2000.-72с. (Библиотека тренера)
5. Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юниоров (кумитэ). Правила соревнований ФКР по каратэ Киокусинкай среди юношей (кумитэ). Правила соревнований ФКР по тамэсивари. Правила соревнований ФКР по ката стиля Киокусинкай. – В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2011.-108с.
6. Программа для внешкольных учреждений: спортивные кружки и секции.-М.: Просвещение, 1986.-432с.
7. Сенчурин С.В. Образовательная программа обучения каратэ Киокусинкай на базе МБОУ СОШ № 11
   №7 г. Перми.- Пермь: МБОУ СОШ № 11 №7, 2000.-292с.
8. Словарь терминов.- В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
9. Танюшкин А.И., Фомин В.П. Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ.-В сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.
10. Филимонов В.И. бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. (Монография).-М.: «ИНСАН», 2000.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учебных заведений.-М.: издательский центр «Академия», 2000.-480с.
12. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации.-М.:-Советский спорт,2002.-700.
13. Экзаменационные требования IFK, IKO, ФКР.- В сб. сб. «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».- Екатеринбург, 2001.-108с.